

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

grudzień 2007

finansowany ze środków pochodzących z rocznych opłat za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych



„CZERWONA KOKARDKA” DLA REMBERTOWSKIEGO OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ

W dniu 28 grudnia 2007 roku, w trakcie inauguracji Międzynarodowej Konferencji „Człowiek żyjący z HIV w rodzinie i społeczeństwie”, Ośrodek Pomocy Społecznej Dz. Rembertów został wyróżniony przez Kapitułę „Czerwonej Kokardki”. Nagrodę odebrał Dyrektor OPS – Pan Jarosław Gnioska.

W Polsce, zgodnie z zasadami Regulaminu przyznawania „Czerwonej Kokardki”, jest ona wyróżnieniem przyznawanym z okazji Światowego Dnia AIDS.

Wyróżnienie „Czerwonej Kokardki” otrzymują osoby, instytucje lub firmy, które w szczególny sposób przyczyniły się do poprawy jakości życia osób żyjących z HIV, chorych na AIDS, bądź też wniosły istotny wkład w działania profilaktyczne w dziedzinie HIV i AIDS w Polsce.

W ciągu jedenastoletniej tradycji



wręczania „Czerwonej Kokardki”, zostało nią uhonorowanych 164 laureatów – przedstawicieli świata polityki, instytucji medycznych i firm farmaceutycznych, organizacji pozarządowych, osobowości telewizyjnych czy osób prywatnych.

Wśród nich znalazły się m.in. na-

stępujące wybitne osobowości: Krystyna Sienkiewicz (podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia i Opieki Społecznej), Zofia Kuratowska (poseł na sejm), Marek Kotański (MONAR), Eleni (piosenkarka), Ks. Arkadiusz Nowak (doradca Ministra Zdrowia ds. AIDS i Narkomanii), Edyta Gepert (piosenkarka), Jolanta Kwaśniewska (żona Prezydenta RP), Irena Głowaczowska (Wiceminister Zdrowia), Zbigniew Izdebski (seksuolog), Nina Terentiew (TVP 2), TVN.

Wyróżnienie dla rembertowskiego OPS jest tym bardziej cenne, że jest to pierwszy Ośrodek Pomocy Społecznej uhonorowany „Czerwoną Kokardką”.

W uzasadnieniu przyznania odznaczenia Kapituła napisała: „Za bardzo dobrą, wieloletnią współpracę z Domem Ciepła, systematyczne szkolenia w obszarze HIV/AIDS (pracowników) oraz działania profilaktyczne skierowane do społeczności lokalnej”.

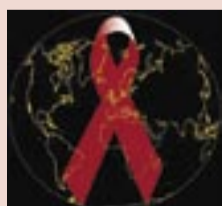
AIDS



Składamy serdeczne podziękowania wszystkim osobom, które zaangażowały się w realizację Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień dla Dzielnicy Rembertów na 2007 rok.

Naszym Czytelnikom i Współpracownikom życzymy zdrowych, spokojnych i radosnych świąt Bożego Narodzenia oraz pomyślności w 2008 roku.

Zespół Redakcyjny



„Czerwona kokardka” to symbol solidarności z osobami żyjącymi z HIV i AIDS, ich rodzinami i przyjaciółmi. Symbolizuje poświęcenie i zaangażowanie w walkę z AIDS. Stanowi pierwszy krok na drodze upowszechnienia problematyki HIV i AIDS.

Idea czerwonej kokardki powstała w 1991 r. Pomysł znaku został zainspirowany żółtą wstążeczką, upamięniającą żołnierzy amerykańskich uczestniczących w wojnie w Zatoce Perskiej. Czerwony kolor wybrano ze względu na skojarzenia, jakie wywołuje: krew, namiętności (nie tylko gniew), walkę, ale i miłość. Czerwona kokardka jest w kształcie odwróconego V, ponieważ jeszcze nie odniesiono zwycięstwa nad epidemią HIV i AIDS.

Symbol - czerwona wstążeczka - został wymyślony przez członków Visual AIDS - organizację charytatywną zrzeszającą artystów, działającą w Nowym Jorku. Celem grupy było zachęcenie wszystkich do upamiętnienia zmarłych i umierających z powodu AIDS kolegów, zwiększenie świadomości na temat HIV i AIDS, uświadomienie potrzeb ludzi żyjących z HIV i AIDS oraz ich bliskich, a także wezwanie rządów do zwiększenia funduszy na badania i opiekę nad zakażonymi. Początkowo niewiele osób rozumiało znaczenie symbolu. Większość nie wiedziała, że ma on jakikolwiek związek z AIDS. Sens wyjaśniono dopiero podczas wręczania nagród telewizyjnych. Pomysłodawcy nie przypuszczali, że symbol stanie się aż tak popularny i będzie tak wiele znaczył dla ludzi zakażonych i chorych oraz ich bliskich.

Tekst pochodzi ze strony internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS



Sytuacja dzieci alkoholików to ciągły stres, brak poczucia bezpieczeństwa, narażenie na agresję, problemy duchowe, poczucie, że jest się obywatelem niższej kategorii. Ich życie kręci się wokół rodzica alkoholika i jego nałogu.

Nie wiedzą, co się wydarzy, gdy alkoholik wróci do domu, czy będzie już pijany, czy wywoła awanturę, czy uderzy kogoś z domowników. Nie mogą też przewidzieć, czy znajdą go leżącego gdzieś i bełkotającego słowa bez sensu.

Na skutek tego dzieci alkoholików nieustannie przeżywają uczucie zawodu. Mimo to i tak usprawiedliwiają go przed innymi, bronią jego dobrego wizerunku, wymyślają usprawiedliwienie dla jego zachowania, a przede wszystkim ukrywają problem przed otoczeniem. Z tego powodu nie zapraszają kolegów do domu, z nikim nie rozmawiają o tym, co się dzieje w domu.

Problem związany z alkoholem jest w rodzinie tematem tabu. Tak zachowuje się również niepijący rodzic. Głównym powodem milczenia i chronienia dobrego wizerunku alkoholika przez rodzinę jest wstyd przed otoczeniem.

Często dzieci mają poczucie winy, że to z ich powodu ojciec czy matka zagląda do kieliszka, bo np.: źle się uczą, nie spełniają oczekiwań rodziców. Cierpią więc i boją się nieprzewidywalnych zachowań alkoholika.

Ich reakcją na życie w permanentnym strachu jest wchodzenie w różne role, które same sobie wyznaczają.

Role te to różne sposoby reagowania na świat, które wynikają z postaw obronnych wobec zagrożeń, jakie stwarza patologiczna rodzina z problemem alkoholowym.

Psychologowie scharakteryzowali role najczęściej przyjmowane przez dzieci alkoholików.

- „Bohater” – podpora rodziny. Tę rolę pełni zazwyczaj najstarsze dziecko. Jego zadaniem jest dostarczenie rodzinie poczucia wartości. Zazwyczaj nie sprawia ono żadnych kłopotów, dobrze się uczy, jest nadmiernie odpowiedzialne, przejmuje część obowiązków pijącego rodzica, przez co zaniedbuje własne potrzeby. W przyszłości wiąże się z alkoholikami lub osobami wymagającymi opieki i pomocy.

- „Kozioł ofiarny” – prowokacyjne zachowanie. Takie dziecko zazwyczaj stwarza problemy

wychowawcze, źle się uczy, popada w konflikty z prawem, uzależnia się od papierosów, alkoholu czy narkotyków. Kozioł ofiarny swoim zachowaniem odciąga uwagę od alkoholika. Zazwyczaj szuka wsparcia poza domem i jest pierwszym z członków rodziny zwracającym

uwagę na jej problemy np. w szkole.

- „Aniołek” – zagubione dziecko. Jest ono samotne, zamknięte w sobie, żyje we własnym świecie, niczego nie oczekuje od rodziny, ma trudności z nawiązywaniem kontaktów z innymi ludźmi. Tak radzi sobie z brakiem wiary w lepsze jutro. W przyszłości może mieć problem z wchodzeniem w związki.

- „Rodzinna maskotka” – centrum zainteresowania rodziny. Zazwyczaj tą rolę pełni najmłodsze dziecko. Przywdziewa ono maskę zawsze uśmiechniętego i zadowolonego z życia. Za jego żartami i dowcipami czai się jednak lęk. Jako dorośli ludzie będą cierpieli, gdyż są mało odporni na stres, niepewni siebie i łatwo ich zranić. Nierzadko przed trudnymi do rozwiązania problemami będą sięgać po alkohol lub narkotyki.

Przyjmowanie tych ról to efekt braku ciepła emocjonalnego, poczucia własnej wartości, wsparcia, stosowanie przemocy i innych zjawisk patologicznych dotyczących alkoholika. Życie w takiej rodzinie powoduje szereg zagrożeń dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Dzieci alkoholików cierpią na nerwice, depresje, mają zaburzenia emocjonalne, częściej chorują i są słabsze. Ciągłe życie w stresie upośledza system

DZIECI W RODZINIE Z PROBLEMEM ALKOHOLOWYM

odpornościowy organizmu, toteż nawet zwykłe przeziębienie trwa dłużej. Kiedy dorosną, mogą mieć problemy z sercem lub żołądkiem. Poza tym stanowią grupę ryzyka, jeśli chodzi o prawdopodobieństwo uzależnienia.

Aby uchronić dzieci od skutków alkoholizmu zdrowy rodzic powinien zrozumieć mechanizmy tej choroby. Zamiast chronić alkoholika przed skutkami picia (kłaść do łóżka, tłumaczyć przed pracodawcą, szukać wśród kolegów, załatwiać za niego sprawy, itp.), lepiej ten czas poświęcić dzieciom.

Dzieci potrzebują kogoś, kto je zrozumie, zadba o nie, udzieli wsparcia, okaże uczucie. Trudno jednak zmienić to, co narastało przez lata rozwijania się choroby. Trzeba więc pomóc sobie i skorzystać z doświadczenia innych. Istnieją grupy zraszające ludzi, którzy mają podobne doświadczenia i są w stanie wspierać żony oraz dzieci alkoholików.

Dla tych, którzy nie są jeszcze gotowi, aby brać udział w takich spotkaniach, utworzono **telefony zaufania**:

0 801 12 00 02 – Niebieska Linia (dla osób doświadczających przemocy)

022 842 26 00 – dla osób uzależnionych i ich rodzin

W naszej dzielnicy informacje można uzyskać:

- w **Punkcie Informacyjno Konsultacyjnym**, ul. Plutonowych 10, pokój nr 14, tel. (0 22) 611 91 56 dyżurują m. in.:

- **Członkowie DZRPRiRPA** w poniedziałki w godzinach 18 – 20,

- **Psycholog** w poniedziałki, wtorki i środy 11.30 – 15.30 oraz piątki 12.00 – 20.00.

*Opracowała
Krystyna Korzeniowska*

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



- system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się.
0 801 14 00 68. Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 do 20.00

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia

ul. Zgierska 18A, tel. (022) 813 27 65, e-mail: alkoholizm@centrumodwykowe.waw.pl

Telefon Zaufania dla Osób z Problemem Alkoholowym **022 842-26-00**

Dyżur od poniedziałku do piątku w godz. 15-20.

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ul. Szańcowa 25, tel. (0-22) 532 03 20, (022) 532 03 25/26, e-mail: parpa@parpa.pl

Punkt Informacyjno - Konsultacyjny Wspólnoty Anonimowych Alkoholików

ul. Brazylijska 10, tel. (022) 616 05 68, czynny poniedziałek - piątek w godz. 16 - 21

AKTUALNOŚCI



W dniach 27 – 30 listopada w Gimnazjum nr 126 przy ul. Ziemskiego 22 odbyło się szkolenie „Spójrz inaczej na agresję”. Program stanowi uzupełnienie programu „Spójrz inaczej” o problematykę agresji, przemocy, lecz może być realizowany również jako odrębna całość. Celem głównym jest wyuczenie umiejętności radzenia sobie z własnymi negatywnymi emocjami oraz z przemocą z zewnątrz. Łącznie w szkoleniu uczestniczyło 12 nauczycieli i pedagogów z czterech rembertowskich szkół.

* * *

W dniach 5 i 12 grudnia w Przedszkolu nr 376 przy ul. Admiralskiej zostały zorganizowane „Warsztaty Bajkoterapeutyczne”. Celem warsztatów było wzbogacenie metod pracy z dziećmi. Warsztaty prowadziła Pani Katarzyna Klimowicz – współautorka programu. W szkoleniu wzięła udział grupa 16 nauczycieli przedszkolnych z przedszkoli nr 243, 158 oraz 376.

* * *

Pracownicy Fundacji La Strada 5 i 12 grudnia przeprowadzili zajęcia warsztatowe „Praca i życie za granicą – szansa czy ryzyko” dla wychowanek Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego przy ul. Strażackiej 57, natomiast 10 grudnia odbyło się szkolenie dla wychowawców z MOW w ramach rady pedagogicznej.

* * *



10 grudnia w Publicznej Szkole Podstawowej Społecznego Towarzystwa Oświatowego przy Al. Sztandarów 2 odbył się wykład dla rodziców uczniów klas I – III pt. „Internet - korzyści i zagrożenia dla dzieci i młodzieży - teoria, badania, praktyka”. Wykład poprowadziła Pani Julia Barlińska - Koordynator kampanii edukacyjnej z Fundacji Dzieci Niczyje. Wykład miał na celu uświadomienie rodzicom i nauczycielom zagrożeń płynących z niekontrolowanego korzystania przez dzieci Internetu i gier komputerowych oraz przygotowanie ich do rozmowy z dziećmi na ten temat.

* * *

10 i 12 grudnia uczniowie wszystkich klas V Szkoły Podstawowej nr 217 wzięli udział w treningu „Asertywność jako wybór pomiędzy agresywnością i uległością”. Trening prowadziła Pani Barbara Żak



15 grudnia w sali gimnastycznej Zespołu Szkół nr 76 przy ul. Dwóch Mieczy, odbyły się „Mikołajki na sportowo”, w których udział wzięło ok. 260 dzieci zaproszonych przez Ośrodek Pomocy Społecznej oraz Urząd Dzielnicy Rembertów. Oprócz wielu atrakcji, dzieciaki otrzymały paczki świąteczne.

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ WOLONTARIUSZA

W 1986 roku Organizacja Narodów Zjednoczonych w dowód uznania dla wielu niestrudzonych ochotników, którzy innym ofiarują swój czas i umiejętności, wyznaczyła dzień 5 grudnia jako Międzynarodowy Dzień

wolontariuszy, w większości byli to uczniowie rembertowskiego liceum. Uroczystość poprowadził p. Jarosław Gnioska, Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy. Aktywni wolontariusze otrzymali



Wolontariusza. W tym czasie na całym świecie odbywa się mnóstwo spotkań, imprez okolicznościowych, których celem jest podziękowanie wolontariuszom za ich pomoc.

Także w naszej Dzielnicy, w dniu 12 grudnia 2007 r. w Auli Urzędu m.st. Warszawy dla Dzielnicy Rembertów, odbyło się uroczyste spotkanie z okazji Dnia Wolontariusza. Zorganizowane zostało przez Klub Wolontariusza, który działa w ramach Ośrodka Pomocy Społecznej.

Wśród zaproszonych gości byli m.in.: Bogdan Maria Hanak – zastępca burmistrza, radni: Barbara Burtniak, Krzysztof Jerzy Łata, Ireneusz Miernicki, a także p. Małgorzata Orzeszek, dyrektor LI LO im. Tadeusza Kościuszki w Warszawie. Głównymi bohaterami uroczystości było 30

z rąk zaproszonych gości dyplomy, w dowód uznania ich działalności na rzecz społeczności lokalnej. Po części oficjalnej, wszyscy goście zostali zaproszeni na poczęstunek.



Wolontariat

bezpłatne, dobrowolne, świadome działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie

Zapraszamy! poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 16.00

KLUB WOLONTARIUSZA W DZIELICY REMBERTÓW
ul. Strażacka 96, pok. 5, 04-455 Warszawa, tel./fax: (022) 673 54 12
e-mail: klub_wolontariusza@wp.pl

Mieszkańcu Rembertowa!

Jeżeli:

- potrzebujesz pomocy w codziennych obowiązkach
czujesz się samotna/y i opuszczona/y
twoje dziecko potrzebuje pomocy w lekcjach
potrzebujesz wolontariuszy do akcji charytatywnych itp...

Jeżeli:

czujesz, że możesz zrobić coś dla innych
chcesz komuś pomóc
chcesz zdobyć nowe umiejętności
chcesz poznać ciekawych ludzi
chcesz czuć się potrzebnym
masz pomysł na to, jak pomóc potrzebującym

Zgłoś się do nas! Razem spróbujemy znaleźć rozwiązanie!



ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z AIDS

Światowy Dzień Walki z AIDS obchodzony jest 1 grudnia z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia, od 1988 roku. Na znak solidarności z osobami, które są zakażone wirusem HIV i osobami chorymi na AIDS, przypinamy sobie tego dnia czerwoną wstążkę. Tak samo było w naszej szkole. Wchodząc do budynku naszej szkoły, każdemu uczniowi została przyczepiona czerwona wstążka do ubrania. Wzbudziła ona pozytywne reakcje bo nikt jej nie zdjął, a u niektórych na drugi dzień również można było zaobserwować czerwony symbol.

W tym dniu na całym świecie odbywają się m.in. kampanie, konferencje, happeningi oraz akcje edukacyjne dotyczące profilaktyki HIV/AIDS.

W Polsce głównym organizatorem kampanii medialnych dotyczących profilaktyki HIV/AIDS jest Krajowe Centrum ds. AIDS. W tym roku hasło kampanii brzmi „W życiu, jak w tańcu, każdy krok ma znaczenie”. Plakat mogliśmy dostrzec na tablicach informacyjnych i łączęm dodatkowo tutaj.

Aby poznać więcej informacji na temat AIDS i HIV polecam stronę: www.aids.gov.pl i zachęcam do czynnego brania udziału w różnych kampaniach związanych z akcją Światowego Dnia AIDS i HIV.

Pamiętajmy o tym, że im więcej wiemy o HIV i AIDS, tym



ciu jak w tańcu, każdy krok ma znaczenie” jest zmniejszenie liczby nowych zakażeń drogą kontaktów seksualnych.

tyczyć każdego z nas – bez względu na wiek, status społeczny, miejsce zamieszkania, przekonania czy też płeć. Warto zatem zastanowić się nad zrobieniem testu w kierunku HIV oraz unikać ryzykownych zachowań – po prostu żyć bezpiecznie. Bo przecież „w życiu jak w tańcu – każdy krok ma znaczenie”...

Informacje na temat kampanii pochodzą ze strony www.aids.gov.pl

Czy wiesz, że:

- 1) Na świecie co 15 sekund osoba pomiędzy 15. a 24. rokiem życia zakaża się wirusem HIV?
- 2) w Polsce 2 osoby dziennie dowiadują się o swoim zakażeniu wirusem HIV?
- 3) w Polsce prawie 60% osób zakażających się to osoby poniżej 30 roku życia?

mniej jest prawdopodobieństwo, że zrobimy coś, co spowoduje zakażenie się wirusem HIV.

Paulina Kalwasińska
Uczennica LI LO

* * *

W Polsce najczęściej do zakażenia HIV dochodzi poprzez kontakt seksualny. Biorąc to pod uwagę, tegoroczna kampania skoncentrowana jest na zminimalizowaniu tego ryzyka. Głównym zadaniem kampanii „W ży-

Jak wynika z przeprowadzonych badań, Polacy pomimo posiadania dość dużej wiedzy na temat HIV i AIDS, nie zawsze potrafią jednak wykorzystywać ją w życiu codziennym. Ryzykowne zachowania szczególnie często zdarzają się w grupie wiekowej 18 – 39 lat. To właśnie w tej grupie w ostatnim czasie dochodzi do zakażeń HIV. Po raz kolejny warto przypomnieć, że problem HIV/AIDS może do-



Bo w TPD miło płynie czas ...

Jedenaście lat temu, w 1996 roku Pani Ewa Rogoń zorganizowała Środowiskowe Ognisko Wychowawcze pod patronatem Towarzystwa Przyjaciół Dzieci.

W ogniskach mieszczących się: w budynku Gimnazjum przy ul. Ziemińskiego 22 i w Domu Kultury „Rembertów” przy ul. Komandosów 8 dzieci mogą spędzić czas pod opieką wykwalifikowanych pedagogów. Nasze Ogniska mają charakter opiekuńczo – wychowawczy. Główny nacisk kładziemy na pomoc w nauce, aby nasi wychowankowie otrzymywali promocje do następnej klasy. Jednak nie samą nauką człowiek żyje. Prowadzone są też zajęcia mające na celu zapobieganie i korygowanie zachowań agresywnych, ale również zajęcia plastyczne, muzyczne (dla chętnych nauka gry na gitarze i keyboardzie). Dzieci corocznie wyjeżdżają na wycieczki i kolonie letnie. I to bezpłatnie. Dzięki wsparciu Dyrektora Domu Kultury „Rembertów” nasi podopieczni mogą uczestniczyć w zajęciach komputerowych, modelarskich i plastycznych.

Jesteśmy organizacją pozarządową i małe fundusze są naszą bolączką. Dzięki współpracy organizacji działających w Rembertowie, takich jak OPS, Straż Miejska, Policja oraz sponsorzy i Grono Pedagogiczne z uczniami Liceum Ogólnokształcącego im. T. Kościuszki, oba Ogniska mogą funkcjonować dla dobra dzieci i ich rodziców.

W ciągu jedenastoletniej działalności Ogniska Wychowawczego TPD znalazło tutaj pomoc i opiekę około stu dzieci. Panuje tutaj rodzinna atmosfera. Niektórzy z podopiecznych odwiedzają nas, co jest bardzo miłe dla wychowawców i obecnych wychowanków, dając im poczucie bezpieczeństwa i ciągłości pracy Ogniska.

Jesteśmy do dyspozycji dzieci i rodziców codziennie w godz. 14-18 (ul. Komandosów 8) i 15-19 na Ziemińskiego 22, tutaj również w soboty 10-14.

Serdecznie zapraszamy!

tebuk

Zespół redakcyjny:

Kinga Brendler – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 879 03 29)

Dominika Modzelewska – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 612 94 65)

Magdalena Krakowian-Rząca - Dział Pomocy Specjalistycznej OPS dz. Rembertów

Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów, (tel. 022 515 16 09)

Krystyna Korzeniowska – Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych