

Kurso-rekolekcje z zakresu profilaktyki uzależnień

O MIŁOŚCI, KTÓRA NIE BOI SIĘ WYMAGAĆ

Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od was nie wymagali. JP II, Jasna Góra 1983 r.

Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości
im. Ojca Benignusa J. Sosnowskiego
Zakroczym, 4-7.X.2012r.

Kurso-rekolekcje to:

Spotkania o charakterze szkoleniowo-warsztatowym, w czasie których łączy się element profesjonalnej wiedzy z duchowością. Uczestnictwo w kurso-rekolekcjach pozwala zapoznać się z problematyką uzależnień i współuzależnień. Daje lepszą orientację w rodzajach pomocy w poruszanej problematyce oraz sposobach postępowania w kontakcie z osobą uzależnioną czy współuzależnioną. W czasie sesji stawiamy na osobisty rozwój uczestników jako najskuteczniejszą formę zmagania się z trudnościami innych. Czas spędzony w naszej wspólnotie o różnorodnym przekroju społecznym i wiekowym to doświadczenie mocy wsparcia grupowego i łaski Bożej. W naszym podejściu do człowieka nie zapominamy, że człowiek ma ciało i jest ciałem, które czuje i ma swoją duchowość.

Pytania na które dajemy odpowiedzi:

- Jak rozwijać siebie, aby skutecznie pomagać innym?
- Dlaczego miłość musi być twarda i jak ją stosować?
- Jak pracować z młodzieżą i nie unikać stawiania wymagań?
- Jak radzić sobie z problemem alkoholowym we własnym środowisku?
- W jaki sposób nie dać się manipulować alkoholikowi, ale mądrze pomagać?
- Jak wyjść z kręgu współuzależnienia i zacząć rozwijać swoje własne życie?
- Czy alkoholik w mechanizmach choroby alkoholowej jest w stanie przyjąć właściwie kerygmat wiary?

Kurso-rekolekcje skierowane są do:

- osób zainteresowanych problematyką uzależnień od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz profilaktyki problemowej
- wolontariuszy organizacji pozarządowych zajmujących się działaniami pomocowymi
- osób z kręgu współuzależnienia i z rodzin z problemem alkoholowym
- wychowawców młodzieży i nauczycieli
- Bractw Trzeźwości
- świeckich „apostołów trzeźwości”
- pracowników socjalnych
- osób identyfikujących się z grupami samopomocowymi AA, AL-Anon, DDA itp.
- członków ruchów kościelnych
- organizacji społecznych promujących idee trzeźwości

Cele, które sobie stawiamy:

- pokazać, że alkoholizm ostatecznie prowadzi do chorych (zaburzonych) relacji:
 - rodzinnych sięgających w kolejne pokolenie rodziny
 - społecznych, zawodowych, środowiska życia
 - w relacjach damsko-męskich
 - prowadzi do zaburzenia rozwoju osobistego i w konsekwencji braku satysfakcji z własnego życia
- przerwać łańcuszek chorych więzi prowadzący do śmierci rodziny

- obudzić potrzebę pracy nad sobą na wszystkich płaszczyznach ludzkiego życia
- wskazać, jak dojrzałe podjąć decyzję o własnej abstynencji
- przedstawić narzędzia w pracy profilaktycznej z młodzieżą
- zaangażować się w apostołat trzeźwości, czyli promowanie życia bez wspomagaczy
- uświadomić, jakie zło mogą wyrządzić alkohol i inne uzależnienia
- pomóc duszpasterzom w sięganiu do tematyki uzależnienia alkoholowego i jej poszerzaniu

Charakterystyka miejsca:

Spokój, miejsce na osobiste wyciszenie, piękny duży ogród. Przyjazna atmosfera, sprzyjająca refleksji nad własnym życiem. Kaplica do dyspozycji, stała obecność braci kapucynów z możliwością spowiedzi i rozmowy.

Miłość i alkoholizm:

Alkoholizm jest chorobą, którą najlepiej leczy wymagająca twarda miłość. Twarda miłość oznacza, że ja cię kocham, ale nie pozwalam żeby twój nałóg niszczył moje życie. Musisz ponosić konsekwencje swoich czynów i decyzji. Miłość wymagająca działa tak, aby to osoba, która pije ponosiła główny ciężar konsekwencji swojego nałogu.

W kontakcie z chorobą alkoholową mamy dwa wyjścia: pozwolimy chorobie się rozwijać, albo zaczniemy działać. Jeśli jesteś osobą współuzależnioną możesz zmienić sposób zachowania wobec bliskiej osoby i pośrednio wymusić na niej walkę z piciem, tzn. odbierać jej komfort picia. Zaczynij stosować miłość, która wymaga.

Jeśli jesteś zmęczony, czujesz się wypalony, zniechęcony, nie masz pomysłu na pracę z uzależnionymi, czujesz, że cała twoja energia idzie na darmo, masz depresję, masz niechęć do pomagania, czujesz się manipulowany, twoja modlitwa jakby była bezskuteczna zaczynij stosować twardą miłość.

Nie walcz z uzależnieniem! Uzależnienie jest chorobą dlatego nie należy z nią „walczyć”, tylko „leczyć”! Chcemy pomagać alkoholikom, rozwiązywać problemy alkoholowe kochając ich i stawiając im twarde wymagania!

Formalności:

- **Rozpoczęcie** w czwartek, godz. 18.00, **zakończenie** niedziela 12.30.
- **Zgłoszenia** przyjmuje biuro oat_xl@wp.pl, (+48) 22-785-22-08
- **Koszt:** 180 zł. Przedpłatę (połowa kosztów) należy wpłacić na konto OAT z zaznaczeniem terminu spotkania.
- **Kontakt:** Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości im. Ojca Benignusa Jana Sosnowskiego Warszawskiej Prowincji Zakonu Braci Mniejszych Kapucynów, ul. O. Honorata Koźmińskiego 36, 05-170 Zakroczym, numer konta OAT: 32 80110008 0030 0300 0332 0001
- **Dofinansowanie:** zwróć się do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w twojej miejscowości i poproś o dofinansowanie kursu, wystawiamy rachunki.

Tematy wykładów i warsztatów, sylwetki prowadzących:

- **Zygmunt Filipp** - Uzależnienie, metody interwencji, 12 Kroków AA
- **dr Danuta Ługowska** - Myśli-Uczucia. Co kieruje naszymi zachowaniami?
- **Jadwiga Kubiak** - Rodzina z problemem alkoholowym. Współuzależnienie.
- **Monika Lakowska** - Zjawisko przemocy w rodzinie. Sytuacja psychologiczna osoby doznającej i stosującej przemoc.

Zygmunt Filipp - instruktor terapii uzależnień, absolwent Studium Terapii Uzależnień. Od prawie trzydziestu lat zajmuje się problematyką uzależnień od alkoholu. Zdobywanie doświadczeń zawodowych rozpoczął w latach osiemdziesiątych w zespole terapeutów Bohdana T. Woronowicza pracując w

Ośrodka Terapii Uzależnień w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. W tymże instytucie w roku 1986 został opiekunem pierwszych turnusów terapeutycznych dla osób uzależnionych od alkoholu i współuzależnionych. Człowiek z ogromnym osobistym doświadczeniem pracy zdobytym w ruchu Anonimowych Alkoholików.

Danuta Ługowska - psycholog, terapeuta i filozof. W 2000 roku obroniła pracę na Podyplomowych Studiach z zakresu socjoterapii w Uniwersytecie Warszawskim – opracowanie, realizacja i interpretacja wyników programu *Moi starzy*. Trzy lata później ukończyła Szkołę Trenerów Treningu Psychologicznego z rekomendacją Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. W 2007 ukończyła studia stacjonarne w zakresie psychologii klinicznej i osobowości na UKSW w Warszawie. Tytuł pracy: *Obraz siebie osób uzależnionych od alkoholu uczestniczących w zakroczymskich spotkaniach Anonimowych Alkoholików*. Na Papieskim Wydziale Teologicznym Collegium Bobolanum ukończyła Podyplomowe Studia w zakresie duchowości chrześcijańskiej. Ukończyła Studium Terapii Uzależnień i Współuzależnienia (STUiW) z rekomendacją Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA). Posiada wieloletnie doświadczenie pracy z osobami uzależnionymi i współuzależnionymi. Choć jej główne życie to praca na terenie psychologii i terapii uzależnień, to oprócz tego od 2005 roku wykłada filozofię na UKSW i obecnie kończy pracę habilitacyjną.

Jadwiga Kubiak - Certyfikowany Specjalista Psychoterapii Uzależnienia i Współuzależnienia. Od 16 lat zajmuje się terapią osób uzależnionych i współuzależnionych. Prowadzi też szkolenia w zakresie uzależnień dla lekarzy, psychologów, studentów, wojska, policji. Odbiła staż w Ośrodku Uzależnień w Father Martin Ashley w Stanach Zjednoczonych. Ukończyła dwuletnią Szkołę Psychologii Zorientowanej na Proces. Pracuje w Ośrodku Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie gdzie realizuje program dla sprawców przemocy metodą Duluth. Współpracuje z Fundacją im. Stefana Batorego, Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Ośrodkiem Apostolstwa Trzeźwości oo. Kapucynów w Zakroczymiu. Prowadziła szkolenia i seminaria w Gruzji, Rosji, na Ukrainie i na Litwie, z dziedziny uzależnień i przemocy domowej. Zajmuje się również mobbingiem i wypaleniem zawodowym. Od lat prowadzi warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców. Szeroką wiedzę i umiejętności przekazuje w sposób niezwykle plastyczny i inspirujący.

Monika Łakowska - mgr psychologii klinicznej. Współzałożycielka i członek Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Prowadzi terapię indywidualną i grupową dla osób, które potrzebują pomocy we wprowadzaniu zmian w swoim życiu. Jest wykładowcą Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Centrum Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR). Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (PTP), Certyfikowany Specjalista ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Od 2005 do 2009 roku pracowała w Ośrodku Pomocy Społecznej m.st. Warszawa, Dzielnicy Praga Południe jako psycholog.

Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości im. Ojca Benignusa Jana Sosnowskiego

Warszawskiej Prowincji Zakonu Braci Mniejszych Kapucynów,

ul. O. Honorata Koźmińskiego 36, 05-170 Zakroczym

Biuro: Tel.: (+48) 22-785-22-08 (pon.- pt. godz.08.00-12.00 i 13.00-16.00) Fax.: (+48) 22-785-23-25

www.oat.com.pl; mail: oat_xl@wp.pl; oat@kapucyni-wwwa.opoka.org.pl

Numer konta OAT: 32 80110008 0030 0300 0332 0001