



Lipiec 2011

Wydanie XVII

Kwartalnik ludzi będących w pół drogi

Redagowany przez mieszkańców OdB nr1 w Poznaniu



Małta
2011

grupa wizyjna

"Dżak Nikolson" - gra....

Drodzy czytelnicy.

Oto kolejne wydanie naszego kwartalnika, „Od-Do”, które zapewne umili Wam czas. Znajdziecie w tym wydaniu wiele ciekawych pozycji a to dzięki współpracy mieszkańców jak i personelu. Kilku odważyło się napisać do naszej gazety i za to jestem im bardzo wdzięczny, dzięki tej współpracy ukazuje się wiele ciekawych artykułów i nie jednego zapewne zainteresuje a może i zachęci do napisania jakiegoś felietonu lub recenzji. Redakcja jest otwarta i chętna na przyjmowanie od mieszkańców jak i pracowników Ośrodka artykułów do naszej gazety. Przesyłam podziękowanie również za dostarczenie zdjęć, które to upiększają szatę graficzną. Dziękując za pomoc jednocześnie zachęcam do śmiałego pisania.

Red. - MH.



OŚRODEK DLA BEZDOMNYCH NR 1

**Od-
-Do**

61-314 POZNAŃ, UL. MICHAŁOWO 68

TEL./FAX 61 87-98-212 663-91-49

BEZPŁATNA INFOLINIA 195 15

E-MAIL: OOSRODEK@WP.PL

WWW.OSRODEK.REPUBLIKA.PL

Redaktor: *Mieczysław Hemmerling*

Współpraca: *Adam Sipurzyński, Andrzej Szynkiewski, Piotr Kopczuk,
Piotr Domanski, Zbigniew Szeszuła, Czesław Oliwa*

Zdjęcia: *Mieczysław Hemmerling, Jarosław Igielski, Marek Białaszyk*

Szata graficzna: *Mieczysław Hemmerling*

Opracowanie: *Mieczysław Hemmerling*

Zaangażowanie.....

Często, na co tygodniowych spotkaniach SPOŁECZNOŚCI omawiany jest temat porządków, współpracy, większego zaangażowania ze strony mieszkańców na rzecz Ośrodka. Jest to różnie odbierane, niemniej jednak są pewne zmiany i niektórzy chętnie udzielają się, by swą postawą pokazać, że warto się udzielać i zadbać o to by nam wszystkim żyło się lepiej. Wielu dba o wygląd i estetykę naszego Ośrodka. Dbają o czystość na klatkach schodowych, porządkowanie terenu czy dbałość o trawnik. Ostatnio mieliśmy zagracony garaż starymi rupieciami i też znalazło się kilku chętnych by wysprzątać to pomieszczenie. Na czele z prezesem RM Markiem Białaszykiem wysprzątany został garaż a zbędne rzeczy załadowano na podstawiony kontener. Takich przykładów jest więcej i to pokazuje, że można wiele zrobić wspólnymi siłami.



Ze strony redakcji pragnę tu ukazać przykład pomocy, jaką otrzymałem ze strony mieszkańca OdB. Miałem małe kłopoty z komputerem i nie mogłem na nim pracować a zbliżał się czas wydania kolejnej gazety. Z pomocą przyszedł mi kol. Czesław Oliwa i majstrował przy nim trzy dni, w końcu uruchomił i w wyniku tej pracy możecie drodzy czytelnicy czytać kolejne wydanie naszego czasopisma. Na tym nie koniec gdyż Cz. Oliwa zaoferował współpracę i pragnie współredagować kwartalnik „Od-Do”. Jest to miły gest z jego strony a ja wierzę w to, że wniesie wiele nowatorskich zmian i nasza gazeta będzie miała lepszą oprawę.



Czas pokaże.



Red-MH

K t o z a s t ą p i ?

Prawdopodobnie sierpień będzie ostatnim miesiącem pracy w Ośrodku pani psycholog.

Pani mgr Donata Janiszewska postanowiła zrezygnować z pracy w Naszym Ośrodku i z informacji, jakie otrzymałem nastąpi to z końcem miesiąca sierpnia. Każdy ma prawo zatrudnić się tam gdzie jemu najbardziej odpowiada i zapewne pani Donata znalazła inną propozycję, z której skorzysta. Jako mieszkaniec Ośrodka często korzystałem z pomocy psychologa i bardzo sobie to chwalię. Uczęszczałem, na co tygodniowe sesje i pomogło mi to trochę lepiej poznać siebie, zobaczyć swoje słabe strony i zachęcić do pracy nad sobą. Tak naprawdę to będzie mi trochę brakowało tych spotkań. Zauważyłem, że są mi przydatne, a przecież nigdy przedtem nie korzystałem z pomocy psychologa. Tak naprawdę to z początku nie miałem przekonania, co do potrzeby korzystania z pomocy psychologa, jednak po kilku spotkaniach zmieniłem zdanie i dziś wiem, że warto korzystać ze wsparcia, jakie oferuje nam kierownictwo Ośrodka. Pragnę podziękować pani Donacie za pracę, jaką włożyła, za cierpliwość i zrozumienie a przede wszystkim za pomoc, którą otrzymałem.

Mieczysław Hemmerling

"Jesteś niebem obserwującym chmury.

*A wydarzenia, ludzie, sytuacje, to obłoki, które po nim przepływają.
Tylko przepływają. Dlatego nie próbuj ich zatrzymać,
bo na pewno odpłyną wcześniej, czy później.*

*Gdy przytrafia Ci się coś pięknego
albo bolesnego, powinieneś zrobić krok,
odstąpić od siebie i popatrzeć z dystansu.*

*Ludzie (...) to właśnie takie chmury.
Są na Twoim niebie dłużej lub krócej,
ale nigdy na zawsze."*

Z pozdrowieniami,

Donata Janiszewska





CO PRZYNOŚI UWAŻNE SŁUCHANIE

Wychodzi na to, iż jest całe mnóstwo korzyści, które są już moim udziałem.

Zacząć jednak pragnę od czasu, w którym słuchanie innych, bardziej doświadczonych ludzi, z mej strony uważane było za zwykłe „trucie” i „zawracanie gitary”. Sięgając pamięcią wstecz, do czasów poprzedzających mą obecną sytuację, uświadamiam sobie, że już wtedy ludzie owi mieli wiele słuszności w przestrzeganiu mnie przed zgubnymi skutkami działania alkoholu. Choć, jak już wcześniej pisałem, w moim rodzinnym domu alkohol po prostu był na porządku dziennym, a „używała” go w chory sposób prawie cała męska część mojej rodziny. To doświadczenie i skutki, z jakimi borykaliśmy się już wtedy, powinny uświadomić mi

zgubne działanie alkoholu. Nic podobnego jednak nie zaistniało, a ja sam powieliłem tylko wzorzec uprawiania owego niecnego procederu. Wtedy to właśnie kilka osób, zresztą bardzo mi bliskich, przestrzegało mnie, że mogę źle skończyć. Czyniono to w sposób, który nie mógł przynieść żadnego pożytku. Na myśli mam oczywiście mój stosunek do wszystkiego, co wiązało się z pijaństwem i całą jego otoczką. Ja chciałem po prostu być taki, jak inni, „dorośli”, „dojrzały” już ludzie z mego otoczenia. Z przekorą ująłem te dwa słowa w cudzysłów, gdyż z dorosłością i dojrzałością mieli tyle wspólnego, co ja z lotami kosmicznymi. Niestety, a może stety, ów model życia stał się moim udziałem. To, co później działo się w moim życiu, opisywałem już wcześniej. Wystarczy powiedzieć, że źle skończyłem.

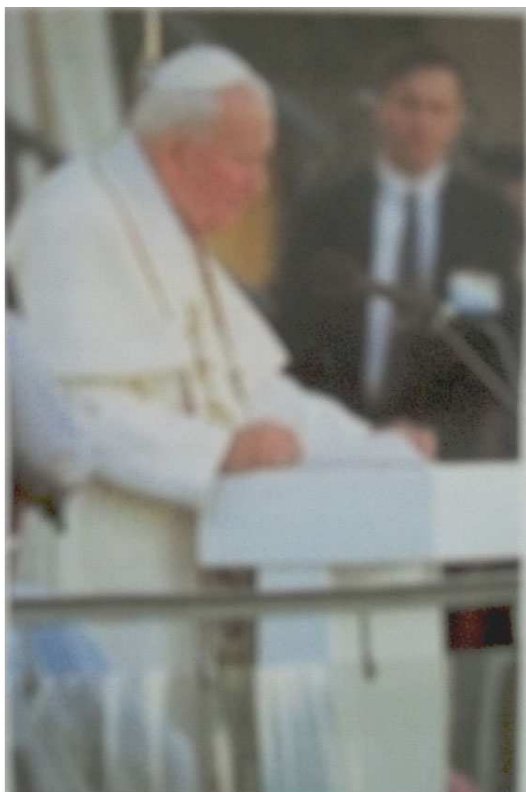
W każdym razie takie myślenie towarzyszyło mi dopóty, dopóki nie trafiłem, no, może nie na pierwszy mityng, gdyż wtedy nie byłem gotów do jakichkolwiek przemian. Lecz z czasem przekonałem się, że wybór ten był najszlachetniejszą rzeczą, jakiej udało mi się dokonać w całym moim dotychczasowym życiu. Początkowo nie wynosiłem z tych spotkań nic, co pomogłoby mi zmienić swój chory światopogląd. Ten zaś przedstawiał się tragicznie. Zresztą doprowadził mnie do stanu krytycznego. Z upływem czasu i ilością mityngów, głowa moja zaczęła jednak wychwytywać tak potrzebne mi sposoby radzenia sobie ze skutkami niecnego dotąd żywota. Mój stosunek do wszystkiego, co działo się na mityngach, zmieniał się z wolna, ale jednak zmieniał się i dziś wiem, że moja wytrwałość już zaczyna procentować w jak najbardziej pozytywny sposób. Przecież wszystko to, co dzisiaj już wiem, {choć nie jest tego dużo}, otrzymałem od ludzi, jak ja chorych, którzy także jak ja, zaczynali swe nowe życie w taki sam sposób. Tu zmuszony jestem pochylić czoła przed tymi wszystkimi ludźmi, którzy nie dość, że nie odrzucili mnie, a przyjęli mnie jak swojego. Oczywiście mam świadomość, iż nie od razu tak się stało, ale to byłoby dziwnym, gdyby tak się właśnie stało.

Jak już kiedyś wspominałem, moje doświadczanie pomocy od innych ludzi zapoczątkowanym zostało podczas mego pobytu na oddziale detoksykacyjnym szpitala w Złotowie. To właśnie tam złapałem tego bakcyła, który do dzisiejszego dnia jest moim udziałem, a który pozwala mi mieć nadzieję na lepsze, godniejsze życie.

To właśnie doświadczenia innych, jak też moje metodyczne wprowadzanie w swoje życie skutecznych rozwiązań chorych sytuacji, zdarzeń, takiego też myślenia i działania, odnosi zadziwiający moim zdaniem skutek. Zresztą nie tylko moim zdaniem. Po nawiązaniu kontaktów z bliskimi mi kiedyś ludźmi, dowiaduję się od nich, że ja to nie ten sam człowiek, którego pamiętają z przeszłości. Nie mam zamiaru przytaczać ich słów, wystarczy tylko to, że ja sam odczuwam ten fakt. Fakt przemiany w najlepszy z możliwych sposobów. To zaś możliwym nie byłoby, gdyby nie doświadczenia innych, które chłonałem i chłonę po dziś dzień. Właśnie na podstawie tychże, sam już mogę podzielić się swoimi przeżyciami, efektami i przemianami, które to dzięki uważnemu słuchaniu, jak też upartemu wdrażaniu ich w swoje życie, pozwalają mi na otwartość względem innych potrzebujących pomocy. W początkowym okresie mej pracy nad sobą, gdy niczego jeszcze nie rozumiałem z przesłania Programu AA, to właśnie wsłuchiwanie się w wypowiedzi innych ludzi pozwoliło mi w pewnym, choć stopniu zrozumieć, o czym oni w ogóle mówią. Istnieje bardzo prosty sposób na takie podejście do tego tematu. Wystarczy tylko „wyjąć watę z uszu i wsadzić ją w usta”. W każdym bądź razie mnie to bardzo pomogło. Potrzebną także jest wielka otwartość na przekazywane przez innych informacje o tym, jak poradzili i nadal radzą sobie z praktycznie tym wszystkim, co jest im potrzebnym do życia i oczywiście duchowego wzrostu. Ja, do dzisiejszego dnia i myślę, że w przyszłości też tak będzie, uważnie nadstawiam uszu na wszystko, co dotyczy radzenia sobie z życiowymi sprawami, a także, a może przede wszystkim, na problemy drugiego człowieka, i w miarę możliwości dzielę się tym, co ja w podobnej sytuacji uczyniłem lub, co czynię dalej, by stawić temu czoła i dalej wzrastać.

Choć nie powinienem nikomu nic radzić, to zauważyć pragnę, iż uważne wsłuchiwanie się w doświadczenia drugiego człowieka, wyciąganie konstruktywnych wniosków i wdrażanie dobrych i przydatnych sugestii w swoje życie niesie ze sobą wiele dobrego. Tak jest w moim przypadku.

*Z życzeniami Pogody Ducha
Andrzej PBW*



KAROL WOJTYŁA – PRZED WSZYSTKIM CZŁOWIEK

Postanowiłem spisać swoje przemyślenia dotyczące jednej z najbardziej znanych postaci przełomu wieków, a jest nią oczywiście nieżyjący już Papież Polak – Karol Wojtyła, czyli Jan Paweł II. Człowiek, który całe swoje życie poświęcił służbie Bogu i ludziom. Ogromny wpływ, jaki postać tego wspaniałego człowieka wywarła na licznych ludzi, a także na przemiany polityczno – ustrojowe w naszym i nie tylko naszym kraju, zasługuje na mój wielki szacunek, jak i na branie ze wszelkich miar pozytywnych wzorców z tego właśnie człowieka.

Nie mam zamiaru opisywać całego życia tego wspaniałego człowieka, gdyż uczyniło to już wielu mocno znakomitszych ode mnie ludzi, zresztą jego czyny i dokonania mówią same za siebie. Pragnę jednakże wyrazić to wszystko, co sprawia, że mój stosunek do życia właśnie za sprawą Karola Wojtyły jest całkowicie inny od tego, który preferowałem jeszcze do niedawna. Wpływ ów procentuje dziś taką świadomością samego siebie, jakiej mi zawsze brakowało, co z kolei stało się przyczyną całości mego upadku. Tak społecznego, jak moralnego, w ogóle zatracenia człowieczeństwa. Wyłącznie z racji mego przebudzenia duchowego ośmielam się podjąć trudnego tak tematu, jakim jest określenie ingerencji postawy tegoż człowieka na moje nowe, bardziej wartościowe istnienie.

Ogromna otwartość na człowieka w ogóle, która cechowała Karola Wojtyłę, a która przejawiała się choćby w rozlicznych „wojażach” po całym świecie, u mnie przejawia się chęcią poznawania nowych ludzi, szczególnie zaś ludzi, którzy potrafią, chcą i mogą ubogacić mnie samego. Toż właśnie ta otwartość na ludzi w ogóle daje mi tak wielkie i satysfakcjonujące poczucie przynależności. Pomimo nawet faktu bycia bezdomnym, a jak jesteśmy postrzegani – nie bez przyczyny zresztą – przez resztę społeczeństwa, to wszem i wobec wiadomo. Ja postawą swoją staram się odmienić stereotypowe myślenie o ludziach bezdomnych. Co prawda moje możliwości są bez porównania mniejszymi od tych, które były udziałem człowieka światowego, jakim bez krzty wątpliwości był Karol Wjtyła. Mam świadomość, że porównywanie się z takim autorytetem jest całkowicie nie na miejscu, a tym bardziej przemawia za tym moja, praktycznie żadna pozycja społeczna, , lecz mimo tego znajduję w sobie odwagę, aby przedstawić siebie i moje dokonania na nowej drodze życia.

Notabene drodze, bez której moje poczucie mej wartości nie drgnęłoby ani o jotę.

Z wielkimi oporami przystąpiłem do spisywania owych przemyśleń, a głównym powodem mej niechęci był fakt mego nie chrześcijańskiego światopoglądu.

Choć w takim próbowano mnie wychować. Po śmierci matki ów chrześcijański model życia przestał mnie w ogóle interesować, obwinałem Boga za jej śmierć nie widząc w sobie ani odrobiny odpowiedzialności za to, co się wydarzyło. Wtedy to właśnie wstąpiłem na drogę pozbawioną celu, a która doprowadziła mnie na skraj życiowej przepaści. Główną przyczyną takiego stanu rzeczy stał się proceder alkoholowy, który dziś już żartobliwie nazywam nieumiejętnym obchodzeniem się ze środkami zmieniającymi świadomość. Wtedy też kwestie wyznaniowe, jak też wszystkie inne, pozostawały poza mną. Liczyło się tylko to, abym napił się do stanu nieprzytomności i zapomniał o wszystkim., o otaczającej mnie rzeczywistości.

Trwało to do pewnego czasu, lecz przebieg mego upadania się wykracza poza ramy tego, o czym chcę tutaj napisać. Teraz jednak, opamiętawszy się w niszczeniu wszystkiego i wszystkich, nie zapominając także o sobie, zmieniam swe podejście do Boga, ludzi, wszelkiej codzienności i oczywiście do samego siebie. Bardzo pomocnymi w tej pracy okazują się właśnie wartości tak propagowane przez Karola Wojtyłę, a bez których mało byłoby to możliwym. To właśnie bezinteresowność, prostolinijność, pomocność drugiemu człowiekowi i wiele innych, jakże pozytywnych aspektów wartościowego obcowania z innymi ludźmi pozwala mi, chyba słusznie zresztą, uważać siebie za tego, który ochoczo wciela w życie wartości tak hołubione przez tego człowieka.

Zmuszony jestem wrócić do lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku, kiedy to Kardynał Karol Wojtyła siadł na papieskim tronie. Nie zapomnę chyba nigdy radości większości polskiego społeczeństwa z tak nobilitującego w oczach całego świata chrześcijańskiego wyboru Polaka na głowę tegoż wyznania. Sam zresztą cieszyłem się wielce tym faktem, choć mało świadomy byłem wtedy jego znaczenia. Jednak czas pontyfikatu Jana Pawła II, takie, bowiem imię obrał ówczesny Papież, to czas wyjątkowy. Tak dla Kościoła, jak i dla uciśnionych reżimem komunistycznym ludzi. Jak już wspomniałem, służba Bogu i ludziom była wartością dla Niego najwyższą i taką pozostawała przez cały czas „panowania” na papieskim tronie? Wszyscy znamy mnóstwo faktów z tego czasu, ja jednak nie chcę ich przytaczać, a zająć się zupełnie czymś innym. Jak najbardziej ludzki aspekt działalności tego człowieka, to właśnie to, co pozwala mi, choć w nieporównywalnie mniejszej skali, żyć i współdzystować tutaj, w Ośrodku? I temu też pragnę poświęcić dalszą część tej pracy.

Jak wiadomo, jestem alkoholikiem? Trzeźwiejącym alkoholikiem. Postawa taka do najpopularniejszych nie należy, a tutaj to naprawdę rzadkość. Trzeźwienie, zdrowienie, czy jak to tam zwał, to powrót do „normalności”. A cóż, jeśli nie czerpanie z takich wzorców może pomóc mi i nie tylko mi, w tym szczytnym zadaniu? Powrót do życia w normalnym społeczeństwie to mój cel nadrzędny wszystkich moich poczynań, a wskazówki ludzi takich, jak Karol Wojtyła, choć nie bezpośrednio kierowane w moim kierunku, są bardzo pomocnymi w pracy nad tym właśnie zagadnieniem. Owszem, wady i braki charakteru są moim udziałem, lecz wzorując się na takim człowieku i starając się wcielać w życie wartości, którymi On się kierował, mam świadomość szansy, jakiej nigdy jeszcze nie miałem. To właśnie sposoby wykorzystania tejże szansy absorbują moją uwagę w tak znacznym stopniu,

a widząc jak najbardziej pozytywne efekty moich starań, przekonany jestem i to coraz bardziej o słuszności dokonanego wyboru. Dzięki takowym właśnie działaniom, jak i pokornemu podejściu do najważniejszej dla mnie kwestii, jaką bez wątpienia jest wzrost i rozwój duchowy, moralny i społeczny, a które w dużej mierze oparte są właśnie na przykładzie działalności Karola Wojtyły, pozwalam sobie, choć może zabrzmie to w dziwny sposób, na porównywanie się z tą znakomitą postacią. Jak już wcześniej wspomniałem, moja działalność jest nieporównywalnie mniejszą od czynów tegoż człowieka, lecz wartości przyświecające Jego życiu są mi bardzo pomocnymi w realizacji moich założeń? Także wyniki dotychczasowej pracy mówią mi jednoznacznie o trafności wyboru dokonanego wcześniej przeze mnie, a pozwalającego mi z optymizmem patrzeć w przyszłość. Odbiór mej osoby przez przede wszystkim ludzi ze Wspólnoty AA, jak też przez innych, utwierdza mnie w tym przekonaniu i wiem też, że trzymając się tych rzeczy i dalej wdrażając je w swoje życie, powinienem osiągnąć upragniony na dziś cel, jakim jest wyjście z bezdomności, a w przyszłości wiarygodne, uczciwe i pomocne innym życie. Życie w całości oparte na wspólnym przykładzie człowieczeństwa, jaki był i w dużej mierze nadal jest udziałem tego człowieka.

Na temat działalności Karola Wojtyły mógłbym pisać dużo szerzej, lecz ona jest tak znaną, iż mógłbym, nie chcący oczywiście, wyczerpać czytelników, a nie to jest moim zamiarem. Dlatego też na koniec apeluję tylko do czytelników, aby starali się, choć w małym stopniu żyć i działać jak jedna z najwybitniejszych postaci przelotnych wieków, czyli Karol Wojtyła.

Andrzej PBW

Od zera...

Od kiedy nie mogło być już gorzej,
nowego siebie, od zera tworzę,,
życiu, jak nigdy, chcę patrzeć w oczy,
a drogą przemian zawsze już kroczyć.
Wspomniałem o zerze – takim byłem,
naprawdę to niby tylko żyłem,
wyzbyty wszelkich dobra wartości,
sięgając dna śniłem o wyższości.
O Bogu też już nie pamiętałem,
zda się, kontrakt zawarłem z szatanem.
I wykończyłaby mnie ta zmora,
ach, jakże ma dusza była chora.
Stanęli wtenczas przy mnie ci ludzie,
o których dziś myślę jak o cudzie,
od nich to od czasu tamtego
uczę się bytu na wskroś trzeźwego.
Z wielką pokorą, jak i z wdzięcznością,
tym dniem żyję, co terazniejszością,
pobudzić chcąc swój umysł i duszę,
z Siłą Wyższą współdziałać dziś muszę.
Lepszym od innych, ani też gorszym,
nie jestem wcale, w celu tym zbożnym,
innym zacz jestem – nareszcie sobą,
pracy to efekt nad przebudową.
Mało już szkódzą braki i wady,
choć w walce z nimi niema zabawy,
o zmianę siebie dbając gorliwie,
wiem, iż dobre życie jest możliwe.
Oddaję już to, co sam dostałem,
dzielić się przecież muszę tym darem,
by innym także lepiej się żyło,
a wszystko owo, by nas łączyło.

Andrzej PBW

MALTA FESTIWAL 2011

Grupa wizyjna „Dżak Nikolson” wystąpiła na Malcie Festiwal 2011 W dniu 5.07.2011r. tj. wtorek o godzinie 15⁰⁰ miało miejsce przedstawienie sztuki „Indaksu” wystawiona przez grupę teatralną powstałą w Ośrodku dla Bezdomnych. Grupa ta działa już kilka lat i ma swoim koncie wiele przedstawień. Jednym z nich jest właśnie Indaksu, które miało swoją premierę w Teatrze Ósmego Dnia. Obecnie sztuka ta uległa pewnym poprawką. Zainteresowaniem sztuką było duże, było wiele osób. Również mieszkańcy Ośrodka przybyli na przedstawienie by dopingować swoich kolegów. Nie szczędzono braw co jest dowodem na to, że sztuka się podobała. Po przedstawieniu wielu wyrażało się pochlebnie o sztuce i dodawali ochoty do dalszej pracy.

Red MH





W dniu 5.07.2011r. dane mi było wybrać się na sztukę Grupy wizyjnej „Dżak Nikolson” pt. „Indaksu”. Nie jestem krytykiem, ale urzekła mnie treść, wokal i dykcja lektora. O tym, że ludziom nie udaje się osiągnąć swych celów wiem dobrze z własnego podwórka, ale gdy bardzo się chce? No gdyby monolog bohatera byłby wygłoszony z dykcją to dla wielu byłaby treść zrozumiała. No, ale Brawo Chłopcy. Adam

Kultura w Ośrodku



Pan Maciej Ignaszewski zaprzyjaźniony z naszym Ośrodkiem umiła mieszkańcom czas prezentując nam przyniesione przez siebie filmy. Tematem tych filmów to przyroda, historia i otaczający nas świat. Przed prezentacją filmów p. Maciej wypowiada ciekawy komentarz na temat tego, co za chwilę zobaczymy, jest krótkie wprowadzenie i bardzo cenne, ponieważ zachęca do oglądania. Jest kilku chętnych, co regularnie uczestniczy w tych cyklicznych prezentacjach. Wielu wyraziło swoje zadowolenie z możliwości obejrzenia tak ciekawych filmów. Jednym z tematów był film omawiający początek powstawania życia. Każdy oglądający ten film mógł sobie sam zadać pytanie, jaki był początek i na nie odpowiedzieć, ponieważ bardzo jasno było przedstawione życie i zachowania poszczególnych gatunków zwierząt i roślin. Sam z wdzięcznością oglądałem kilka filmów.

Red MH



„Łazarzski krąg”

2.VI. 2011r. w świetlicy Ośrodka zaprezentował się zespół w skład którego wchodzi sami seniorzy. Wiek uczestników to siedemdziesiąt lat i więcej aż dziw bierze, że w tym wieku można się tak fajnie bawić śpiewając. Jest to dobry przykład do naśladowania a zarazem zachęta by próbować i swoich sił jeżeli nie w śpiewie to może w innej dziedzinie. Najważniejsze jest chyba to by nie oklapnąć i nie wpuścić się w nudę bo jest bardzo niebezpieczne i kłopotliwe. Człowiek żyjący czynnie jest przeważnie uśmiechnięty i pozytywnie nastawiony do życia. A o to właśnie chodzi.



Red MH



Turystyka i rekreacja w OdB nr1



Seksja cyklistów kierowana przez Opiekuna Marka Skierkowskiego zachęca wszystkich do udziału w wycieczkach krajoznawczo – turystycznych na terenie miasta Poznania i okolic. Celem wycieczek jest zapoznanie się z architekturą i zabytkami terenów wielkopolski jak również czynnej rekreacji i wypoczynku. Grupa cyklistów nie jest grupą zamkniętą i każdy chętny może brać udział w wycieczkach. Dotychczas grupa zwiedziła: Pałac w Rogalinie, Muzeum w Kurniku koło Poznania, Muzeum Rolnictwa w Szreniawie, Muzeum Łowiectwa w Uzarzewie oraz Muzeum Arkadego Fidlera w Puszczykowie. Zainteresowani również mogą zgłaszać propozycje wycieczek rowerowych różne ciekawe miejsca o walorach krajoznawczo – turystycznych.

Z i b i





„Daj siebie innym” – M. Kotański

Dziś, gdy piszę ten artykuł, mija trzeci dzień, kiedy to nasz współmieszkaniec pojechał do DPS, a mi go brakuje. Kiedy trzy tygodnie temu zacząłem być opiekunem Andrzeja nie miałem pojęcia, że opieka nad osobą niepełnosprawną może dać mi satysfakcję. Nie znałem siebie a tej strony, że mogę dać Osobie siebie i to bez reszty. Pomyśli ktoś, przecież z tego są pieniądze, ale w procesie mojego trzeźwienia nigdy nie były one celem a jedynie środkiem. Gdy zaczynałem pracę jako opiekun Andrzeja zadałem sobie pytanie – czy dasz radę? – Mierzenie cukru, ciśnienia trzy razy dziennie o 7⁰⁰, 14³⁰, 18³⁰ – właściwie mnie ograniczałyby spędzić trochę swojego czasu poza Ośrodkiem, ale przez to poczułem się potrzebny. Miałem świadomość, że ktoś na mnie czeka i oczekuje mojej pomocy. Dawanie coś z siebie komuś dla mnie stało się przyjemnością i wcale nie oczekiwałem czegoś w zamian. Relacje między nami nazwałbym jako poprawne a jego samopoczucie jest dla mnie bardzo ważne. Po poważnej rozmowie z Andrzejem a podeszliśmy do stany jego zdrowia bardzo poważnie, zaczęliśmy od razu stosować się do zaleceń lekarza i p0rzyniło to należyte efekty. Uregulowaliśmy cukier i ciśnienie a samopoczucie Andrzeja było zadawalające. Pewnego dnia wybraliśmy się na spacer by móc spokojnie porozmawiać a przy tej sposobności bliżej się poznać, a nawet zaprzyjaźnić. Poznałem jego problemy przez uważne słuchanie i nawet go polubiłem i również ja jemu zwierzyłem się ze swoich spraw. Zauważyłem u Andrzeja zadowolenie i usłyszałem jak w pewnej chwili powiedział, że fajnie się nam rozmawia. Zrozumiałem jedno, że człowiek sprawny inaczej nie musi wegetować w swoich czterech ścianach, tylko trzeba mu w tym pomóc. Dzięki temu doświadczeniu odkryłem w sobie pokłady obowiązkowości, życzliwości i dobroci, a to było potrzebne mi do podjęcia decyzji o edukacji i nabyciu odpowiednich uprawnień, które są mi niezbędne i przydatne. Od 1 września wybieram się do Szkoły i to w wieku 53 lat. Cieszę się, że ten czas, który jestem w OdB, mogę spożytkować na dawaniu czegoś innym, a samo doświadczenie jest dla mnie inspirujące i satysfakcjonujące. Z Andrzejem na pewno będę dalej utrzymywał kontakt. Pozdrawiam wszystkich opiekunów.

OPIEKUN.



Kiedy dziś 5 czerwca włączyłem telefon, na powitanie, jak co dzień przeczytałem „Cześć Adam Alkoholiku”, ale zaraz zaczęły przychodzić smsy z gratulacjami, dlaczego? Minął kolejny rok mojej trzeźwości. Napisał Pastor, kilku moich współwyznawców, jednak nikt z AA, ale to jest dla mnie najmniej ważne gdyż na mitingach nie dzielę się tą radością a to, dlatego, że kiedy na 3-ciej rocznicy powiedziałem, że zawsze w pierwszą niedzielę miesiąca przystępuję do komunii pod postacią chleba i wina w przerwie usłyszałem, że jest to łamanie abstynencji i od tego czasu postanowiłem nie obnosić się z czasem, który upłynął mi na pracy nad sobą jak i nie obchodzić rocznic. Ważne jest dla mnie to, że pamiętają o tym moi Przyjaciele oraz znajomi. Kiedy to w marcu 2000 r. poprosiłem o pomoc w Poradni Uzależnień byłem sceptycznie nastawiony na to, co usłyszałem „Jesteś Alkoholikiem”, „Choroba śmiertelna i nieuleczalna” to wszystko było dla

mnie szokiem, nie chciałem zaakceptować tej sytuacji, a o AA *to zapomnij*. Dziś wiem, że terapeutka, która zaproponowała mi na początku 2 razy a potem 1 raz w tygodniu spotkania indywidualne włożyła ogrom pracy, doprowadziła do tego, że dziś mogę z dumą powiedzieć o sobie, że trzeźwieje, a to, co mówią inni to mnie najmniej obchodzi.

Nie było łatwo, po dwóch miesiącach terapii straciłem pracę (nie przez alkohol), rozpoczęła się sprawa eksmisyjna, która trwała półtora roku. Kiedy już wychodziłem z propozycją szukania pracy, terapeutka stawiała mnie do pionu i mówiła, że najważniejsze jest abym przez rok skupił się na terapii i zrozumiałem, że to jest priorytetem dla mnie. Wszystko na odwrót, a kiedy zaproponowała mi po 3 miesiącach abyśmy popracowali nad KOMFORTEM trzeźwienia, myślałem, że dostanę obłędu. Brak pracy, wizja bezdomności i „Komfort” jednak współpraca i zaufanie Alinie przyniosło efekty. Po 4 miesiącach usłyszałem same „obelżywe” stwierdzenia „Nie potrafisz zarządzać swoimi finansami”, „Nie odpowiadasz w terminie na zapytania Sądu”, „masz ogólny chaos w życiu”, „nie stosujesz się do zasad ‘HALT’” i była to wszystko prawda. Zwolniłem tępo życia i zacząłem od ‘HALT’ no i wreszcie bez przekonania poszedłem na mityng. Przez 3 – 4 miesiące siedziałem i nic z tego nie wiedziałem, „Kroki”, „Tradycje” i co to ma mi dać? Mój znajomy ‘Heniu truskawa’ powiedział, że on, co wtorek przejeżdża koło mnie i to była pierwsza rzecz, którą zrobiłem, o 17¹⁵ czekałem w umówionym miejscu i pojechałem na mityng na ‘Czwartaków’. Czy to nie był komfort? Zacząłem stosować zasady ‘HALT’ i kontrolować swoje wydatki. Miałem wówczas zasilek dla bezrobotnych i o dziwo potrafiłem zaoszczędzić około 100 złotych. Przyszła wiosna, bezrobotny miałem mnóstwo czasu i pustkę, czym go wypełnić, ale mój kolega z Grupy przywiózł mi swój niepotrzebny rower, a ja jeździłem nim, gdy tylko nachodziły mnie ‘grzeszne myśli’. Heniu dzwonił kilka razy, Mirek też, dziś wiem, że pomogli mi utrzymać abstynencję, poklepywali mnie i zabrali na inną grupę i tak zaczęła się moja przygoda z AA. „Czwartacy”, „Krokus”, „Dębiecka”, „Małgosia”, „Centrum”, „Quo Vadis” i inne, to grupy, z którymi byłem związany. Rok terapii i 16 miesięcy w AA przyniósł odwrotny skutek, wyrok sądu w sprawie eksmisji.

- 1) Eksmisja
- 2) Prawo do lokalu socjalnego
- 3) Prawo pobytu do chwili otrzymania lokalu socjalnego.

W mieszkaniu, w którym mieszkałem, obecny był alkohol, nie mogłem sobie z tym poradzić i poszedłem z tym do terapeutki. Zaproponowała mi wtedy: „Zostaw to wszystko i idź mieszkać gdziekolwiek”, było to trudne, ale wynająłem pokój, tym samym wymeldowany i do dziś nie otrzymałem lokalu socjalnego. Kiedy pierwszy raz straciłem prawo do zasiłku, zmuszony byłem na jesieni 2001 r. zamieszkać w OdB. Taka była cena za to, że byłem 18 miesięcy trzeźwy. Spytacie czy warto, o tuż tak warto, bo dziś osoba, która pozostała w mieszkaniu nie żyje, najpierw zawał, paraliż, a w 2007r. zgon.

Po kilku miesiącach pobytu w OdB. znalazłem pracę jako kasjer a po roku kasjer kasy głównej i to pozwoliło mi na usamodzielnienie się i wynajęcie mieszkania na wolnym rynku. Jednak nie byłem czujny. Chodziłem na mityngi nie związane z żadną grupą i w maju 2003r. wracając z grupy „Wieczernik” zapiłem. Jednak po tygodniu opamiętałem się i poszedłem po pomoc do Wandy. Wróciłem do AA, bo wiedziałem, że innej drogi nie mam, nie straciłem pracy i to pozwoliło mi zrozumieć, że alkohol wypalić może mnie tak szybko jak ogień siano. Wiedziałem, że Ktoś Większy stawia mi ludzi na mojej drodze. Poszedłem na niedzielne nabożeństwo i dałem świadectwo prosząc Zbór o modlitwę, dlatego dziś te smsy. Mam wielu Przyjaciół w Kościele, ale też poza nim i wiem, że zawsze mogę na nich liczyć. Ale problemem moim jest umiejętność proszenia, dopiero po miesiącu powiedziałem, że znów mieszkam w OdB, ale czy trzeźwość mnie nie zobowiązuje do zadbania o swoje sprawy, czy może posłał mnie tu Bóg abym wreszcie znalazł swoje miejsce w AA i związał się z „Kotwicą”, bo przecież na tej grupie podjąłem się służby mandatariusza a to mnie Adama –

Alkoholika, według którego mija mi dziś 8 lat trzeźwości mnie zobowiązuje. No tak, ale dziś pierwsza niedziela miesiąca i znów przystąpię do Stołu Pańskiego, ale to zostawiam ocenie Wam Drodzy czytelnicy. Z AA pozdrawiam.

Do zobaczenia na szlaku.

A d a m



Czytaj nas