

Ewa Kołomecka
Książnica Podlaska im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku

Problem alkoholowy — uzależnienie i współuzależnienie. Projekt „Biblioteka — Informacja — Terapia” w Książnicy Podlaskiej w Białymstoku

Streszczenie: *Omówiono działania podjęte w ramach projektu „Biblioteka — Informacja — Terapia”, adresowanego do środowisk z problemem alkoholowym. Przedsięwzięcie jest realizowane od 2011 r. przez Książnicę Podlaską im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku we współpracy z Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Białostockim Oddziałem Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich. Podstawowe kierunki projektu to: spotkania z terapeutami, zakup specjalistycznej literatury, informacja o możliwościach uzyskania pomocy instytucjonalnej. W spotkaniach organizowanych w filiach Książnicy Podlaskiej uczestniczą współuzależnieni członkowie rodzin z problemem alkoholowym, niepijący alkoholicy, inne osoby zainteresowane problematyką. W ciągu dwóch lat odbyło się 25 spotkań, w których brało udział 427 osób. Dla słuchaczy wykładów najbardziej istotne okazały się: wiedza, możliwość dzielenia się problemami, nawiązanie kontaktu z terapeutą uzależnień. Bibliotekarze wskazywali przydatną literaturę (zakupiono ponad 120 woluminów książek), nawiązywali kontakty z klubami abstynentów, opracowywali materiały informacyjne. Podsumowując dwa lata działań w ramach projektu, uznano go za pożyteczny i potrzebny.*

Słowa kluczowe: *alkoholizm, terapia, Książnica Podlaska im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku, uzależnienie, współuzależnienie, projekty edukacyjne*

Od dwóch lat bibliotekarze Książnicy Podlaskiej im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku realizują projekt „Biblioteka — Informacja — Terapia” (BIT). Przedsięwzięcie adresowane jest do osób z problemem alkoholowym, rodzin z tym problemem, współuzależnionych oraz wszystkich innych zainteresowanych tą problematyką.

BIT pomyślano jako projekt o charakterze informacyjnym, edukacyjnym i wspierającym. W zamierzeniu organizatorów biblioteka (głównie wybrane filie Książnicy Podlaskiej) staje się miejscem, gdzie można uzyskać informację o możliwościach pomocy, uczestniczyć w spotkaniach z terapeutą, uzyskać odpowiedzi na nurtujące pytania; a bibliotekarze zapewniają dostęp do literatury pogłębiającej wiedzę o problemie alkoholowym. Działania te są skierowane do mieszkańców Białegostoku i realizowane we współpracy z Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (MKRPA) oraz Białostockim Oddziałem Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich. MKRPA finansuje większość wykładów terapeutów, SBP wspomaga projekt organizacyjnie.

W ramach projektu dominują trzy podstawowe kierunki działania: spotkania z terapeutami, zakup starannie dobranej literatury (wraz ze wskazaniem jej uczestnikom spotkań) oraz informacja o możliwościach uzyskania pomocy instytucjonalnej. Spotkania miały miejsce w kilku wybranych filiach Książnicy Podlaskiej (Filia nr 9, Filia nr 7, Filia nr 15, Filia nr 5), w niewielkich grupach w kameralnej atmosferze. Mimo powszechnej akceptacji picia alkoholu, szczególnie „okazjonalnego”, choroba alkoholowa to w Polsce problem wstydlivy. Z naszych obserwacji wynika, że w wykładach i rozmowach uczestniczyli głównie współuzależnieni członkowie rodzin z problemem alkoholowym.

Wykłady, spotkania z terapeutami

Realizację projektu rozpoczęliśmy w lutym 2011 r. od wykładu wprowadzającego dla bibliotekarzy „Choroba alkoholowa — prawda i stereotypy”. Terapeuta wyjaśnił istotę choroby alkoholowej, zwrócił uwagę na skalę alkoholizmu w Polsce, także alkoholizmu młodzieży. Skomentował stereotypowe myślenie, że alkoholizm jest tylko problemem środowisk ubogich i niewykształconych, krótko przedstawił metody leczenia. Na spotkaniu pomysłodawczyni projektu zaprezentowała bibliotekarzom jego koncepcję.

W minionych dwóch latach tematy spotkań z udziałem zainteresowanej publiczności dotyczyły następujących zagadnień:

- Wczesne objawy uzależnienia — profilaktyka i edukacja,
- Choroba alkoholowa a młodzież,
- Uzależniony w leczeniu — rola rodziny,
- Choroba alkoholowa — prawda i mity (spotkanie nt. działalności klubów abstynentów),
- Dorosłe dzieci alkoholików — problemy funkcjonowania społecznego,
- Choroba alkoholowa — instytucje pomocowe i ruch wsparcia społecznego (poradnie, kluby abstynentów, ruch AA, inne),
- Problemy uzależnienia nastolatków,
- Anonimowi alkoholicy — istota programu,
- Choroba alkoholowa — terapia, powrót do zdrowia, ryzyko nawrotu,
- Wybaczenie — szansa zamknięcia trudnej przeszłości,
- O sztuce świętowania.

Po wysłuchaniu wykładów uczestnicy spotkań zadawali pytania, dzielili się refleksjami; mieli okazję otrzymać materiały przygotowane przez MKRPA w Białymstoku (głównie dane adresowe placówek pomocowych).

Dużym zainteresowaniem, zarówno w roku 2011, jak i 2012 cieszył się wykład „Rodzina z problemem alkoholowym”. Uświadomił on, że alkoholizm rzutuje na funkcjonowanie całej rodziny. Problem ma nie tylko alkoholik, ale cała rodzina, której członkowie stają się osobami współuzależnionymi, także potrzebującymi pomocy terapeutycznej. Koncentrowanie uwagi na pijącym jest błędem, to niepijący współmałżonek najbardziej potrzebuje wsparcia i to jemu w pierwszej kolejności trzeba udzielić pomocy, a następnie dzieciom. Pomoc można uzyskać w specjalistycznych instytucjach, poradniach, u terapeutów.

Z zainteresowaniem wysłuchano również wykładu „Wczesne objawy uzależnienia — profilaktyka i edukacja”. Nie ma ustalonej granicy, kiedy młody człowiek może sięgnąć po alkohol. Picie alkoholu przez dzieci jest przede wszystkim wynikiem naśladowania dorosłych. Ze względu na destrukcyjne działanie alkoholu inicjacja alkoholowa powinna mieć miejsce jak najpóźniej. Problem alkoholizmu wśród młodzieży jednak istnieje i to na sporą skalę. Pierwsze kontakty z piwem, winem zwykle mają miejsce w przedziale wiekowym 10–12 lat. Terapeuta zwrócił uwagę na pierwsze objawy spożywania alkoholu przez dziecko (m.in. unikanie bliskości, brak kontaktu z otoczeniem) oraz na potrzebę dobrego kontaktu z dzieckiem w celu niesienia mu pomocy.

Przedmiotem wykładu „Uzależniony w leczeniu — rola rodziny” było omówienie sytuacji w rodzinie w momencie podjęcia leczenia i w trakcie kuracji. Nowa sytuacja jest niełatwa, a sam proces leczenia długotrwały. Wskazane jest, by także członkowie rodziny korzystali z terapii; zwykle istnieje też konieczność „przeorganizowania” rodziny z pomocą terapeutów. Najczęściej po krótkim okresie, zwanym „miodowym” (trzy miesiące, ok. pół roku po zaprzestaniu picia alkoholu), następuje trudny czas „docierania się” rodziny, który trwa ok. 2–3 lat. Niestety, liczne rodziny nie dają sobie rady, często rozpadają się.

W wykładzie „Choroba alkoholowa — instytucjonalny system wsparcia” terapeuta przedstawił system instytucjonalny, funkcjonujący w Polsce, z jego krótkim rysem historycznym, zwrócił też szczególną uwagę na instytucje działające w Białymstoku i regionie. Uczestnicy spotkania otrzymali ulotki informujące o instytucjach pomocowych, przygotowane przez MKRPA w Białymstoku.

Co się wydarzyło?

Bardzo istotna jest wiedza, jaką słuchacze uzyskali w trakcie wykładów. Pozwala ona spojrzeć szerzej na istotę problemu choroby alkoholowej i pomyśleć odpowiednio wcześniej o profilaktyce. Dla uczestników spotkań ważne okazały się też inne rzeczy — możliwość dzielenia się problemami, wspólnota doświadczeń. Niektórzy uczestnicy spotkań opowiadali swoje osobiste, częstokroć bardzo intymne i poruszające historie. Padały ważne pytania: o możliwość uzyskania pomocy, o skuteczność leczenia przymusowego, o sposób nakłonienia alkoholika do leczenia, o tzw. metodę interwencji, o związek genów i alkoholu, możliwości leczenia dziecka uzależnionego od narkotyków, a także o to, w którym momencie zaczyna się uzależnienie, jakie są możliwości leczenia uzależnień od nowych technologii (TV, komputery, sieć), dlaczego niektórzy piją i nie uzależniają się, a inni tak, jakich argumentów użyć, żeby przekonać, że już się zaczyna problem, jaka jest sytuacja dzieci, jeżeli oboje rodzice są uzależnieni, jak mogą pomóc bliscy.

Bibliotekarze zauważyli, że dla uczestników spotkań bardzo ważna była możliwość nawiązania kontaktu z terapeutami uzależnień, zarówno w trakcie spotkań, jak i indywidualnie po ich zakończeniu. Dla niektórych odkryciem była też skala działalności klubów abstynentów, a zwłaszcza zaproszonego na spotkanie w Filii nr 9 Klubu Abstynentów „Krokus”. Wykłady uświadomiły słuchaczom, że nie warto próbować sobie radzić samodzielnie, chociaż niełatwo jest pokonać barierę wstydu. Aby pomóc — trzeba mieć wiedzę. Mają ją przede wszystkim terapeuci. Pomocni mogą być też dobrze wyedukowani pracownicy socjalni, pedagodzy szkolni, kuratorzy, którzy umieją rozpoznać objawy uzależnienia i zespoły zaburzeń. Niezmiernie ważna jest przede wszystkim profilaktyka i edukacja.

Rola bibliotekarzy w projekcie

Realizując projekt bibliotekarze starannie uzupełnili zbiory biblioteczne o nowe tytuły książek. Sporządziliśmy wykazy zakupionej literatury wraz z informacją o ich dostępności (czytelnia książek Książnicy Podlaskiej, wypożyczalnia główna, filie biblioteczne). Przygotowaliśmy adnotacje treściowe o wybranych książkach zakupionych w ramach projektu; ich celem jest ułatwienie wyboru lektury. Powstały też wykazy czasopism związanych z problematyką alkoholizmu, dostępnych w czytelni czasopism Książnicy, które

wzbogaciliśmy w krótkie omówienia poszczególnych tytułów. Niezamierzonym efektem projektu okazało się dotarcie z informacją do terapeutów, którzy przekonali się o bogactwie literatury dostępnej w Książnicy Podlaskiej. Dzięki posiadaniu prawa do egzemplarza obowiązkowego wybór piśmiennictwa, także dotyczącego problematyki alkoholizmu, jest w bibliotece naprawdę znaczący.

Zadaniem pracowników książki była oczywiście organizacja spotkań i promocja projektu. Koleżanka z Działu Promocji przygotowywała plakaty o kolejnych spotkaniach, zamieszczano informację na [Facebooku](#)¹ oraz w aktualnościach na [stronie WWW bibliotek](#); systematycznie przed każdym spotkaniem przekazywano też informację do mediów (m. in. ukazywały się na stronie białostockiego radia, na portalu Białystok Online (<http://www.bialystokonline.pl/>), dwukrotnie fragmenty spotkań nakręciła TV Białystok, wybrane wypowiedzi terapeutów, słuchaczy i bibliotekarzy zarejestrowały lokalne stacje radiowe).

W ciągu dwóch lat zorganizowaliśmy 25 spotkań, w których uczestniczyło 427 osób. Równolegle staraliśmy się dobrać wartościową kolekcję książek — wzbogaciliśmy zbiory o 26 nowych tytułów (124 woluminy), które dostępne są w wybranych agendach Książnicy (wypożyczalnia główna, wybrane filie biblioteczne). Nawiązaliśmy też kontakty z białostockimi klubami abstynentów, które były powiadamiane o wykładach w bibliotece, a niektóre osoby z klubów uczestniczyły w naszych spotkaniach. Bibliotekarze pomogli zredagować okolicznościowy informator o Białostockim Klubie Abstynentów „Krokus” w związku z jubileuszem jego 30-lecia².

Podsumowanie

Realizowany projekt mieści się w nurcie działań prospołecznych bibliotek, instytucji obdarzonych zaufaniem społecznym³. Dzięki białostockiemu przedsięwzięciu grupa czytelników zyskała w bibliotece możliwość rozmawiania o swoich niełatwych problemach. Niezaprzeczalne są walory edukacyjne projektu, przede wszystkim ze względu na wagę i rolę profilaktyki. Duże znaczenie ma możliwość nawiązania kontaktu z terapeutą. Nie trzeba specjalnie wybierać się do poradni, można spotkać się z nim po raz pierwszy w pobliskiej bibliotece. Przypominamy też uczestnikom spotkań, że w bibliotece czeka książka, w której można sobie „doczytać” o kwestiach poruszanych w ramach wykładów. Nasz projekt nie jest przedsięwzięciem masowym. W poszczególnych spotkaniach uczestniczy zwykle kilkanaście osób. Nie jest łatwo namówić ludzi do wyjścia z domu; trzeba też pamiętać, że w Polsce alkoholizm ciągle jest problemem wstydlivym. Realizując przedsięwzięcie wychodzimy z założenia, że nawet jeśli pomaga się niewielkim grupom czy tylko pojedynczym osobom — warto to robić. W znacznym stopniu do powodzenia białostockiego projektu przyczynili się terapeuci. Udało nam się dotrzeć do doskonałych specjalistów, którzy mówią językiem trafiającym do słuchaczy. Większość wykładów prowadził terapeuta, który jest niepijącym alkoholem, osobiście dotknął „dna” uzależnienia, więc jego wypowiedzi zyskały walor prawdziwości; ma też dar niezwykle komunikatywnego mówienia. Bardzo ciepło i z dużym zainteresowaniem została też

¹ Wszystkie odesłania do stron internetowych przedstawiają wersję aktualną w dn. 27.12.2012 r.

² *30 lat Białostockiego Stowarzyszenia Klub Abstynentów „Krokus”*. Białystok 2011.

³ Por. wypowiedź Jacka Wojnarowskiego: WOJNAROWSKI, J., MÓL, D. FRSI. Aktywne biblioteki. W: *Ngo.pl* [on-line]. 04.08.2009 [Dostęp 27.12.2012]. Dostępny w World Wide Web: <http://wiadomosci.ngo.pl/wiadomosci/469446.html>.

przyjęta młoda terapeutka uzależnień, specjalistka problemów rodziny, która prowadziła wykład pt. „Problemy uzależnienia nastolatków”, jeden z dwóch wykładów pt. „Dorośle dzieci alkoholików” oraz „O sztuce świętowania”.

Naszym zdaniem biblioteka może być miejscem, gdzie pomagamy rozwiązywać problemy społeczne, także te bardzo trudne i bolesne. Projekt jest ważny i interesujący także dla samych bibliotekarzy. Dotykają oni zupełnie nowych zagadnień, mając przekonanie, że realizują rzecz potrzebną i pożyteczną.

Bieżąca informacja o działaniach podejmowanych w ramach projektu dostępna jest na stronie WWW Książnicy Podlaskiej w zakładce Projekty (<http://www.ksiaznicapodlaska.pl/site/projekty/bit/>).