# **Program Fred Goes Net**

**Anna Piotrowska: Drodzy Państwo, przy mikrofonie Radia Andrychów Ania Piotrowska, a przy drugim mikrofonie pan Bogdan Krzak. Dzień dobry.**

Bogdan Krzak: Dzień dobry Pani, dzień dobry, Państwu.

**I teraz Państwa zaskoczę – pan Bogdan jest instruktorem psychoterapii uzależnień od narkotyków, profilaktykiem, konsultantem indywidualnym, realizatorem warsztatów profilaktycznych dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli, realizatorem rekomendowanego programu wczesnej interwencji…**

…Fred Goes Net.

**Zanim przejdziemy do samego programu, proszę powiedzieć, od ilu lat pracuje Pan w zawodzie? Mając takie tytuły, to trzeba trochę popracować.**

(Śmiech) Wie Pan, jak to z tytułami. Nie są one najistotniejsze, nie ma ich tak wiele. Pracuję w zawodzie szósty rok, jeśli chodzi o pracę zawodową tak naprawdę, ponieważ w całym temacie uzależnień to już piętnasty rok. Byłem 9 lat wolontariuszem i teraz od 6 lat pracuję, bo wolontariat mnie po prostu zachęcił do podjęcia szkolenia, i później pracy w tym zawodzie. Także długo, by się wydawało.

**I pracuje Pan na terenie Bielska, i Andrychowa poniekąd też? W OPS-ie andrychowskim.**

Na pewno, i to bardzo zdecydowanie współpracuję z Andrychowem już od paru lat, ale w OPS-ie jest to od niecałego roku.

**A w praktyce na co dzień działa Pan na terenie Bielska.**

Tak, dokładnie, na terenie Bielska, i pracuję w Ośrodku Uzależnień „Nadzieja” w Bielsku, to jest dla młodzieży w wieku do 18 roku życia od 14, i to jest głównie. Oprócz tego w Punkcie Konsultacyjnym i tutaj też w OPS-ie, jak również w różnych programach profilaktycznych w szkole na terenie Andrychowa – czy z uczniami, czy z rodzicami.

**Do 18 roku życia – to mnie trochę zaskoczyło.**

Czemu?

**Od 14 do 18?**

No.

**Więc u takich 14-latków już pojawia się temat problemu uzależnień?**

Niestety, jak tak rozmawiamy z kolegami, z koleżankami, to zauważamy taki trend spadku średniej wieku. Kiedyś było zdecydowanie 16, 17, teraz 15, 15 i pół. Nawet są przypadki 13-latków, którzy… Oczywiście nie chcemy przyjmować 13-latków, lecz pomóc im w inny sposób, np. ambulatoryjnie niż do Ośrodka, natomiast czasami zagrożenie uzależnieniem, bo część młodzieży jest zagrożona mocno uzależnieniem, jest już w wieku 14 lat.

**A z czego to wynika, że ten wiek jest coraz niższy?**

Myślę, że głównie z dostępności. Niestety nie można przypisać, dlaczego głównie. Kiedyś to się mówiło, że trzeba mieć „patolę”, żeby tam było, nie?

**Oczywiście.**

To już zniknęło jakiś czas temu. W każdej rodzinie występuje, a dostępność substancji psychoaktywnych jest tak ogromna. I taka świadomość, albo brak świadomości, ale takie przyzwolenie, że „A, zioło, marihuana, każdy z tego przecież korzystał itd.”, i już spotykamy się z dorosłymi, rodzicami młodzieży, która przychodzi, którzy sami używali kiedyś marihuany i mówili, że jak oni weszli, to przecież nie ma tragedii.

**Inni mówią, że przecież w innych krajach jest legalna i ma właściwości lecznicze.**

Tak, tak (śmiech). Z właściwościami leczniczymi w ogóle to jest historia, bo nikt jeszcze nie umie odpowiedzieć, z czego leczy.

**No właśnie, to jest to.**

Ale rzeczywiście wspomaga medycynę, wspomaga leczenie. To tak. Młodzież: „Sadzić, palić, legalizować, bo to jest dobre i leczy”. Ale co leczy, to już różne historie słyszeliśmy. (Śmiech). No takie mają wyobrażenie, bo tak jest łatwiej o tym myśleć.

**Wygodne to jest zdecydowanie.**

A jakie usprawiedliwienie! Rzeczywiście jest to usprawiedliwienie, więc stąd jest taka trudność. I dostępność, dostępność, jeszcze raz dostępność, która jest wszechobecna i tak naprawdę nie ma problemu, żeby kupić cokolwiek. To znaczy oczywiście niektórzy mają – ja mam, ale tak to nie mają.

**A proszę mi powiedzieć – ja jestem laikiem w tym temacie – jakie są te najłagodniejsze dostępne środki, a jakie te już takie hardcorowe?**

Marihuana jest najbardziej takim, że społeczeństwo wręcz przyzwala, że to tylko zioło i w ogóle, chillout i relaksuje, więc jest postrzegana jako ten lekki narkotyk, wręcz rozróżniany – nie wszyscy go nazywają narkotykiem , bo jest część ludzi, którzy mówią „Dobra, dobra, nie będę brał narkotyków, tylko sobie będę palił marihuanę”. A więc rozróżniają, że to nie narkotyk. To jest błędne myślenie. Więc to jest tak postrzegane. A najtrudniejszymi rzeczami, które gdzieś tam się pojawiają na rynku i są na rynku, to niestety są modyfikowane narkotyki, potocznie zwane dopalaczami, ale rzeczywiście te chemiczne substancje, które mocno oddziałują na układ nerwowy i to jest tragedia. Przy używaniu paroletnim spotykam się z dorosłymi – to już jest bardzo zniszczony organizm. Potoczny kryształ jest bardzo wyniszczający. Porównując to zioło, no to troszkę, nie ma tam tragedii, lecz system i mechanizmy uzależnienia robią swoje. Dlatego to zioło, ta marihuana, „z której przecież każdy korzysta i w ogóle”, jest takim momentem, w którym się uruchamia mechanizm uzależnienia. Później się sięga po inne środki. Nie wszyscy oczywiście to robią.

**I to jest tak, że apetyt rośnie w miarę jedzenia?**

Jeżeli rośnie tolerancja, jeżeli trzeba więcej używać, żeby działało tak samo, to jest tak ze wszystkim. Jeden żołądek ma szerszy (śmiech)…

**No tak, jak z każdą używką.**

Dokładnie. Poziom wzrasta, potem się włącza przelicznik, że żeby uzyskać ten efekt, muszę wydać na 3 gramy, a nie wystarcza mi 1 gram, więc może jakiś inny środek, który suma summarum jest tańszy, a działa podobnie lub czasami nawet lepiej, bo tak są modyfikowane te rzeczy, więc po prostu wychodzi na to, że suma summarum na imprezę, na melanż wydam stówę, a nie 3.

**I jestem szczęśliwszy.**

I będzie się działo. Tak. Stąd jest takie ryzyko i taka trudność.

**Na czym polega terapia uzależnień? Długo to trwa? To jest proces? Od czego to zależy, że jeden jest czysty po – nie wiem – pół roku, a ktoś nie?**

Czysty fizycznie, to rzeczywiście można określić to w miesiącach czy latach – to można tak zrobić, to jest naukowe. Ale leczenie, to my się śmiejemy – właśnie dzisiaj powiedziałem jednemu klientowi, który używa od 15 lat, że generalnie powinno się tyle leczyć, ile się używa. To aż się za głowę chwycił. Lecz ośrodki uzależnień to jest od 9 do 12 miesięcy – my mamy taki czas, po to, żeby w ogóle się pochylić nad uzależnieniem, i często młodzież opuszczająca ośrodek, kończąca terapię uzależnień, ma wskazania do dalszej psychoterapii, żeby się skupić, dlaczego, bo to, żeby przestać używać, to jest jedno, radzić sobie z głodem narkotykowym czy innym, to jest drugie, a znaleźć i zająć się źródłami używania, to jest czasami dużo trudniejszy i dłuższy proces – po prostu. I część ludzi korzysta później też po 2-3 lata z psychoterapii, już skupiając się nad źródłami, dlaczego substancja – w czym pomaga, jak sobie radzić z tymi rzeczami, które przeżyłem bez substancji, jak się zderzać z emocjami. Bo substancje regulują emocje i dają możliwość funkcjonowania, a nie tylko życia z tym otwartym sercem i każdy może tam wrzucić coś i go dotknąć, i go zranić po prostu.

**A jest jakaś analogia, np. z alkoholikami? Bo mówi się, że alkoholikiem jest się całe życie. To jest choroba, ktoś rzeczywiście może być po odwyku, nie pić, ale że to jest choroba. To tutaj też tak to działa czy niekoniecznie?**

Wie Pani, to jest coś takiego, że jeżeli się jest w uzależnieniu, jeżeli się jest osobą uzależnioną, bo ta droga do uzależnienia też jakaś jest. Zaczyna się od eksperymentowani, używania okazjonalnego, używania ryzykownego (ryzykowne jest w każdym wydaniu) – szkodliwego i dopiero jest gdzieś tam uzależnienie. I część osób rzeczywiście chciałaby wrócić do używania okazjonalnego. To jest o tyle trudne, że mechanizmy, które się porobiły przez lata używania, są tak silne, że bardzo trudno to później skontrolować. Jak z młodzieżą rozmawiam, to potocznie mówię w taki sposób, że mechanizmy uzależnienia to są jak tiry jeżdżą po autostradzie i robią się koleiny. Teraz mamy lepsze autostrady, może już nie. Ale takie koleiny się robią. I te koleiny zostają. I oczywiście można zjechać na lewy pas, i to jest ten moment, w którym pomagamy z tym uzależnieniem – zjechać na lewy pas, wziąć te koleiny między koła. Ale koleiny są, więc jeżeli zbliżam się do nich, to jest ryzyko, że mnie wciągną z powrotem. I to jest coś takiego. W uzależnieniu są takie mechanizmy. Jeżeli do tej pory radziłem sobie piwem czy marihuaną ze swoimi emocjami i z tym, co mnie w życiu spotykało, i używałem tego dużo, więc byłem cały czas w procesie używania, teraz nie używam, ale co jakiś czas chciałbym, no to jeżeli zacząłem kiedyś z ciekawości, a teraz potrzebuję co jakiś czas się schilautować, no to zbliżam się do tej koleiny, i to jest ryzykowne. A później, jak one wciągają, to nagle „Cyk, jest”. Właśnie dzisiaj mam taką rozmowę z osobą, która jakiś czas była trzeźwa, i później się zbliżył i znowu jest kłopot, więc to jest bardzo trudne. Jeżeli chcemy zatrzymać ciężarówkę, która jedzie 90 km/godz., tyle może, to jak staniemy na drodze, wiadomo, że to będzie szybka piłka. To jest uzależnienie. Ale część ludzi też tak myśli sobie, że ciężarówka, jak nie jeździ 90, lecz delikatnie się toczy, i chciałby ją zatrzymać, to mu się wydaje, że ma więcej szans niż gdy staje naprzeciwko pędzącej. Ale to jest to samo. Nie da się zatrzymać ciężarówki, nawet jak ona się toczy, a jeśli mam mur za sobą, którym jest granica śmierci, to i tak do niego dobiję. W jednym i drugim wydaniu. Więc to jest takie ryzyko, więc stąd można myśleć o tym, że tak jest całe życie. Ta ciężarówka uzależnienia się toczy lub jedzie bardzo szybko, lecz w jednym i drugim przypadku musimy zejść jej z drogi. Nie da się jej zatrzymać. Więc proces leczenia może być długi, ale właśnie chodzi o to, żeby zejść z drogi ciężarówce śmierci przez substancje psychoaktywne. Bo te narkotyki miękkie i twarde, jak oni rozróżniają, to my je rozróżniamy na wolniej i szybciej uzależniające, nie miękkie i twarde. Wolniej i szybciej. Marihuana – wolniej. Ale jak się spotyka z osobą, która używa marihuany już 15 lat, i ona przychodzi i mówi „Mam wrażenie, że jestem uzależniony”, po amfetaminie by przyszedł po dwóch latach, bo widzi, że „O kurde, się dzieje”. Po krysztale to w rok cierpi. 15 lat - „Hm, jestem uzależniony, proszę o pomoc”. Są takie różne właśnie rzeczy.

**Mnie to przekonało, dlatego zrobimy sobie teraz krótką przerwę muzyczną i wracamy do naszej rozmowy.**

Zapraszam na Luxtorpedę.

**Wracamy do Państwa. Ja tylko przypomnę – pan Bogdan Krzak jest moim i Państwa gościem. Było już o uzależnieniach co nieco, a teraz przejdziemy do programu Fred Goes Net. Co to takiego?**

Nie wiem, jak to zabrzmi, ale kocham ten program. Po prostu. Jest to program wczesnej interwencji, skierowany do młodzieży w wieku 13-19 lat, którą przyłapano w jakikolwiek sposób. Jest to program niemiecki, on był przede wszystkim na początku skierowany do osób przyłapanych przez wymiar sprawiedliwości. Jest to program profilaktyczny, nie terapeutyczny, co mnie bardzo cieszy. Dlatego go tak bardzo lubię, że część osób, młodzieży, nie jest uzależniona, jest eksperymentująca, pierwszy raz, to są młodzi ludzie, którzy naprawdę mają – ja się śmieję – pecha, tak?

**No tak, a zakazany owoc najlepiej smakuje.**

Pierwszy raz skorzystał – cyk – przyłapali go. No po prostu nie pykło.

**Są tacy.**

Są tacy, tak. I są też osoby, które ryzykownie już gdzieś tam używają, już trochę bardziej okazjonalnie, szkodliwie, i to jest do nich program skierowany. Myśmy go… „Myśmy” to takie duże słowo, bo głównie Robert Rejniak – wybitny psychoterapeuta uzależnień i w ogóle psychoterapeuta i wprowadzający, poprzez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Program Fred Goes Net, do Polski, jest za niego odpowiedzialny, to on głównie pracuje nad nim i zmodyfikował, że nie tylko do osób przyłapanych przez wymiar sprawiedliwości, ale w ogóle – przez rodzica, przez szkołę, więc jest trochę zmodyfikowany, że można taką osobę skierować do tego programu. I dlaczego on jest taki wspaniały? Dlatego, że nie jest terapeutyczny, dlatego że trwa tylko 8 godzin, zaczynając się od spotkania z realizatorem takiego programu. Ja jestem realizatorem takiego programu. Na takim pierwszym spotkaniu wypełnia się ankietę – to jest anonimowa ankieta, w sensie że tego się nie pokazuje rodzicom. Oczywiście rodzic jest potrzebny, żeby wyraził zgodę na udział dziecka, wręcz sam go czasami przyprowadza, bo to jest ważne i istotne, lecz już ta indywidualna rozmowa – chodzi o to, żeby mieć świadomość i popatrzeć, w jaki sposób używał i dlaczego używał, jak to wyglądało. Później się do tego powraca. I 8 godzin warsztatu, które kończą się certyfikatem zakończenia takiego szkolenia, udziału w programie. I teraz tak – jeżeli jest jakiś przypał, policja mnie złapała, bo piłem alkohol w parku, mam w ogóle przypał, jakąś sprawę, rodzice się trochę obawiają, jest to w ogóle pierwszy raz, coś się wydarzyło – co z tym zrobić? To taki certyfikat… Oczywiście nie jest to tak, że sądy mają nakazane, żeby brać certyfikaty pod uwagę. Nie jest to tak. Ale znają ten program i biorą pod uwagę to, że młody człowiek w ogóle coś zrobił w tym kierunku, w jakim został przyłapany, nie?

**Tak jest.**

I zwracają uwagę: „Aha, jest certyfikat, to znaczy, że wziął udział w warsztatach. Super. To w takim razie jest szansa, że coś z niego będzie” – tak potocznie. Więc zamiast kuratora dają mu upomnienie, jakiś tam stopień niżej czasami udaje się uzyskać.

**Ta kara jest łagodniejsza.**

Kara jest łagodniejsza, jest lepsze patrzenie sądu na człowieka, gdzie rzeczywiście jest część młodych ludzi, która używa dużo, jeszcze do tego handluje itd. To już mówimy w innych kategoriach niż Fred Goes Net, ale dlatego to jest program skierowany do tych mniej używających, że może tak nie do końca chcą. A tu nagle się robi z tego wielkie halo, więc jest to bardzo pomocne. Bo to jest program mocno edukacyjny. Tam jest dużo edukacji, można się zapoznać z prawem, jakie obowiązuje, można się zapoznać z mechanizmami, można się zapoznać z takimi rzeczami, w których się sam odnajduję, gdzie ja jestem w miejscu i czasie tego używania. Czy ja jestem szkodliwie używający, czy nadużywający, czy uzależniony, czy eksperymentujący. I tam się gdzieś każdy uczestnik sam obsadzi, w którym jest miejscu, i przy wsparciu realizatorów może podecydować, co z tym dalej. I teraz tak – część osób korzysta tak, że widzi „Aha, to u mnie jest grubo”. No i pojawiali się w Ośrodku u nas.

**I to uświadamia?**

Tak. Tam jest trochę świadomości. Rodzice mają trochę świadomości, bo jeżeli dziecko się przyznaje „Mamo, tato, dużo tego”, to po prostu potrzebuje dalej z tym coś zrobić. Część osób korzysta z ambulatoryjnej terapii. Ale już wchodzimy w terapię dzięki temu programowi. Część osób mówi „O kurde, to ja się cofam. Nie jestem jeszcze tutaj nigdzie, ale się cofam, na razie muszę sobie dać spokój i chcę zachować abstynencję, żeby…

**Bo idzie to w złym kierunku**

Tak, bo idzie to w złym kierunku, muszę nad tym trochę zapanować”. Także rzeczywiście są różne wrażenia, a przepiękne jest to, że ci młodzi ludzie sami do tego dochodzą. Bo te warsztaty są tak skonstruowane i takie ćwiczenia prowadzone, w taki sposób, że uczestnik sam odkrywa miejsce, w którym jest.

**I sam dokonuje wyboru?**

Sam dokonuje wyboru i ewentualnych zmian. Realizator, w duchu dialogu motywującego, który jest bardzo ważny, bo dzięki temu dialogowi jest towarzyszenie uczestnikowi w tym procesie, w którym on jest, i w procesie zmian, bardziej jest w stronę wywoływania zmian niż nakazywania zmian – „Aha, no to musisz się leczyć” – takich rzeczy się nie robi, lecz towarzyszy się, i jeżeli to jest wywołany proces zmian, to można mu trochę potowarzyszyć dalej – „Ok, to może mógłbym Ci jakoś pomóc w tym procesie? Co byś chciał z tym zrobić?”. Także są później różne efekty, ale dlatego kocham ten program, że on jest do niczego nie zmuszający.

**Ale to taki fajny punkt wyjścia.**

Dokładnie. Oczywiście trzeba wziąć udział w 8 godzinach warsztatu. My go dzielimy, z koleżanką, z którą prowadzimy te warsztaty, ale też samodzielnie. My go dzielimy 2 razy po 4 godziny. Kiedyś mieliśmy 3 razy.

**Nieparzyście (śmiech)**

Właśnie liczę (śmiech). Mieliśmy 2 godziny, 3 godziny i 3 godziny. Ale teraz ten system 2 razy po 4 i to się zamyka w jednym tygodniu, czyli nie robi się jakiejś przerwy co 2 tygodnie czy co 3, tylko to jest bardzo krótkie, żeby to, co było w pierwszej części, jeszcze zostało i pracowało przy drugiej części. I jest to takie spotkanie w tych warsztatach, mocno… To na to trzeba przyjść, czasami młodzież mówi „Kurde, muszę tutaj przyjść” – ok, ale później kończy z czymś takim, że generalnie dobrze się czuje i ok. Oprócz tego, że to jest piątunio i można było robić różne rzeczy, to jest ok. Lecz rzeczywiście jest to program, w którym pierwszy raz czasami młodzież się zderza z jakąś profilaktyką, a nie jest to narzucone. Nie jest to, że musi. On jest tak przepiękny… Są takie rowery elektryczne, że można włączyć tę elektrykę… Ja widziałem takiego gościa – jechałem samochodem w dół, a on jechał bez pedałowania w górę. Myślę „Ale czasy!”. To są takie rowery, że się włącza i jedzie. Ale są rowery, że jeżeli nie ruszy się nogami, to ten system elektryczny nie pomoże. Więc trzeba ruszać nogami, żeby elektryka tam działała. One nie są samojezdne. I trochę ten warsztat taki jest, że im więcej zaangażowania włoży uczestnik, tym więcej wyciągnie z tego dla siebie. Nam, realizatorom oczywiście zależy na tym, żeby jak najwięcej wyciągnęli, ale jest to zależne od samego uczestnika, co zawsze mówimy: „Im więcej włożysz, tym więcej sobie wyciągniesz z tych warsztatów”. I były osoby, które nic nie wkładały – „Ok, ok, certyfikat i tyle”, nie brały udziału, a i tak później gdzieś tam się odnajdywały po drodze terapeutycznej, a są osoby, które się mocno angażowały i mówiły bardzo piękne zdania, bo mi się bardzo podobało też, pamiętam chłopaka, który powiedział, że generalnie nie ma zamiaru nie palić marihuany, lecz ma zamiar uważnie się temu przyglądać.

**Czujność – będzie już czujny.**

Tak. Fantastyczne.

**No ale szczery przynajmniej.**

No! Dokładnie. Bo rodzic powiedziałby „Kurde, w ogóle żeby nie”, a dla nas to jest sukces tego młodego człowieka, bo to nie nasz sukces, tylko programu trochę, właśnie w taki sposób prowadzenie go, że on odkrywa, że musi się temu przyglądać. Co to znaczy? Że jest szansa, że będzie ostrożniejszy. Jest szansa, że zobaczy lub wie – też ma narzędzia takie dane „Słuchaj, jeżeli zobaczysz, że coś takiego się dzieje, patrz, masz tu mój numer”. Na tych wszystkich wizytówkach, ulotkach jest podany numer bezpośrednio do realizatora, w tym wypadku do mnie.

**Tak jest.**

I jak nie odbieram, to oddzwaniam, więc to jest bezpośrednio do realizatora, bez sekretariatów poradnianych… Nie ma tego. To jest bezpośrednio.

**Jest jakiś limit, że „Ojej, już mam tylu, że dziękuję, zadzwoń za miesiąc, dwa, trzy, pół roku”?**

Nie robimy takich rzeczy. Oczywiście jest limit, bo nie może być jakiejś wielkiej grupy.

**Domyślam się.**

Taka grupa, która jest najlepszą, to jest 7-8 osób, teraz w okresie pandemii mieliśmy wręcz na jednego realizatora 4 osoby, w mniejszej grupie.

**Limity musiały być zachowane.**

Tak, bo to musiało być nie więcej niż 5 osób, więc robił jeden realizator i 4 osoby. Jeżeli jest grupa 5-8… 9 osób mieliśmy czy 10, to już tak dużo, więc wolimy dzielić te grupy na 7-8 osób. I to jest dobra grupa. I jeżeli ktoś się nie mieści, bo już realizujemy… Zresztą ten czas realizacji to nie jest tak, że „Aha, to przyjdź za 3 miesiące, bo my teraz jesteśmy w trakcie realizacji”.

**Właśnie.**

Jak się uzbiera grupa, to robimy warsztat. Mamy wypracowane, że…

**Czyli tak naprawdę na bieżąco.**

Tak. Mamy coś takiego, że widzimy, że w Bielsku jak robimy takie warsztaty raz na 2 miesiące, zdaje to egzamin, rzeczywiście zbiera się grupa. Ja chciałbym, żeby te warsztaty urodziły się w Andrychowie, właśnie tutaj, ze świadomością, że może być grupa mniejsza – 5-6 osób. Ale jeżeli się tylko uzbiera grupa, to można realizować warsztat.

**To Państwo działają.**

Tak, dlatego że to są 2 spotkania po 4 godziny. Więc to jest takie istotne. Nie mamy z tym kłopotu, już możemy robić następny warsztat. Jedyne limity, jakie nas trzymają, to są projekty. Jeżeli mamy zaprojektowane, tak jak w Bielsku mamy – nie wiem – 10 warsztatów na rok, to nie możemy zrobić więcej, bo dla uczestników to jest bezpłatny warsztat, więc ktoś inny to gdzieś tam finansuje, tak? Więc to nas trzyma. Jeżeli się umawiamy w Andrychowie, że robimy 2 spotkania na pół roku, to to trochę nas trzyma, więc niestety w różnych miejscach chodzi o finanse, lecz dla samego uczestnika jest to bezpłatne. I jeżeli się zbiera grupa, to my i tak działamy, nie szukając jakby środków czy coś, działamy, żeby wspomóc tę grupę, która teraz akurat się zbiera. Także nie ma jakichś ograniczeń, a oprócz tego, taką mamy zasadę, ja tak pracuję, że jeżeli ktoś trafia się do warsztatu, a właśnie skończyliśmy go i zbieramy grupę, to się umawiam na spotkania wspierające, motywujące, które są do warsztatu, są to czasami 2 spotkania, czasami 3 spotkania, żeby utrzymać osobę…

**Świetnie, nie jest pozostawiony sam sobie.**

Nie jest tak: „Przyjdź za 3 miesiące, przyjdź za 2 miesiące i się odezwij”. To tak nie ma. Zawsze proponuję udział w jakimś tam spotkaniu i takie możliwości, żeby dociągnąć do momentu, w którym się uzbiera ta grupa, w której można już realizować warsztat. Ale ja mam monolog!

**Ale całkiem taki sensowny, naprawdę, słucham cały czas. Czyli takie warsztaty mają racje bytu w Andrychowie, jest możliwość ich organizacji, oczywiście jeżeli zajdzie taka potrzeba, jeżeli uznamy, że nasze dziecko ma problem, możemy śmiało się do Pana zgłosić.**

Tak. Do mnie się zgłosić, ja też jestem w Punkcie Konsultacyjnym w OPS-ie, Ośrodku Pomocy Społecznej.

**Jak często Pan tam bywa?**

Na Metalowców 10 jestem co 2 tygodnie po 4 godziny, do konsultacji i można się umówić przez OPS, są też w OPS-ie ulotki wydrukowane, można tam uzyskać taką pomoc, i w młodzieży, i konsultacje dotyczą rodziców. Rodzice czasami nie wiedzą, co zrobić, w którą stronę iść, jak się zachować z dzieckiem, które gdzieś tam widzi czy wie, że popala marihuanę, czy popił trochę, a ma przecież 14 lat, także można się spotkać ze mną w OPS-ie, można bezpośrednio zadzwonić, bo na ulotkach w OPS-ie jest bezpośredni numer telefonu do mnie, i na ulotkach Freda też jest do mnie bezpośrednio, i bardzo często w ten sposób się umawiam. Jeżeli ktoś się dodzwoni do OPS-u, to też w OPS-ie dostaje bezpośredni kontakt do mnie, żeby się już umówić na spotkanie. Coraz częściej się wydaje, że raz na 2 tygodnie to jest… Że jest więcej potrzeb, ale oczywiście to jest połączone z różnymi możliwościami, lecz jest możliwość tutaj spotkania i skonsultowania.

**Ważne, że jest taka możliwość po prostu.**

Na Metalowców 10 OPS w ogóle ma bardzo rozbudowany system pomocy, bo i ta konsultacja dotycząca uzależnień, jest psychoterapeuta pani Ania Arendarczyk (musiałem przeczytać nazwisko) – jest psychoterapeutą systemowym, też specjalistą uzależnień, lecz nie w tej części profilaktycznej, także można korzystać z szeregu tam pomocy. Jeżeli tam się zadzwoni anonimowo, to można uzyskać numer, namiar do tego, w jaki sposób się spotkać i skorzystać z pomocy jakiejkolwiek. Ja zachęcam często rodziców, jak prowadzę wywiadówki. Tam mam jakąś przestrzeń daną przez dyrekcję. Jak prowadzę wywiadówki, to mówię „Jeżeli nie wiecie, to przyjedźcie zapytać. Umówicie się na spotkanie, przyjdźcie, porozmawiamy. Lepiej się dowiedzieć niż domyślać i mieć tak „A może źle myślę”. Przyjdź o tym porozmawiać”.

**Kto pyta, nie błądzi.**

Dokładnie. Nie ma złych pytań względem swoich dzieci, względem siebie. Nie ma. Jak rozdaję ulotki Freda na wywiadówkach, to mówię „Przyjdźcie, kochani rodzice, weźcie wszyscy po jednej ulotce, bo dzięki temu, że przyjdziecie wszyscy, to ukryją się ci, co potrzebują”.

**O, coś w tym jest. Bo jednak pokutuje taka anonimowość. Chcemy być anonimowi, żeby nikt się nie dowiedział, że moje dziecko ma jakiś problem.**

Oczywiście, że tak. U nas, w punktach konsultacyjnych, ja się tak umawiam z klientami, żeby się nie zazębiali, żeby się nie spotykali. Z różnych przyczyn chyba dwa razy się tak zdarzyło, że ktoś się tam spotkał, ale generalnie tak umawiam, żeby była przerwa, żeby zachować anonimowość. Na warsztatach Fredowskich młodzież podpisuje… Taki kontrakt zawieramy z młodzieżą, co robimy, czego nie robimy. Jednym z ustaleń zawsze jest anonimowość, żeby nie wynosić, kto tu był, dlaczego tu był, bo czasami się okazuje, że młodzież się zna.

**No pewno. „A to było w piątek z tym”, nie?**

Jak się spotykają na jednych warsztatach, to żeby nie ujawniali. My nie ujawniamy na pewno i nie dzielimy się, dlatego że nas obowiązuje tajemnica, taka po prostu lekarska, więc nie ma takiej możliwości, żeby od nas wyszło, kto bierze udział w warsztatach itd. Zawsze jest podpisywana zgoda na przetwarzanie dokumentów, bo zostaje jakiś tam papier z imieniem i nazwiskiem, więc to jest, ale mamy RODO przecież itd. Nigdzie to nie idzie, między sobą także nie rozmawiamy, więc po prostu to jest w taki sposób prowadzone. Więc zachęcam zawsze: „Jak nie wiesz, przyjdź zapytać, przyjdź pogadać”. Nie ma kłopotów w takiej sprawie. Jak trzeba będzie więcej, to więcej pogadamy i spotkamy się 2-3 razy, zobaczymy, w którym jesteśmy miejscu, bo w tym punkcie konsultacyjnym nie prowadzę terapii. Tam nie ma terapii. Pani Ania już bardziej się tam umawia, bo jest psychoterapeutą. Ja konsultuję i czasem przysyłam do pani Ani kogoś, żeby tam uzyskał wsparcie, czy do innych programów będących w OPS-ie lub poza OPS-em, w zależności od tego, co kto potrzebuje, co uważam, że by mogło pomóc. I oczywiście nie wszystkim umiem, bo też nie wszystkim… Ale jest potrzebne coś takiego, żeby posłuchać. Nie zawsze się udaje, też pewnie z moich błędów jakichś, ale warto przyjść, porozmawiać o wszystkim. Rozmawiać można o wszystkim, jest pełna anonimowość.

**Bardzo serdecznie Panu dziękuję, moim i Państwa gościem był pan Bogdan Krzak.**

Dziękuję Pani i Państwu. Bardzo.