



# CO SŁYCHAĆ W WARSZAWIE?

Tadeusz Pulcyn

## Maraton

**Fundacja Na Rzecz Zapobiegania Narkomanii „Maraton” istnieje od 25 lat. Na początku miała swoją siedzibę w Głogowie na Dolnym Śląsku. Właśnie tam zachowania ryzykowne i problemowe młodzieży zmotywowały fundatorów, aby im zaradzić w sposób systemowy. Z czasem powołano trzy kolejne tego rodzaju placówki na terenie Warszawy, ale brak środków finansowych na pokrycie kosztów administracyjnych spowodował, że w tej chwili Poradnia Profilaktyki Środowiskowej Maraton – przy ul. Elektoralnej 26 – jest jedyną, jaka się ostała.**

– Sama nazwa fundacji powoduje, że osoby zainteresowane naszymi działaniami skupiają się na profilaktyce narkomanii – mówi Grażyna Piotrkowska, pracownik fundacji od 14 lat i kierownik Poradni Profilaktyki Środowiskowej. – Zapobieganie narkomanii to rzeczywiście jedno z głównych naszych działań statutowych. Jednak spektrum naszych inicjatyw pomocniczych i profilaktycznych jest bardzo szerokie.

Pomagamy wszystkim, którzy potrzebują wsparcia, a zwłaszcza dzieciom i młodzieży, które z różnych powodów znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Zwracają się do nas o pomoc rodzice z trudnościami wychowawczymi, bezradni wobec swoich dzieci, a także nauczyciele i wychowawcy szkół. Oczekują m.in. wsparcia i rady – jak przeciwdziałać używaniu przez młodych ludzi środków psychoaktywnych, wśród których dziś dominują dopalacze, substancje bardzo niebezpieczne dla

zdrowia, nieznane ani farmaceutom, ani lekarzom i przy tym niewykrywalne testami.

Od 16 lat jestem też nauczycielką w jednym z warszawskich liceów – zaznacza pani Grażyna – i widzę wyraźnie problemy młodzieży związane m.in. z używkami, ale także z zachowaniami, które powodują, że staje się ona dysfunkcyjna i wypada z roli uczniów. My, dorośli, powinniśmy pamiętać, że naszym zadaniem jest m.in. stwarzanie dzieciom okazji do zmierzenia się z wyzwaniami, do zasmakowania w działaniach konstruktywnych – które dadzą im możliwość odkrycia swoich pasji, talentów i umiejętności, znalezienia swojego miejsca w życiu. Wówczas jest szansa na to, że młody człowiek zmotywowany do wysiłku, mający poczucie sukcesu, nie będzie podejmował zachowań ryzykownych.

Fundacja „Maraton” promuje właśnie styl życia pasjonatów funkcjonujących bez środków zmieniających świadomość. Realizuje też programy

edukacyjne i szkoleniowe m.in. w zakresie kształtowania tzw. liderów młodzieżowych, którzy działając w środowiskach rówieśniczych, w sposób nieformalny, wpływają na kolegów i koleżanki zarówno na terenie szkoły, jak i poza nią.

– Wśród innych działań rozwijających zainteresowania – dorzuca pani Grażyna – oferujemy zwłaszcza zajęcia fotografii w bardzo dobrze wyposażonym studiu fotograficznym na terenie naszej placówki.

Podkreślmy – celem nadrzędnym Fundacji „Maraton” jest pomocniczość. – Największym zainteresowaniem w zakresie działań pomocowych – mówi szefowa poradni – cieszy się oferta adresowana do rodziców. Niestety, nasze doświadczenie pokazuje, że polscy rodzice „kopią studnię wtedy, gdy jest już pożar” i przybiegają do naszej placówki po pomoc, gdy dzieci wymykają się już spod ich nadzoru, a oni sami są zupełnie bezradni. A przecież pożaru można uniknąć. Wystarczy, aby rodzice chcieli skorzystać z szerokiej oferty profilaktyki uniwersalnej, czyli takich zajęć, które dadzą im większą wiedzę i umiejętności, by właściwie zareagować, zanim pojawi się problem. Widząc statystyki i obraz codziennego funkcjonowania młodzieży zarówno my, jak i placówki takie jak nasza, a także urzędy współfinansujące projekty, podejmujemy wiele wysiłku, by stworzyć szeroką ofertę działań właśnie dla rodziców i opiekunów.

Rodzice często działają intuicyjnie i niestety nieskutecznie, wpadając w nadopiekuńczość lub nadmierne wymagania. Tymczasem szeroka oferta zajęć wspierających i edukacyjnych dla rodziców dzięki zastosowaniu różnorodnych form (bezpośredniego oddziaływania, publikacji klasycznych, multimedialnych) daje możliwość działań konstruktywnych. Potrzebna jest świadomość rodziców, że rodzina jest absolutnym filarem dla dziecka; podstawą do budowania jego właściwych postaw, zachowań, wartości. Dlatego w naszych programach wzmacniamy kompetencje wychowawcze rodziców i kształtujemy wartość, jaką jest rodzina.

### **Placówka wsparcia dziennego**

Przy ul. Elektoralnej 26 funkcjonuje też placówka wsparcia dziennego. Każdego dnia od poniedziałku do piątku przychodzą do niej dzieci – w wieku od 6 do 12 lat – przede wszystkim z osiedla i najbliższej okolicy. – Działania rozpoczynają się o godzinie 15.00 – relacjonuje Grażyna Piotrkowska. – Dzieci najpierw odrabiają lekcje, o 16.30 mają posiłek, który dzięki pomocy opiekunów i wolontariuszy same przygotowują, same też zmywają po sobie naczynia, sprzątają... Jest rów-

nież czas na wspólne zabawy, zajęcia warsztatowe, np. gotowania i zdrowego odżywiania, teatralne, plastyczne. Nasze warunki lokalowe – dodaje pani Grażyna – nie pozwalają na przyjęcie dużej liczby dzieci, ale są dni, w których jest ich około 15. Rodzice są szczęśliwi, bo dzieci są zaopiekowane, nakarmione, uczestniczą w zajęciach edukacyjnych i organizowanych przez nas wycieczkach... Nie snują się z nudów po ulicach. Obserwujemy naszych podopiecznych już szósty rok i widzimy jak kwitną... mają osiągnięcia. Co nie znaczy, że nie spotykają ich także trudności. Wiele spośród nich pochodzi z rodzin dysfunkcyjnych, w których dominuje alkohol, przemoc... Podejmujemy także ścisłą współpracę z ich szkołami, a także wymiarem sprawiedliwości.

Mamy poczucie – podkreśla pani Grażyna – że nasza działalność ma sens i bardzo chcielibyśmy ją kontynuować. Placówkę wsparcia dziennego finansuje Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dzielnicy Wola. W tym roku kończy się trzyletnia umowa i będziemy zabiegali o środki finansowe na przedłużenie tego projektu, ponownie startując w konkursie ofert.

### **Obozy letnie**

Każdego roku w ramach profilaktyki uniwersalnej i selektywnej „Maraton” organizuje trzytygodniowy obóz letni o charakterze paramilitarnym.

– Czasem trzeba – uśmiecha się pani Grażyna – postawić nasze dzieci do pionu. Na obozie dostają od nas mundury i pod kuratelą profesjonalnej kadry – wychowawców, psychologów i żołnierzy wojsk specjalnych – którzy są dla nich autorytetami – uczestniczą w licznych zajęciach dziennych i nocnych; uczą się samoobrony, uczestniczą w zajęciach taktycznych. Oczywiście zwracamy dużą uwagę na kształtowanie właściwych postaw, dyscypliny, szacunku dla drugiego człowieka, jego odmienności i potrzeb, nie ma mowy o wulgaryzmach, o używaniu jakiegokolwiek środka zmieniającego świadomość. Zgrupowanie cieszy się dużym powodzeniem i uczestniczą w nim dzieci i młodzież z całej Polski. Każdego roku dzieci, które były już na obozie, czynią starania, aby pojechać z nami jeszcze raz i zdobyć nowe umiejętności. Telefony z prośbą o zapisanie na listę uczestników odbieramy już w styczniu. Niestety, specyfika ubiegania się o środki finansowe poprzez udział w ogłoszonych konkursach, a także fakt, że konkursy te zazwyczaj dotyczą działań jednorocznych, powoduje, że dopiero późną wiosną mamy pewność, że nasz projekt uzyskał akceptację i możemy po raz kolejny organizować zgrupowa-

nie. Zazwyczaj zabieramy ze sobą 70 osób, łącznie z kadrą. Informacje dotyczące obozu są zawsze na naszej stronie internetowej. Obozowiczami są w dużej części nasi podopieczni, klienci, którzy korzystali m.in. z naszej placówki, z poradnictwa, z zajęć socjoterapii, ale mamy też zgłoszenia z powiatowych centrów pomocy rodzinie na Mazowszu, z OPS-ów i gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, bo z nimi współpracujemy i mamy kontakt z ich podopiecznymi. Od wielu lat wyjeżdżają z nami także dzieci ze Stowarzyszenia Rodzin Zastępczych z Łodzi, z domów dziecka, a także dzieci uchodźców z Czeczeni, Inguszetii, Syrii czy ostatnio z Ukrainy.

Poprzez zajęcia paramilitarne, sportowe i warsztatowe nie tylko zdobywają umiejętność radzenia sobie z różnymi trudnościami, emocjami, współdziałania w grupie, odpowiedzialności za powierzone im zadania, ale również uczą się postaw patriotycznych, szacunku dla bohaterów narodowych, dla symboli narodowych; co rano przed obozowiskiem jest wciągana na maszt polska flaga.

Niedawno – wspomina pani Grażyna – dzwoniła do mnie pedagog z pewnego zespołu szkół w Warszawie, w którym są klasy mundurowe, i opowiadała o chłopcu, który miał bardzo niskie poczucie własnej wartości (teraz jest w klasie maturalnej). – Co ja robię w tej klasie – zwierzał się – przecież do niczego się nie nadaję. W ocenie pani pedagog, chłopak ten wrócił z naszego obozu nieprawdopodobnie odmieniony. – Daliście mu tyle siły – zapewniała – że teraz może góry przenosić.

W tym roku chcemy go zabrać jako wychowawcę (po maturze zrobi kurs dla wychowawców) do grupy młodszych chłopców. A wybieramy się tego lata albo w Bieszczady, do Komańczy, i tam byłibyśmy już trzeci raz z rządu, albo do Czerwonego Boru, przy poligonie żołnierzy ze spec jednostki. Jeszcze nie wiem, czy otrzymamy dofinansowanie; właśnie rozstrzygają się nasze konkursy w poszczególnych urzędach.

Jako organizacja pożytku publicznego utrzymujemy się tylko z dotacji pozyskiwanych w drodze konkursów organizowanych przez samorządy, urzędy dzielnicowe, ministerstwa. Każdorazowo start w takim konkursie wiąże się z dużym stresem związanym z koniecznością wypełnienia wszystkich wymogów i kryteriów instytucji ogłaszającej konkurs, a następnie oczekiwaniem na jego rozstrzygnięcie. A przecież po drugiej stronie jest także człowiek ze swoimi emocjami, zmęczeniem (pracownicy są zasypywani ogromną liczbą takich wniosków, z którymi należy się zapoznać) i czasami drobiazgi, niemające znaczenia merytoryczne-

go, powodując odrzucenie naprawdę wartościowego projektu. Cóż, taki nasz los...

Tutaj bardzo chciałabym wyróżnić i pochwalić ideę i kształt konkursów ogłaszanych przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. Szansa pozyskania większych kwot dofinansowania i wieloletniość tych projektów daje nam, realizatorom, poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji i możliwość zaangażowania całej naszej energii w pracę z podopiecznymi, a nie ciągłe poszukiwanie środków finansowych, które pozwolą nam przetrwać. Chyłę czoło projektodawcom MPiPS. Szkoda, że urzędy dzielnicowe i inne instytucje tak rzadko lub w ogóle nie ogłaszają konkursów w trybie dwu- lub trzyletnim.

### **Program Wzmacniania Rodziny**

Przy fundacji działa również Ośrodek Szkoleniowy „Maraton”. Ma on zasięg ogólnokrajowy. Prowadzi bezpłatne szkolenia (osoby spoza Warszawy opłacają jedynie noclegi) na bazie własnych programów – dla pedagogów, psychologów, nauczycieli, kuratorów sądowych, terapeutów uzależnień, którzy zdobyli tu wiedzę i umiejętności przekazują w swoich środowiskach lokalnych.

Koronnym programem „Maratonu” jest „Program Wzmacniania Rodziny – Miłość i Granice”. To program rekomendowany, ma sprawdzoną efektywność; jest przebadany i zewaluowany. Program ten jest polską adaptacją na licencji Uniwersytetu Nauki i Technologii Stanu Iowa, Department of Human Development and Family Studium. Autorem programu jest prof. Virginia Molgaard, która w 2008 roku w trakcie szkolenia trenerów niniejszego programu certyfikowała m.in. osoby będące wykładowcami przedmiotowego szkolenia. Materiał został stworzony dzięki współpracy z prof. Davidem Foxcroftem z Uniwersytetu Oxford Brookes, który koordynuje prace związane z adaptacją i ewaluacją programu SFP 10-14 w Wielkiej Brytanii i innych krajach europejskich.

Kto może przystąpić do szkolenia? Każdy, kto posiada pełne wyższe wykształcenie – humanistyczne, pedagogiczne, psychologiczne – i ma potrzebę doskonalenia warsztatu pracy z rodziną i jej dzieckiem z uwagi na charakter pracy zawodowej czy społecznej.

– Fundacja – oświadcza Grażyna Piotrkowska – ma wyłączność na proces wdrażania tego programu w Polsce i szkolenie kadry jego realizatorów. W tej chwili mamy ponad 300 realizatorów w całej Polsce, blisko 2000 rodzin wzięło w nim udział. W naszej placówce zajęcia warsztatowe programu

PWR odbywają się w sesjach wiosennych i jesien-nych. Głównym celem programu jest to, aby dzieci w wieku od 10 do 14 lat podejmowały jak najmniej zachowań ryzykownych. Nie ma drugiego takiego programu w Polsce z zakresu profilaktyki uniwersalnej, w którym rodzice braliby udział w zajęciach wspólnie z dzieckiem.

Warsztaty te dają zarówno dzieciom, jak i rodzicom duże poczucie bezpieczeństwa, ponieważ żadna z tych grup nie jest oceniana, lecz stymulowana do samooceny i inspirowana do wprowadzenia korzystnych zmian. Nauka zarówno podczas sesji młodzieżowych, jak i rodzinnych odbywa się poprzez gry i zabawy, stwarzając możliwość rodzinom do wspólnego spędzenia czasu w sposób konstruktywny.

– To wygląda tak – wyjaśnia pani Grażyna, koordynator programu: rodziny spotykają się z nami na 2 godziny raz w tygodniu – przez 7 tygodni – w pierwszej godzinie spotkania rodzice z jednym realizatorem przepracowują umiejętności wychowawcze, a dwóch kolejnych prowadzących w innym pomieszczeniu kształtuje u dzieci umiejętności życiowe – zastanawiamy się nad celami życiowymi, jak sobie radzić ze stresem, doskonalimy empatię wobec rodziców i umiejętność nieulegania naciskom kolegów. Druga część zajęć warsztatowych to wspólne spotkanie rodziców, dzieci i prowadzących na tzw. sesjach rodzinnych;

kształtujemy postawy i umiejętności, które pozwolą wzmocnić wartość, jaką jest rodzina.

Rodzina to filar; jeśli nie będzie solidnego filaru, to dziecko z łatwością pójdzie tam, gdzie będzie czuło się bezpieczniej niż w domu, gdzie będzie akceptowane, rozumiane. Najczęściej jest to środowisko rówieśnicze.

Słowem, rodzice mają stworzyć dziecku bezpieczeństwo, dać ciepło, miłość, ale też powinni umieć postawić mu granice.

Mottem przewodnim tego programu jest „miłość i granice”. – Pokaż swojemu dziecku, że je kochasz, bo jest dla ciebie bardzo ważne, i dlatego stawiasz mu granice, wyznaczasz zasady, ustalając je z nim – tłumaczy pani Grażyna.

Więcej informacji o działalności Fundacji Na Rzecz Zapobiegania Narkomanii „Maraton” można znaleźć na stronie [www.fundacja-maraton.pl](http://www.fundacja-maraton.pl).

