

Sprawozdanie z realizacji
Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów
Alkoholowych
oraz Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomanii w 2025 r.

Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gminny Program Przeciwdziałania Narkomanii w 2025 roku został uchwalony Uchwałą Rady Miejskiej Nr LXIII/410/2022 z dnia 21 grudnia 2022 r. na lata 2022-2026. Gminny Program opracowany został w oparciu o diagnozę sytuacji w gminie Sokółka, przeprowadzoną w październiku 2022 roku na zlecenie Urzędu Miejskiego w Sokółce w szkołach podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz wśród mieszkańców. Głównym narzędziem realizacji programu było zlecenie zadań do realizacji organizacjom pozarządowym. Projekty do realizacji były wyłaniane w formie otwartych konkursów ofert na wspieranie realizacji zadań Gminy Sokółka z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.

Dnia 3 marca 2025 r. Zarządzeniem Nr 142/2025 Burmistrz Sokółki ogłosił drugi otwarty konkurs ofert na wspieranie realizacji zadań gminy Sokółka z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz z zakresu przeciwdziałania narkomanii w 2025 roku na zadanie:

- 1) Wspieranie działań promujących trzeźwy i bezpieczny sposób spędzania czasu przez rodziny, dzieci i młodzież. Wzmacnianie czynników chroniących i motywujących do większej aktywności w życiu społecznym:

- Wspieranie programów promujących zdrowy styl życia, aktywność, rozwój zainteresowań.
- Wdrażanie programów profilaktyczno-interwencyjnych dla młodzieży.
- Wspieranie programów realizowanych przez młodzież, wsparcie wolontariatu.
- Wspieranie zajęć sportowych i rekreacyjnych.
- Wspieranie programów aktywizujących i integrujących środowisko lokalne skierowane do dorosłych.

2) Wspomaganie działalności instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych, służącej rozwiązywaniu problemów alkoholowych, narkomanii i przemocy w rodzinie. Współpraca z organizacjami pozarządowymi i innymi jednostkami pożytku publicznego w obszarze profilaktyki i rehabilitacji uzależnień:

- Wspomaganie działalności organizacji pozarządowych, realizujących programy profilaktyczne o charakterze uniwersalnym (dla wszystkich) i selektywnym (dla grup zwiększonego ryzyka) w świetlicach oraz innych miejscach organizujących wolny czas dzieci i młodzieży w ich środowisku lokalnym oraz podczas wyjazdów.

- Wdrażanie projektów profilaktyczno-interwencyjnych, skierowanych do osób eksperymentujących z różnymi środkami psychoaktywnymi i uzależnionych (profilaktyka wskazująca i programy reedukacji szkód). Przeciwdziałanie narkomanii poprzez realizację projektów profilaktycznych przeznaczonych dla wszystkich oraz korekcyjno-pomocowych skierowanych do osób eksperymentujących z narkotykami i uzależnionych.

- Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu poprzez wspieranie klubów abstynenta oraz innych form działań pomocowych poza terapią, których odbiorcami są osoby uzależnione i ich rodziny.- kwota przewidziana w konkursie 100 000 zł.

Dotację otrzymali:

Lp.	Nazwa zadania /Nazwa organizacji	Dotacja
1	"Właśnie tu na tej ziemi (...)" Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Białostocka	25 000,00 zł
2	Aktywni i kreatywni seniorzy Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Oddział Rejonowy w Sokółce	9 500,00 zł
3	Bliżej siebie Polski Związek Niewidomych Okręg Podlaski	8 500,00 zł
4	Zdrowo na ludowo! Stowarzyszenie "Q Pomocy"	9 000,00 zł
5	Smaki świata Fundacja "Sokólski Fundusz Lokalny"	11 000,00 zł
6	Aktywizacja seniorów Związek Tatarów Rzeczypospolitej Polskiej	6 500,00 zł
7	Natura dba o Twoje zdrowie Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Sokółce	7 500,00 zł
8	Rozgrywamy wspólnie 2025 Rozgrywamy	8 000,00 zł
9	Wieś nie wyklucza Stowarzyszenie Polanie	4 000,00 zł
10	Podróż do przeszłości Stowarzyszenie "4 kultury Sokółki"	4 000,00 zł
	RAZEM	93 000,00 zł

Dnia 14 kwietnia 2025 r. Zarządzenie Nr 166/2025 Burmistrz Sokółki ogłosił trzeci otwarty konkurs ofert na wspieranie realizacji zadań gminy Sokółka z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz z zakresu przeciwdziałania narkomanii w 2025 roku na zadanie:

- 1) Prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej w zakresie:
 - Realizowanie programów profilaktycznych dla uczniów oraz warsztatów szkoleniowych i konferencji dla rodziców, nauczycieli i innych grup zawodowych; uczenie umiejętności służących zdrowemu i trzeźwemu życiu oraz informowaniu o szkodliwości alkoholu i innych substancji psychoaktywnych;
 - Realizowanie zorganizowanych zajęć profilaktycznych dla dzieci i młodzieży oraz ich rodzin w świetlicach, klubach, placówkach oświatowych.
 - Prowadzenie edukacji publicznej w obszarze profilaktyki i zachowań ryzykownych, przeciwdziałania przemocy w rodzinie i promocji zdrowego stylu życia poprzez organizację

kampanii społecznych i innych wydarzeń lokalnych skierowanych do ogółu mieszkańców Gminy Sokółka lub wybranej grupy docelowej.

- Organizacja konferencji i warsztatów, zwiększających kompetencje osób pracujących w obszarze profilaktyki i terapii oraz prowadzenie szkoleń adresowanych do wybranych grup odbiorców, mających na celu minimalizowanie szkód społecznych wynikających z używania substancji psychoaktywnych, problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii.

2) Wspieranie działań promujących trzeźwy i bezpieczny sposób spędzania czasu przez rodziny, dzieci i młodzież. Wzmacnianie czynników chroniących i motywujących do większej aktywności w życiu społecznym.

- Promowanie aktywnych form spędzania wolnego czasu przez rodziny, dzieci i młodzież: finansowanie zajęć, imprez i projektów realizowanych przez organizacje pozarządowe oraz placówki oświatowe.

- Wspieranie programów promujących zdrowy styl życia, aktywność, rozwój zainteresowań.

- Wdrażanie programów profilaktyczno-interwencyjnych dla młodzieży.

- Wspieranie programów realizowanych przez młodzież, wsparcie wolontariatu.

- Wspieranie programów aktywizujących i integrujących środowisko lokalne skierowane do dorosłych.

Dotacje otrzymała:

Lp.	Nazwa organizacji /Nazwa zadania	Kwota dotacji
1	Fundacja „Sokólski Fundusz Lokalny”/ „Działaj Lokalnie 2025 w gminie Sokółka”	19 000 zł

W 2024 r. Zarządzeniami Nr 108/2024 Burmistrza Sokółki otwartym konkursem ofert na wspieranie realizacji zadań Gminy Sokółka z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz z zakresu przeciwdziałania narkomanii w latach 2025-2027 oraz Zarządzeniem Nr 109/2024 Burmistrza Sokółki otwartym konkursem ofert na wspieranie realizacji zadań Gminy Sokółka z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz z zakresu przeciwdziałania narkomanii w latach 2025-2027, zostały ogłoszone konkursy na zadania

- Udzielanie rodzinom, w których występuje problem uzależnień, pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie-objęcie dzieci i młodzieży działaniami wychowawczymi, opiekuńczymi i edukacyjnymi realizowanymi w placówkach wsparcia dziennego - prowadzenie świetlic środowiskowych w latach 2025 -2027, oraz

- Wspomaganie działalności instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych służącej rozwiązywaniu problemów uzależnień-zwiększenie potencjału technicznego i organizacyjnego koordynatorów i realizatorów działań profilaktycznych oraz poprawa stanu i dostępności bazy lokalowej - prowadzenie Sokólskiego Centrum Organizacji Pozarządowych w latach 2025-2027.

Dotacje otrzymali:

Lp.	Nazwa zadania/ Nazwa organizacji	Dotacja
1	Świetlice środowiskowe Koniczynka i Stokrotka Fundacja "Sokólski Fundusz Lokalny"	100 000,00 zł na rok 2025 100 000,00 zł na rok 2026 100 000,00 zł na rok 2027
2	Świetlica Młodzieżowa BAZA Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Ziemi Sokólskiej "Barka"	7 500,00 zł na rok 2025 15 000,00 zł na rok 2026 15 000,00 zł na rok 2027

3	Świetlica Środowiskowa w gminie Sokółka CARITAS ARCHIDIECEZJI BIAŁOSTOCKIEJ	45 000,00 zł na rok 2025 45 000,00 zł na rok 2026 45 000,00 zł na rok 2027
4	Prowadzenie Sokólskiego Centrum Organizacji Pozarządowych w latach 2025-2027 Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Sokółce, Ośrodek Wspierania Organizacji Pozarządowych	45 000,00 zł na rok 2025 45 000,00 zł na rok 2026 45 000,00 zł na rok 2027

Organizacje pozarządowe zainteresowane realizacją zadań publicznych mogły też korzystać z tzw. "trybu bezkonkursowego" określonego w art. 19a ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Ten tryb charakteryzuje się tym, że organizacje składając taką ofertę muszą spełniać dwa warunki:

- 1) wysokość dofinansowania lub finansowania zadania publicznego nie przekracza kwoty 10.000 zł;
- 2) zadanie publiczne ma być realizowane w okresie nie dłuższym niż 90 dni.

Łączna kwota środków przekazywanych dla danej organizacji tym trybem w roku kalendarzowym nie może przekroczyć kwoty 20 000 zł.

Z tej procedury w 2025 r. skorzystały następujące organizacje:

Lp.	Nazwa zadania /Nazwa organizacji	Kwota dofinansowania
1	Ferie w Mieście 2025 Sokólskie Centrum Sportu i Rozrywki	10 000,00 zł
2	Fundacja Akademia Sportu Falcon Sokółka Zimowy Falcon Camp 2025	10 000,00 zł
3	Stowarzyszenie Rozgrywamy Organizacja Sokólskiego Festiwalu Gier, Fantastki i kultury Japońskiej –Turcon 2025	10 000,00 zł
4	Stowarzyszenie Rozgrywamy Organizacja zajęć lekcyjnych w Szkole Podstawowej Nr 1 w Sokółce w ramach projektu Retro Lekcje	7 000,00 zł
5	Sierpień bez nałogów Parafia Rzymskokatolicka pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Sokółce	10 000,00 zł
6	II Liga Juniorów 2025 Ludowy Uczniowski Klub Szachowy „Orient Sokółka”	10 000,00 zł
7	Aktywny wypoczynek w górach Parafia Rzymskokatolicka p.w. św. Antoniego w Sokółce	5 000,00 zł
8	Organizowanie zajęć o charakterze sportowo-rekreacyjnym dla dzieci i młodzieży wraz z rodzicami Akademia Sportów Umysłowych w Sokółce	7 000,00 zł
9	Obozy sportowe UKS MIKOLO-lato 2025 Uczniowski Klub Sportowy „Mikolo” w Sokółce	8 500,00 zł
10	Większa aktywność fizyczna lepsze zdrowie Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Sokółce	1 200,00 zł
11	Letni Falcon Camp 2025 Fundacja Akademia Sportu Falcon Sokółka	10 000,00 zł

12	Wakacje. Bliżej natury, bliżej rodzin, bliżej siebie Caritas Archidiecezji Białostockiej	5 000,00 zł
13	Wakacje w Mieście 2025 Sokólskie Centrum Sportu i Rekreacji	10 000,00 zł
14	Szkołka kolarska 2025-Sokołka Sokólski Klub Kolarski SOKÓŁ	5 000,00 zł
	RAZEM	108 700 zł

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych /GKRPA/ w Sokółce spotykała się wielokrotnie. Głównym ich celem było opiniowanie wniosków o wydanie zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych oraz omówienie bieżących spraw. W 2025 roku komisja wydała 5 postanowień w sprawie zaopiniowania zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych. Były to postanowienia związane z kończącym się terminem koncesji na sprzedaż napojów alkoholowych lub zmianą właściciela placówki handlowej lub gastronomicznej.

W ramach GKRPA funkcjonował zespół ds. leczenia odwykowego, który w ciągu roku spotykał się 22 razy i przeprowadzał rozmowy interwencyjno-motywuujące z osobami nadużywającymi alkoholu. Osoby te były kierowane do komisji przeważnie przez Prokuraturę Rejonową w Sokółce, Ośrodek Pomocy Społecznej, Komendę Powiatową Policji w Sokółce, Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Sokółce, Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej Sądu Rejonowego w Sokółce jak i przez rodziny osób nadużywających alkoholu.

W 2025 roku wpłynęło 27 nowych wniosków o skierowanie na leczenie, w tym: 11 wniosków z Komendy Powiatowej Policji w Sokółce, 5 wniosków z Ośrodka Pomocy Społecznej w Sokółce, 4 wnioski z Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Sokółce, 5 wniosków od osób prywatnych (rodziny). W 2025 roku Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sokółce skierowała 12 wniosków do Sądu Rejonowego w Sokółce o zobowiązanie do leczenia odwykowego. W 2025 roku 17 spraw zostało umorzonych.

Jeden członek GKRPA, pedagog dyżurował raz w tygodniu w świetlicy środowiskowej „Koniczynka i Stokrotka”. W 2025 roku przepracowały łącznie 104 godziny.

Sprawozdanie z funkcjonowania Gminnego Punktu Pomocy Rodzinie w Sokółce za 2025 rok.

W 2025 roku w ramach pomocy psychologiczno- terapeutycznej przeprowadzono liczne spotkania. W czasie indywidualnych spotkań prowadzono rozmowy, udzielano porad, wsparcia psychicznego, instruktażu. Ćwiczone z klientami w procesie terapeutycznym deficytowe umiejętności niezbędne do rozwiązywania problemów osobistych i rodzinnych.

Pomoc świadczona ludziom przez psychologów w punkcie pomocy była uwarunkowana potrzebami osoby potrzebującej wsparcia psychicznego i występowała w formie

jednorazowych spotkań, 3-4 spotkania lub 4-5 miesięczne sesje psychoterapeutyczne. Odbywały się spotkania z parami małżeńskimi - 10 spotkań .

Pomoc świadczone również niektórym osobom objętym opieką Zespołu Interdyscyplinarnego z osobami gdzie założona jest Niebieska Karta.

W czasie indywidualnych spotkań i spotkań z parami małżeńskimi pomoc psychologiczna dotyczyła następujących spraw:

1. Problemów alkoholowych – 99 porad w tym;
 - psychoedukacja uzależnienia , współuzależnienia alkoholowego - 33 porady
 - nadużywanie alkoholu przez osoby bliskie(męża, ojca, brata córki, syna), motywowanie ich do leczenia odwykowego - 39 porad
 - kształtowanie wewnętrznej motywacji do leczenia odwykowego - 17 porad
 - inne uzależnienia - 10 porad
2. Problemy dotyczące przemocy psychicznej i fizycznej –64 porady w tym;
 - przemoc domowa (fizyczna, psychiczna, ekonomiczna, seksualna) - 25 porad
 - przemoc i konflikty sąsiedzkie - 16 porad
 - informacje o miejscach pomocy uzależnionym, sprawcom przemocy - 18 porad
 - przemoc psychiczna w miejscu pracy – 5 porad
3. Problemy osobiste 1518 porad w tym;
 - psychoedukacja dotycząca komunikacji partnerskiej, rodzicielskiej - 121 porad
 - uczenie się aktywnego słuchania, sposobów komunikacji - 119 porad
 - kryzys osoby - uczenie się radzenia sobie a traumą (śmierć, choroba przewlekła własna, osoby bliskiej i jej nawroty, stany terminalne, rozwód, separacja) - 122 porady
 - motywowanie do leczenia psychiatrycznego lub innego specjalistycznego - 93 porady
 - kryzysy małżeńskie, rodzinne kształtowanie satysfakcjonujących relacji małżeńskich, - partnerskich, uświadamianie sobie ról społecznych - 85 porad
 - konflikty domowe, wielopokoleniowe, rodzinne – 72 porady
 - praca z zaburzonymi relacjami (małżeńskimi, partnerskimi, w pracy) - 135 porad
 - uczenie się deficytowych umiejętności prospołecznych(asertywności, proszenia o pomoc, komunikowanie własnych potrzeb, ochrony własnych granic itp) - 143 porady
 - poznawanie i ćwiczenie technik radzenia sobie ze stresem - 141 porad
 - wzmacnianie poczucia wartości - 132 porady
 - radzenia sobie z lękiem, niepokojem, wyrażaniem trudnych emocji- 136 porad
 - uczenie się radzenia z trudnymi sytuacjami(utrata brak pracy, ubieganie się o alimenty, choroba) - 101 porad
 - inne(porady telefoniczne, wydawane zaświadczenia) - 41 porad
 - postępowania z osobą chorą psychicznie lub umysłowo - 33 porad
 - radzenia sobie z trudnościami finansowymi - 15 porad
 - spotkania z parami (mediacje, trening komunikacji małżeńskiej) - 11 porad

Razem 1705 porad

Rezultaty pracy psychologiczno - terapeutycznej.

Zindywidualizowane podejście do sytuacji klientów, respektowanie ich granic, nieoceniający styl komunikacji, proponowanie takiego sposobu wsparcia, który najlepiej wpisuje się w potrzeby klienta, przyczyniają się do:

- rosnącego z roku na rok zapotrzebowania na usługi psychologiczno - terapeutyczne o czym świadczy rosnąca liczba spotkań i porad,,
- wzrostu samopoznania klientów, dokonywanie przez nich introspektywnej analizy własnych postaw, zachowań, myśli ,uczuć wobec innych i siebie,
- wzrostu poczucia wartości klientów, stawania się bardziej wewnątrz sterowanymi,
- pogłębienie, lub poprawa relacji z osobami ważnymi(rodzina, partnerzy, pracodawcy),
- wzrost wiedzy i umiejętności w zakresie strategii komunikacyjnych, akceptacji autonomii członków rodzin,
- przywracania równowagi psychicznej po przeżytej traumie, przygotowywanie do doświadczania różnych następstw traumatycznych sytuacji,
- wzrost wiedzy o uzależnieniu i współuzależnieniu i sposobach motywowania osoby uzależnionej do leczenia specjalistycznego,
- wyzwalania z poczucia bezradności, lęku, z roli „bycia ofiarą przemocy”
- budowanie wewnętrznej motywacji do leczenia odwykowego.

W 2025 roku w Gminnym Punkcie Pomocy Rodzinie zatrudniono również pedagoga/terapeuta pedagogiczny.

W 2025 roku w ramach porad z pomocy pedagogicznej przeprowadzono liczne spotkania z osobami dorosłymi, nastolatkami i dziećmi. W trakcie indywidualnych spotkań prowadzono porady mające na celu udzielanie wsparcia pedagogicznego z elementami terapii pedagogicznej, socjoterapii, porady i zajęcia rozwijające pedagogizację rodziców i opiekunów. Ćwiczyono umiejętności niezbędne do rozwiązywania problemów wychowawczych, edukacyjnych i rodzinnych.

W ramach świadczenia usług pedagogicznych na rzecz mieszkańców gminy Sokółka prowadzono głównie działania w zakresie:

- rozpoznawania i zaspokajania indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych nastolatków i dzieci,
- rozpoznawania indywidualnych możliwości psychofizycznych oraz czynników środowiskowych mających wpływ na funkcjonowanie w danym środowisku (miejsce pracy, przedszkole, szkoła itp.),
- udzielanie pomocy rodzicom/opiekunom w rozpoznawaniu i rozwijaniu indywidualnych możliwości, predyspozycji i uzdolnień ucznia,
- wprowadzenie elementów terapii pedagogicznej, terapii rozwijającej umiejętności społeczne i socjoterapii,
- przeciwdziałanie uzależnieniu od urządzeń elektronicznych (komputer, telefon, gry).

Pomoc pedagogiczna świadczona rodzicom i dzieciom w punkcie pomocy wynikała z potrzeb pacjentów i głównie polegała na jednorazowych lub kilkukrotnych spotkaniach.

Na prośbę rodziców analizowane były także opinie lub orzeczenia (dokument w formie pisemnej), opisujące funkcjonowanie dziecka, uwarunkowania i mechanizmy jego aktualnej sytuacji edukacyjnej i wychowawczej oraz zawierające zalecenia i wskazówki do pracy z dzieckiem w domu.

W ramach konsultacji pedagogicznych zrealizowano szereg działań mających na celu pomoc w wielu różnych obszarach życia. W ramach spotkania z pedagogiem – terapeutą

pedagogicznym i socjoterapeutą, który udzielał wsparcia, pomoc polegała na wzmocnieniu umiejętności rodzicielskiej. W ramach konsultacji pedagogicznych prowadzone były rozmowy z rodzicami i dziećmi, których celem było znalezienie odpowiednich metod pracy z dzieckiem.

Porady pedagoga polegały także wprowadzeniu elementów mediacji. Głównym celem jej było wsparcie rodziny w kryzysie, by jej członkowie mogli wypracować rozwiązania oparte na rzeczywistych potrzebach. Mediacja odgrywała szczególnie istotną rolę w przypadku dzieci – oszczędzała im wielu stresów i negatywnych emocji oraz przynosiła satysfakcję z samodzielnego podejmowania decyzji we własnych sprawach.

Inną formą współpracy był Coaching rodzicielski, dynamicznie rozwijająca się metoda pracy z rodzicami i zwiększenie kompetencji rodzicielskich.

Porady były kierowane do rodziców u których zawiodły strategie radzenia sobie z problemami związanymi ze swoimi dziećmi.

Jako uzupełnienie zadań prowadzona była terapia pedagogiczna i terapia rozwijająca umiejętności społeczne, której celem było stworzenie warunków do wszechstronnego rozwoju dziecka poprzez zbudowanie wiary we własne siły, eliminowanie i ograniczanie przyczyn niepowodzeń szkolnych, a także wyrównywanie braków wiadomości i umiejętności.

Rodzicom i uczniom w ramach wsparcia udzielono 256 porad, w tym:

a) udzielanie porad w zakresie pracy:

- z dzieckiem z trudnościami w nauce – 18 porad,
- z problemami wychowawczymi – 108 porad,
- z nadpobudliwością psychoruchową – 20 porad,
- z zaburzeniami w rozwoju, dyslektycznym, z wadą wymowy, z niepełnosprawnościami – 7 porad,

b) pomoc w wyborze szkoły i zawodu – 14 porad,

c) przezwyciężania trudności życiowych – 33 porady,

d) rozwiązywanie konfliktów rówieśniczych – 22 porady,

e) przeciwdziałanie uzależnieniu od urządzeń elektronicznych – 34 porady.

Rodzicom proponowano także zapoznanie się z literaturą dotyczącą:

- efektywnego uczenia się - zapobiegania trudnościom w nauce,
- pomocy dziecku w nauce,
- motywowania dzieci do nauki,
- budowania poczucia wartości u dziecka,
- agresji nastolatków,
- dysleksji rozwojowej,
- przyczyn dysleksji rozwojowej u uczniów starszych klas szkoły podstawowej,
- motywacji dzieci dyslektycznych do zajęć korekcyjno-kompensacyjnych,
- roli rodziców i sposobów pomocy dziecku z dysleksją,
- roli rodziców w zapobieganiu sięgania po środki psychoaktywne przez dzieci i młodzieży,
- przemocy rówieśniczej - jak zapobiegać, jak pomagać,
- wpływu gier komputerowych na rozwój dziecka,
- cyberprzemocy - bezpiecznego korzystanie z masowej komunikacji i nowoczesnych technologii.

Udzielana pomoc pedagogiczno-terapeutyczna przyniosła pozytywne rezultaty w postaci zaspokojenia indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych osób dorosłych i młodzieży oraz pozytywnie wpłynęła na funkcjonowanie w środowisku rodzinnym, szkolnym i rówieśniczym.

Sprawozdanie z Pomocy Psychologiczno-terapeutycznej udzielanej przez specjalistę psychoterapii uzależnień w Gminnym Punkcie Pomocy Rodzinie w roku 2025

W roku 2025 w ramach pomocy psychologiczno – terapeutycznej przeprowadziłam **310 spotkań**. W czasie indywidualnych spotkań prowadziłam rozmowy, udzielałam porad, wsparcia terapeutycznego, prowadziłam psychoedukację, jak również podczas spotkań odbywały się rozmowy interwencyjne. Klienci podczas rozmów ćwiczyli różne umiejętności, uczyli się rozpoznawać swoje uzależnione sposoby odczuwania, myślenia i zachowania. Owe umiejętności są niezbędne do radzenia sobie z uzależnieniem, jak również do rozwiązywania problemów osobistych i rodzinnych wynikających z problemu uzależnienia. W trakcie pracy terapeutycznej udzielałam również wsparcia osobom współuzależnionym.

Pomoc świadczona w Gminnym Punkcie Pomocy Rodzinie uwarunkowana była potrzebami klienta i występowała w formie jednorazowych spotkań, 3-5 spotkań lub 5-6 miesięcznych sesji psychoterapeutycznych. Praca psychoterapeutyczna z osobami uzależnionymi podzielona była na trzy etapy. Etap terapii podstawowej obejmował pracę motywacyjną, rozumienie uzależnienia, pracę z głodem uzależnienia i radzeniem sobie z nim, uznanie swojej tożsamości osoby uzależnionej, praca z mechanizmami uzależnienia, rozpoznawaniem objawów własnego uzależnienia. Praca nad nawrotami i radzenie sobie z nimi. Praca z klientem na etapie terapii pogłębionej: praca z poczuciem winy, krzywdy, praca ze złością, agresją, asertywność, praca ze stresem, relacje z rodziną, budowanie nowych relacji, poczucie własnej wartości.

W czasie indywidualnych spotkań pomoc psychoterapeutyczna dotyczyła następujących spraw:

Problemy w etapie terapii podstawowej: 1330

- rozumienie uzależnienia i zasad terapii – psychoedukacja – 187 porad
- rozpoznanie własnego uzależnienia, utraty kontroli nad własnym życiem i bezsilności wobec używki – 92 porady
- objawy uzależnienia – 65 porad
- fazy uzależnienia, moje uzależnienie – 23 porady
- praca nad destrukcją jaką wprowadza używka w życie – 98 porad
- praca nad tożsamością osoby wychodzącej z nałogu – 65 porad
- wspieranie wczesnej abstynencji – 88 porad
- zyski i straty związane z zażywaniem – 72 porady
- praca nad głodem narkotykowym – 84 porady
- sposoby radzenia sobie z głodem i myśleniem o braniu – 83 porady
- wycofywanie się z sytuacji wysokiego ryzyka – 23 porady
- budowa konstruktywnego środowiska osobistego – 76 porad
- praca nad radzeniem sobie ze stresem na podstawowym poziomie – 43 porady
- psychoedukacja i osłabienie działania mechanizmu nałogowej regulacji emocji- 47 porad
- psychoedukacja i osłabienie działania mechanizmu iluzji i zaprzeczenia - 55 porad
- uczenie konstruktywnych form kontaktu z emocjami – 109 porad
- uczenie racjonalnego myślenia – 66 porad
- budowanie realistycznego obrazu siebie i integracji JA – 54 porady

2. Problemy w etapie nawrotów: 265

- psychoedukacja nawrotu – 45 porad
- rozpoznawanie procesu nawrotu – 55 porad
- rozpoznawanie własnych sygnałów ostrzegawczych nawrotu – 48 porad
- reagowanie na czynniki ostrzegawcze nawrotu- 36 porad
- utrzymanie motywacji do zmiany – 26 porad

- zatrzymanie procesu nawrotu – psychoedukacja – 21 porad
 - uczenie się umiejętności zapobiegania nawrotom – 3 porady
 - 3. Problemy etapu terapii pogłębionej: 689
 - dalsza poprawa funkcjonowania w różnych obszarach życia – 67 porad
 - budowanie sieci wsparcia – 58 porad
 - funkcjonowanie w rolach społecznych: ojciec, matka, syn, córka, mąż, żona itp. – 68 porad
 - praca nad poczuciem wartości – 54 porady
 - samoocena – 56 porad
 - asertywność – 32 porady
 - problemy z zaznaczaniem granic psychologicznych – 45 porad
 - problemy z emocjami – 76 porad
 - praca ze złością – 58 porad
 - praca z agresją – 18 porad
 - problemy małżeńskie – 24 porady
 - praca nad poczuciem winy – 45 porad
 - praca nad poczuciem krzywdy – 12 porad
 - praca nad poczuciem wstydu – 34 porady
 - radzenie sobie ze stresem – 42 porady
 - 4. Problemy inne: 343
 - współuzależnienie psychoedukacja – 24 porady
 - objawy współuzależnienia – 20 porad
 - pokazywanie klientom ich własnego uwikłania w uzależnienie partnera – 48 porad
 - motywowanie do zmiany, pokazywanie strat związanych z braniem partnera – 43 porady
 - pokazywanie ewentualnych zysków ze zmiany własnych zachowań – 87 porad
 - psychoedukacja uzależnienia – 75 porad
 - psychoedukacja rodziców uwikłanych w problem uzależnienia ich dzieci – 21 porad
 - inne porady telefoniczne, wydawane zaświadczenia – 55 porad
- Razem: 2657 porad

Rezultaty pracy psychologiczno – terapeutycznej

Zindywidualizowane podejście do sytuacji życiowej klienta, umiejętność słuchania i rozumienia przekazywanych informacji, empatyczna wrażliwość na problemy klienta, uświadomienie przyczyn destrukcyjnych zachowań, wskazanie konkretnych zachowań które należy zweryfikować, respektowanie granic klienta, proponowanie takiego sposobu wsparcia, który najlepiej wpisuje się w potrzeby klienta, przyczyniają się do:

- rosnącego z miesiąca na miesiąc zapotrzebowania usług psychoterapeutycznych o czym świadczy rosnąca liczba spotkań i porad,
- wzrostu samopoznania swoich uzależnionych sposobów odczuwania, myślenia i funkcjonowania,
- wzrostu sposobów radzenia sobie z głodem narkotykowym,
- wzrostu umiejętności wglądu we własną sytuację życiową, analizę i wprowadzenie zmian,
- wzrostu poczucia własnej wartości klientów,
- zdolności konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stresowych,
- adekwatnej oceny własnej sytuacji życiowej, własnego uwikłania,
- nabycia różnorodnych umiejętności psychospołecznych niezbędnych do życia w trzeźwości.

Ze środków Gminnego Programu Przeciwdziałania Alkoholizmowi i Narkomanii była również finansowana działalność Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Sokółce wraz z działalnością Punktu Konsultacyjnego do spraw Przeciwdziałania Przemocy Domowej.

W 2025 roku zrealizowano dwie grupy programu „Szkoła dla rodziców i wychowawców”. Program opiera się na koncepcji „Wychowanie bez porażek” T.Gordona i stanowi adaptację amerykańskiego warsztatu „Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, jak mówić, żeby dzieci nas słuchały” Koncentruje się na głównych czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących przed zaburzeniami zachowania u dzieci związanych z sytuacją rodzinną. Program ukończyło 21 osób.

W ramach współpracy z Komendą Powiatową Policji w Sokółce Burmistrz Sokółki sfinansował:

- zakup gadżetów promocyjnych do prowadzenia zajęć profilaktycznych w szkołach i przedszkolach oraz festynach w wysokości **6 999,93 zł**,
- dofinansowano organizację festynu „Bezpieczny powrót do szkoły” w wysokości **999 zł**, dofinansowano również patrole ponadnormatywne pełnione przez funkcjonariuszy Komendy Powiatowej Policji w Sokółce w wysokości **24 960 zł**.

Łączna wartość dofinansowania wyniosła **32 958,93 zł**.

W dniu 13 czerwca 2025 r. zorganizowano po raz kolejny Dzień Profilaktyki Uzależnień dla mieszkańców gminy Sokółka. Podczas festynu mieszkańcy mogli m.in. zapoznać się z ofertą namiotu profilaktycznego, porozmawiać z trenerem oraz przymierzyć Alkogogle i Narkogogle. Najmłodszy brał również udział w licznych konkursach o tematyce profilaktycznej.

W odpowiedzi na prośby organizacji pozarządowych i jednostek gminnych dofinansowano liczne festyny i działania, które odbywały się w trakcie ferii lub wakacji. Dofinansowano również zajęcia profilaktyczne oraz spektakle profilaktyczne dla dzieci i młodzieży oraz opiekunów w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi Nr 2 w Sokółce, Szkole Podstawowej w Malawiczach Dolnych i Środowiskowym Domu Samopomocy w Sokółce.

Gmina Sokółka na zaproszenie Fundacji Instytut Nowej Kultury wzięła udział w bezpłatnych ogólnopolskich kampaniach edukacyjnych dotyczących przeciwdziałania przemocy domowej „Stop przemocy” oraz „Profilaktyka FASD- Cięża bez alkoholu”. W ramach kampanii zostały zorganizowane 4 webinaria eksperckie online poświęcone aktualnym zagadnieniom związanym z przeciwdziałaniem przemocy domowej m.in. przemoc wobec dzieci oraz aktualnym zagadnieniom związanym z profilaktyką FASD m.in. czym jest FASD?; elementy diagnozy FASD; problematyka systemu pomocy FASD; standardy ochrony małoletnich; rodzaje przemocy domowej. W ramach kampanii zostały przygotowane także materiały graficzne oraz artykuły eksperckie, które były publikowane na stronie internetowej urzędu oraz upowszechniane w środowisku lokalnym.

Sporządziła
Joanna Korzeniowska
Inspektor

Z-ca BURMISTRZA

Adam Marian Kowalczyk