



02/2010

# WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

## KIM JESTEŚMY - PREAMBUŁA

**Anonimowi Alkoholicy** są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia.

Nie ma w AA składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni, poprzez własne dobrowolne datki. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym w jej osiągnięciu.

Copyright © by The AA Grapevine, inc; przedrukowano za zgodą

## DZIŚ W NUMERZE:

- San Antonio w Teksasie w dniach 1-4 lipca 2010r. - relacja uczestnika
- Psycholog Maria Matuszewska „Jak profesjonalista winien mówić w różnych środowiskach o alkoholizmie”
- Krok Drugi – Marcin AA
- Tradycją Drugą– Małgorzata AA
- Z cyklu „Mój kontakt z profesjonalistą w drodze do AA” – Witek AA

Od redakcji

**Szanowni Państwo!!!**

Z radością oddajemy do Państwa rąk kolejny numer „Wieści z AA”, biuletynu przeznaczonego dla osób zawodowo stykających się z problemami powstającymi na skutek nadużywania alkoholu. Zapraszamy sympatyków AA do publikowania w biuletynie swoich uwag, opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą

Prosimy pisać na adres - [wiesci@aa.org.pl](mailto:wiesci@aa.org.pl)

Mamy nadzieję, że w ten sposób przyczynimy się do jeszcze lepszej współpracy i coraz lepszych wyników w leczeniu alkoholizmu.

Serdecznie pozdrawiamy – Redakcja „Wieści z AA”, biuletynu informacyjnego AA



02/2010

# WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

## Kto dla Wspólnoty AA jest profesjonalistą

Dla nas, Wspólnoty AA, profesjonalistą jest każdy, kto z racji swojego zawodu spotyka się z ludźmi. Wśród tych ludzi może być ten, którego my, członkowie Wspólnoty, chcemy objąć szczególną troską, pomocą, komu chcemy nieść posłanie nadziei. Jest nią osoba z problemem alkoholowym. Dla nas, „alkoholik, który wciąż jeszcze cierpi”. Cierpi, gdyż stale nie wie, że jego głównym problem jest to, że pije. Dla nas profesjonalistą, do którego chcemy kierować nasz biuletyn informacyjny jest: lekarz, psycholog, ksiądz, pracownik socjalny, policjant, kurator, sędzia, pracownik służby więziennej, pedagog, nauczyciel, członek Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, pielęgniarka, także każdy przełożony w zakładzie pracy.

## Co wspólnota AA ma do zaoferowania profesjonalistom

Oferujemy informacje o Wspólnocie, jej programie wychodzenia z uzależnienia poprzez:

1. Informacje od osób, trzeźwych alkoholików, dyżurujących w Punktach Informacyjno-Kontaktowych /patrz numery telefonów powyżej/
2. Mityngi informacyjne dla grup profesjonalistów zgodnie z ich zapotrzebowaniami lub w trakcie szkoleń związanych z tzw. problematyką alkoholową. W trakcie tych mityngów członkowie wspólnoty informują o programie AA, jak też dzieląc się osobistym doświadczeniem udzielają sugestii jak profesjonalista może pomóc osobie z problemem alkoholowym skorzystać z oferty AA
3. Świadczenia z życia trzeźwiejących alkoholików szczególnie dla osób zagrożonych uzależnieniem: leczących się w oddziałach detoksykacyjnych, odwykowych, zagrożonych wykluczeniem społecznym, przebywających w izolacji np. zakładach karnych, zakładach wychowawczych
4. Skorzystanie z usług tzw. „Grupy 12 kroku”. W tym zakresie nasza pomoc polega na tym, że jesteśmy gotowi pójść z osobą z problemem alkoholowym na jej pierwszy mityng, towarzyszyć jej w jej pierwszym kroku na drodze ku zdrowieniu. Informacje o takich osobach profesjonalista może uzyskać we wspomnianych wyżej PIK-ach.

Dr Jerzy Jechalski powiernik AA niealkoholik  
Kierownik OLUA Szpitala Specjalistycznego MSWiA w Otwocku



02/2010

# WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

## Konwencja z okazji 75-lecia światowego AA w San Antonio w Teksasie w dniach 1 – 4 lipca 2010r. - relacja uczestnika

Zdarzeń i wrażeń tak wiele, że na stu stronach bym nie pomieścił. Dlatego skupię się na trzech najważniejszych - tzw. big meetings (wielkich mityngach): otwarcia, weteranów i zamknięcia. Odbyły się one na olbrzymim [mogącym pomieścić ok. 100tys osób], krytym stadionie sportowym o nazwie Alamodome. Każdy z nich miał piękną oprawę [muzyka, występy zespołów tanecznych, telebimy] i był świetnie zorganizowany [translatory dla gości zagranicznych, wózki elektryczne dla osób niepełnosprawnych, tłumaczenie na język migowy dla niesłyszących]. Każdy mityng miał też to coś co sprawiało, że był niezapomniany. W przypadku piątkowego spotkania była to otwierająca konwencję ceremonia flagi. To wzruszające chwile, gdy po kolei wchodzi na scenę przedstawiciele 90 krajów, prezentują swoją narodową flagę i ustawiają w długim szpalerze, a ponad 60 tys. osób, alkoholików i sympatyków ruchu AA z całego świata bije im brawo. Następnie na scenie pojawił się Ward Ewing, niealkoholik [!], rzecznik amerykańskiej Rady Powierników, przedstawił nam całą Radę, składającą się z 14 powierników alkoholików i 7 niealkoholików i powiedział jak duży wpływ na niego miały lektura Wielkiej Księgi i program 12 Kroków AA. Później rozpoczął się mityng spikerski. Troje, starannie dobranych mówców, różniących się prawie wszystkim: pochodzeniem, kolorem skóry i stażem abstynenckim. Francisco z Meksyku, który wstąpił do AA 16 lat temu, Mari, biała mieszkanka Kanady z 26 letnim okresem niepicia oraz Harold, afroamerykanin, mieszkający w USA, który przystąpił do programu 40 lat temu. Mówili o sobie, według znanego nam wszystkim schematu: kim byłem, co się ze mną stało i jaki jestem obecnie? Różni ludzie, a historie [skąd my to znamy?] podobne. Najpierw trauma dzieciństwa, poczucie wyobcowania, strach przed światem, obsesyjna potrzeba akceptacji i przynależności, później odkrycie alkoholu, jego wspaniałych, lecz złudnych, właściwości, chwilowa euforia, a następnie pogrążanie się w chorobie alkoholowej i wreszcie dno. Takie czy inne, ale zawsze dno, które pozwoliło się odbić i chwycić tej iskielki nadziei jaka zaświtała na pierwszym mityngu AA. No i zdrowienie: mityngi, sponsor, program 12 kroków i służba na wszystkich poziomach. Nawiasem mówiąc wiele osób nosiło tam plakietki z napisem: „service is a secret”, zostawię to bez tłumaczenia.

Mari G. z Toronto, drugi spiker, mówiła tak: „Rodzina, załamana moim stanem, umieściła mnie w zakładzie dla umysłowo chorych. Uciekłam stamtąd, upiłam się i błakając się po mieście znalazłam się w pobliżu miejsca gdzie odbywały się mityngi AA. Alkoholik, niepijący od 20 lat, podszedł do mnie i powiedział: myślę, że jesteś jedną z nas. A ja: może jestem, ale jestem inna. Nie martw się, odpowiedział, program 12 kroków jest jak klucz francuski, dopasuje się do każdej nakrętki która się mu podda. Poszłam pijana na swój pierwszy mityng, a później jedna z alkoholiczek siedziała ze mną całą noc, próbując przemówić mi do rozsądku. Nad ranem powiedziała: odmów ze mną modlitwę trzeciego kroku. Uklękłyśmy i powiedziałam: Boże, oddaje się Twojej opiece. Było to w sierpniu 1984 roku i wtedy to zniknęła moja obsesja picia. Od tamtej pory jestem aktywną członkinią swojej grupy AA, pracuję na programie, miałam wspaniałych sponsorów i sponsorowanych. Odzyskałam szacunek moich synów, mam pięcioro kochających wnucząt i jestem bardzo wdzięczna”.

Drugi z wielkich to mityng weteranów, czyli osób nie pijących ponad 40 lat! Odbył się on sobotni wieczór, a poprzedzony został, znaną i u nas, ceremonią siadania alkoholików z



02/2010

# WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

coraz dłuższym stażem abstynenckim. Siadali kolejno ludzie nie pijący: 1 dzień, 1 tydzień, 1 miesiąc, 1 rok, 2 lata ... itd. I tak aż do.... 63 lat! Tak, tak 63 lata niepicia. Wydaje się niemożliwe, a jednak, kolega tyle właśnie lat nie pijący stał o własnych siłach, nie dalej niż 30 metrów ode mnie, i przyjmował zasłużone gratulacje. Później nastąpiło losowanie spośród sektora weteranów 12 spikerów. Zostali oni zaproszeni na scenę i każdy z nich dzielił się z nami swoim doświadczeniem.

Ruth G. z Las Vegas, alkoholiczka z 40-letnim stażem abstynenckim, mówiła między innymi tak: „Miałam niesamowite szczęście służąc we wspólnocie i próbując pomagać innym. Mam wielu przyjaciół wśród Anonimowych Alkoholików w USA i Kanadzie. Wielu z nich nie pije już od ponad 40 lat. Wielu jest już po drugiej stronie. Ja 40 lat temu z całą pewnością nie planowałam, że będę tu dziś. Nie ma znaczenia w jakiej służbie jesteś. Ile czasu jesteś w stanie poświęcić. Musisz tylko dać trochę z siebie, aby Anonimowi Alkoholicy istnieli nadal, gdy nadejdzie następne pokolenie. I mam nadzieję, że każdy z was znajdzie Boga. Jakiego rozumie, albo nie rozumie. To naprawdę nie ma większego znaczenia, dopóki wiesz, że to nie Ty. I żeby trzeźwość dawała wam radość. Bo życie będzie biec dalej i nie zawsze będzie proste. Ale musisz umieć śmiać się z siebie samego. Mnie to czasem sprawia trudność. Prawdziwym sekretem jest nie pić jeden dzień. Staralam się utrzymać moją stronę ulicy czystą, i oddawać wszystko to, co zostało mi podarowane. I mam nadzieję, że wy też tak robicie. Dziękuję.”

Trzeci wielki mityng to uroczystość zamknięcia konwencji w niedzielny poranek. Poranek 4 lipca, czyli Dzień Niepodległości, wielkie święto w USA. Wszędzie powiewały na budynkach flagi amerykańska i stanu Teksas. Sam mityng został poprzedzony piękną ceremonią wręczenia 30-milionowego egzemplarza Wielkiej Księgi przewodniczącej Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego. Później tradycyjnie mityng spikerski. Trzech spikerów, z których najbardziej utkwił mi w pamięci Luis G. z Gwatemali. Mówił tak: „Gdy miałem zaledwie 24-lata, a było to w roku 1991, moja rodzina zdesperowana moim pijaństwem postanowiła zawieźć mnie do USA na terapię odwykową. Nie bardzo chciałem tam jechać. I na granicy, gdy oficer imigracyjny zapytał mnie jakie jest cel mojej podróży do USA, powiedziałem, że jestem pijany i rodzice wiozą mnie na odwyk. Miałem nadzieję, że każe mi wracać z powrotem. Ale on powiedział, ok. Ty potrzebujesz tego. Witamy w USA. Trafiłem na Florydę. I tam na pierwszy mityng AA. Dostałem sponsora, zacząłem pracować nad krokami i wytrzeźwiałem. Wróciłem do Gwatemali i zgodnie z zaleceniem sponsora postanowiłem pójść na mityng. Ale nie wiedziałem gdzie taki mityng jest, i czy w ogóle są mityngi w Gwatemali. Zadzwoiłem do GSO w Nowym Jorku i poprosiłem aby podali mi adres jakiegoś mityngu. A oni na to: podaj numer faksu to prześlemy ci listę mityngów. I na drugi dzień przyszło kilkanaście stron z adresami tysiąca grup AA w Gwatemali! Poszedłem na swój pierwszy mityng w kraju. I po jego zakończeniu powiedziałem: Jest ok, ale macie tu brudną toaletę i nikt nie czyści popielniczek. I pewna miła kobieta powiedziała: Masz rację Luis. Od dziś to ty będziesz odpowiedzialny za czystość w toalecie i opróżnianie popielniczek. Wiecie, wychowałem się w bogatym i zepsutym domu. Nigdy nie sprzątałem toalety, a w dodatku, nigdy nie paliłem papierosów. Ale potrzebowałem tej służby. Później zostałem mandatariuszem, następnie podjąłem służbę w regionie, a następnie zostałem delegatem na konferencję krajową i delegatem narodowym. Minęło 19 lat. I teraz, kiedy kończyłem służbę delegata, zapytałem tej samej miłej kobiety, co będzie robił teraz. Powiedziała: Oczekuję Luis, że znów zadbasz o



02/2010

# WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

czystość popielniczek na grupie. Służba zawsze trzymała mnie z daleka od picia i pozwalała nie znudzić się AA. Jestem wdzięcznym alkoholikiem. Nigdy nie wyobrażałem sobie, że będę mówił w takim miejscu. Ja wierzę, że każdy z nas powinien być ambasadorem miłości AA, nie dla nas a dla alkoholika, który wciąż jeszcze cierpi i nie wie nawet, że coś takiego jak AA istnieje. I dla dziecka które się dziś narodzi i będzie alkoholikiem. Niech Bóg was błogosławi.”

Nie napisałem ani słowa o mityngu polskojęzycznym, który miałem zaszczyt i przyjemność prowadzić, ani o mityngu krajów wschodniej Europy. Były to bardzo wzruszające chwile, zasługujące na odrębny tekst. Jestem wdzięczny wspólnocie AA za to, że mogłem tam być.

Witek AA

## Jak profesjonalista winien mówić w różnych środowiskach o alkoholizmie

Niewiedza na temat choroby alkoholowej jest tak powszechna, że rzeczową informacją na jej temat należałoby objąć całe społeczeństwo. Dotyczy to nawet lekarzy, a szczególnie lekarzy rodzinnych oraz psychiatrów. Problem ma charakter powszechny i jak mówią moi słuchacze (pomijając statystyki) nie ma niemal rodziny – szeroko widzianej (rodzice, dziadkowie, teściowie, dzieci, wnuki, kuzynostwo, itd.), w której nie znalazł by się choć jeden alkoholik. Zadaniem profesjonalisty jest obalenie obiegowych przekonań, że alkoholik to człowiek, który pije codziennie, jest brudny, zaniedbany, często bez pracy i domu. Kto nie pasuje do tego obrazu – nie jest alkoholikiem. Znam wielu alkoholików, którzy pełnią jeszcze ważne stanowiska, SA zadbani, majątni, itd. Mogą dość swobodnie, przez dłuższy czas obywać się bez alkoholu, natomiast trudno im przerwać zaczęte picie w dowolnie wybranym momencie. Ważne jest również podkreślenie, że alkoholizm rozwija się powoli, niezauważalnie dla samego chorego, jak i dla otoczenia. Od picia sporadycznego, do picia nadmiernego – dalej dopiero szkodliwego, mija od kilku do kilkunastu lat. Ten proces można przegapić. Ważne jest też podkreślenie faktu, że jeśli nadmierne picie przypada na młode lata człowieka to proces rozwoju choroby alkoholowej gwałtownie przyspiesza. Należy podkreślać wszystkim odbiorcom informacji, że piwo jest również napojem alkoholowym. Wysoki procent alkoholików to „piwosze”, którzy myśleli że picie „tylko piwa” jest bezpieczne.

Rozmowy z samymi alkoholikami są bardzo trudne, ze względu na bardzo silne mechanizmy obronne stosowane przez nich. Wszyscy oni racjonalizują – szukają usprawiedliwienia dla swojego picia: projektują – przerzucają winę na innych i minimalizują – umniejszają ilość faktycznie wypijanego alkoholu. Mówi się nawet, że alkoholizm jest „choroba zakłamania”. Spotykałam takich pacjentów, którzy mówili, że piją dlatego, że nie mają dzieci, inni zaś tłumaczyli swoje picie nadmiarem dzieci. Jedni pili, bo ich żona jest „bałaganiara”, inni zaś dlatego, że jest nadmierna pedantką.

Alkoholik pije patologicznie, bo jest chory na chorobę alkoholową. Dla prawidłowej autodiagnozy warto przedstawić pacjentowi 6-punktowy zestaw objawów, ułożony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).

1. Silna potrzeba lub przymus picia alkoholu.
2. Trudności w kontrolowaniu rozpoczęcia lub zakończenia picia lub ilości wypijanego alkoholu.





02/2010

# WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

3. Wystąpienie zespołu abstynencyjnego po odstawieniu lub zmniejszeniu dawki alkoholu, przejawiające się charakterystycznymi objawami alkoholowego zespołu abstynencyjnego lub przyjmowaniem tej samej (lub bardzo podobnej substancji) w celu zmniejszenia nasilenia lub uniknięcia objawów zespołu abstynencyjnego.
4. Objawy tolerancji, takiej jak zwiększanie dawki alkoholu w celu uzyskania efektów, które początkowo były wywołane przez dawki niższe
5. Koncentracja życia wokół picia kosztem zainteresowań i obowiązków.
6. Kontynuowanie picia pomimo oczywistych dowodów na występowanie szkodliwych następstw.

Wszystkim rozmówcom trzeba podkreślać, że można zmienić swój styl picia na poziomie picia nadmiernego, trudniej już na poziomie picia szkodliwego. Natomiast alkoholizm – by go zatrzymać, wymaga całkowitej, dożywotniej abstynencji. Alkoholizm jest nieuleczalny.

Co mówić rodzicom ?

1. Hołdowanie w rodzinie obyczajowi picia:
  - przy każdej okazji,
  - picie na „komendę”,
  - nietolerancja dla niepijącychmoże być początkiem kształtowania się choroby.
2. Zwrócenie uwagi na dziecko nieśmiałe, nadwrażliwe, nieodporne na stres lub nacisk otoczenia, może być – z racji tych cech – predestynowane do zapadnięcia na alkoholizm.
3. Zwrócić należy uwagę na uwarunkowania genetyczne. Skoro ktoś z przodków był uzależnionym może się to powtórzyć u następców, ale nie jest to regułą.
4. Mówiąc do kierowców i instruktorów jazdy, poza ogólnymi wiadomościami, warto powiedzieć, co alkohol robi z szybkością reakcji, spostrzegawczością i zdolnością przewidywania.
5. Mówiąc do księży, można by apelować do uwzględnienia w katechezie problemów uzależnień i ich niszczących skutków. Spowiedź jest możliwością zwrócenia uwagi na sposób spożywania alkoholu.
6. W rozmowie z lekarzami rodzinnymi warto wskazać na pokazanie wyraźnej zależności schorzeń somatycznych od spożywania alkoholu. Podkreślać należy znaczenie abstynencji w okresie ciąży, co zapobiegać będzie uszkodzeniu płodu i objawom FAS.
7. Rozsądnym wydaje się wyposażenie w wiedzę o alkoholizmie i innych uzależnieniach instruktorów sportu, instruktorów harcerstwa, którzy swym autorytetem mogą pokazać dzieciom i młodzieży zależność sprawności sportowej i społecznej od obcowania z alkoholem i innymi czynnikami uzależniającymi.
8. Bardzo ważna jest możliwość pedagogizacji rodziców przez nauczycieli, jak i konsekwentnej współpracy rodziców i wychowawców w tym zakresie. Obserwowane obniżenie granicy wieku inicjacji alkoholowej powoduje, że mamy do czynienia upijaniem się dzieci już w klasach szkoły podstawowej i gimnazjach.
9. W rozmowie z pracodawcami warto wskazywać na walor wymogu trzeźwości zawodowej, a w razie wykrycia problemu u pracowników – skłanianie do leczenia przed faktem zwolnienia z pracy.  
Istotną sprawą jest pokazanie przebiegu leczenia w placówkach terapii uzależnień ,



02/2010

# WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

utrwalenie i pogłębienie efektów tego leczenia poprzez uczestnictwo w ruchu Anonimowych Alkoholików. Wyraźnie należy wskazywać na nieskuteczność farmakoterapii (Espanal, Anticol).

Mgr Maria Matuszewska, psycholog \*

*\*Maria Matuszewska pracuje z osobami uzależnionymi od ponad 50 lat w Poznaniu. Czyni to także po przejściu na emeryturę. Jest Powiernikiem nie alkoholikiem Wspólnoty AA w Polsce*

## KROK DRUGI

**„Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.”**

Mam na imię Marcin i jestem alkoholikiem, nie pije alkoholu i nie używam żadnych środków zmieniających nastój od ponad siedmiu lat. Kiedy przestałem pić ukończyłem ośmiotygodniową terapię w poradni uzależnień, po której trafiłem do AA. Od tamtej pory realizuje się w moim życiu program dwunastu kroków we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików. Nie szukam innej drogi do osiągnięcia trzeźwości prócz tej, która jest zawarta w tym programie. Wierze że pierwsze trzy kroki wypełniają się nawet przez samą obecność na mityngu niezależnie od mojego stanu ducha, lub podczas rozmowy z drugim alkoholikiem na poziomie kroku czwartego i piątego. Moja obecność na mityngu jest wyrazem wiary w to, że siła większa, którą jest wspólnota i drugi alkoholik, może przywrócić mi zdrowie. Gdybym w to nie wierzył, nie chodził bym mityngi, nie praktykowałem bym rozmowy z drugim alkoholikiem. Dziś wiem, że tylko taka rozmowa pozwala mi spojrzeć na siebie w trzeźwym świetle, kiedy mogę mówić o faktach z mojego życia o tym kim byłem, co się zemną stało i jaki jestem obecnie. Tylko drugi alkoholik, który ma tożsame doświadczenia wie o czym mówię, mówiąc o sobie i vice versa. Taka rozmowa pozwala mi przede wszystkim oderwać się od życia w głowie, daje głębszy oddech i wyzwala z napięcia. Po każdej takiej rozmowie wierze, że się zmieniam bo zawsze przyznaje się do swoich wad charakteru, które nadal nie pozwalają mi trzeźwo funkcjonować w życiu. I to jest dla mnie w tym wszystkim nadal zadziwiające, że jestem w stanie wytrzymać z drugim alkoholikiem przez dwie godziny, mówiąc o sobie i słuchając jego doświadczeń. Wierze, że dzięki temu nie pije.

## TRADYCJA DRUGA

**„Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej Wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może On się wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.”**

Jestem alkoholiczką, mam na imię Małgorzata. Ta tradycja pokazuje mi, gdzie jest moje miejsce we Wspólnocie. Do żadnej służby nikt nie wybiera się sam. To grupa, intergrupa, region czy konferencja powołuje osoby zaufane by działały na rzecz innych w danym zakresie np.: na grupie skarbnik, rzecznik, prowadzący, w regionie sekretarz, w służbie krajowej delegat, czy powiernik. Żadna jednak z wybranych osób do służby nie ma prawa wydać najmniejszego polecenia żadnemu z alkoholików. Staje się zaufanym sługą, który zawsze jednak może zwrócić się o pomoc do innego alkoholika. Każda służba, którą podejmowałam w AA pokazywała mi moje miejsce w szeregu i że to ja jestem odpowiedzialna za jakość pełnionej służby, że nie mam rządzić, ale służyć.

We Wspólnocie AA nie ma lepszych i gorszych, nie ma nawet znaczenia ile lat kto nie pije, nie jest ważna płeć, wyznanie, pozycja społeczna. Trwamy we Wspólnocie ducha by razem nieść posłanie AA. Wierzymy, że w sumieniu każdej grupy wyraża się Siła Wyższa, jakkolwiek ją pojmuje każdy z

**UWAGA!!!** Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów w organizacji WIEŚCI Z AA ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e-mail [wiesci@aa.org.pl](mailto:wiesci@aa.org.pl)

[str7](#)



02/2010

# WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

członków.

## *Mój kontakt z profesjonalistą w drodze do AA*

Witam mam na imię Adam i jestem alkoholikiem mieszkam w Bydgoszczy mam 41 lat. Moja droga do AA zaczęła się w 1989r., kiedy mój ojciec przyprowadził mnie do poradni odwykowej ale na tamten czas nie chciałem słuchać o AA przyszedłem do poradni bo chciałem coś załatwić, pamiętam brałem antikol. To wszystko trwało 15 lat założyłem rodzinę i na świat przyszło trzech synów i przez 15 lat i niszczyłem siebie, rodzinę i wszystko wokół. Przez te lata wielokrotnie trafiałem do poradni odwykowej gdzie rozpoczynałem terapie, piłem antikol, a także przez te wszystkie lata wszywałem sobie esperal o AA nie chciałem słuchać, wstydzilem się tam iść. Przez 15 lat mojego picia stworzyłem patologiczny dom, rozsypała się moja rodzina a dzieci trafiły do ośrodków wychowawczych, a ja zszedłem na drogę przestępczą. Pierwszym profesjonalistą na mojej drodze był mój ojciec, który w 1989r., który zaprowadził mnie do poradni odwykowej gdzie usłyszałem o wspólnocie AA a drugim i ostatnim profesjonalistą był kurator w 2004r powiedział mi, że nie byłem jeszcze w AA. I tak do wspólnoty AA był 3 marca 2004r, na pierwszy miting w Bydgoszczy grupa Władek tam zostałem przyjęty ale to nie był jeszcze koniec mojego picia. Po dwóch miesiącach zapiełem i trafiłem za mury aresztu śledczego gdzie przebywałem kilka miesięcy, tam mogłem sobie przypomnieć co mówili na mitingach czego jeszcze nie doświadczyłem to mogę doświadczyć i też tak się stało. Po opuszczeniu aresztu śledczego dostałem wyrok w zawieszeniu i na kolanach szukając pomocy, będąc zmęczony tym pijackim życiem 12 czerwca 2005r powracam do wspólnoty AA i od tego czasu zaczyna się moja droga ku trzeźwości, która trwa do dziś to już prawie pięć lat nowego życia. Co dzisiaj robię że nie pije, przede wszystkim poznałem nową wolność a na wiarę przyjąłem program AA, który dla mnie jest zdrowieniem, służbą i jednością wspólnoty AA. Od samego początku do dziś służę wspólnocie i siłę wyższą jaką dla mnie jest Bóg jak ja go pojmuję odpowiedzialnie i radośnie. Jestem dziś mandatariuszem, rzecznikiem grupy, a także zastępcą kolportera intergrupy i kolporterem literatury na grupie. Służby dają mi siłę dzień po dniu, dzięki służbą po raz pierwszy w życiu nie chce mi się pić od prawie 5 lat. Służba we wspólnocie AA leczy mego ducha mój umysł i ciało, uczy się prawdy, miłości, odpowiedzialności. Kocham dziś siebie i innych mam prawdziwych przyjaciół w całej Polsce i na świecie. Dzięki Bogu i Wspólnocie AA żyje i za to jestem wdzięczny wam wszystkim dlatego oddaje z wdzięcznością to co otrzymałem. Dziękuję, że mogę do was napisać życzę wszystkim Pogody Ducha i do zobaczenia na szlaku

Adam Alkoholik. Bydgoszcz





02/2010

# WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

## OFERTA AA DLA PROFESJONALISTÓW

*Wspólnota Anonimowych Alkoholików dokłada starań o to, aby jej program zdrowienia był powszechnie znany i dostępny dla wszystkich potrzebujących pomocy alkoholików. Ważnym sposobem rozszerzania wiadomości o skuteczności AA są spotkania z przedstawicielami różnych grup zawodowych. Te wspólne działania mają na celu pomoc ludziom uzależnionym od alkoholu w odnalezieniu drogi do trzeźwego życia. Najczęściej ilustracją zmian odbywających się pod wpływem AA jest wypowiedź osoby realizującej Program 12 Kroków, która opowiada jak było w jego życiu, jak zetknął się ze Wspólnotą AA i jak jest obecnie. Następnie, w toku dalszej dyskusji są przekazywane informacje, jak postępować z nadużywającymi alkoholu, gdzie można skierować podopiecznego oraz odpowiada się na pytania zadane z sali.*

## OFERTA AA

ANONIMOWI ALKOHOLICY

reprezentowani przez Biuro Służby Krajowej AA Warszawa. ul. Chmielna 20

przygotowali dla Państwa specjalną **bezpłatną** ofertę.

Oferujemy:

- **Przeprowadzenie** mityngów informacyjnych o Wspólnocie AA w temacie szkoleń służb mundurowych, zajęć dla studentów medycyny, psychiatrii, szkolenia pracowników socjalnych lub innych zorganizowanych grup zawodowych, np. kuratorów sądowych
- **Proponujemy** 2-godzinne poprowadzenie spotkania informacyjnego dla każdego kursu szkoleniowego na terenie całego kraju.

**Celem** tych spotkań jest udzielenie informacji o Wspólnocie AA i jej programie jako często skutecznym sposobie pomocy dla osób uzależnionych od alkoholu.

**Informacje** mogą spełniać dwa zadania:

1. dostarczają wiedzę o miejscu pomocy dla osób uzależnionych, wobec których podejmowane są różne profesjonalne interwencje.
2. być elementem profilaktyki uzależnień również dla przyszłych profesjonalistów.

**UWAGA!!!** Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów w organizacji WIEŚCI Z AA ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e-mail [wiesci@aa.org.pl](mailto:wiesci@aa.org.pl)

str9



02/2010

# WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

## Przebieg mityngu informacyjnego:

- informacja o Wspólnocie
- informacja o programie
- świadectwo osób zdrowiejących
- dyskusja, odpowiedzi na pytania słuchaczy

## Podczas spotkań informacyjnych oferowana jest literatura AA. !!!

W przypadku zainteresowania naszą propozycją prosimy o kontakt z Biurem Fundacji BSK AA w Warszawie tel. 022 828 04 94 w celu uzgodnienia warunków współpracy lub ze służbami Regionalnych Punktów Informacyjno - Kontaktowych AA. Ich adresy można uzyskać na stronie [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl)

## Ważne adresy i telefony

Fundacja BSK AA : <http://www.fundacja.aa.org.pl/>

Wykazy mityngów AA: <http://www.mityngi.aa.org.pl>

Oferta wydawnicza /cennik - opis pozycji/:

<http://www.fundacja.aa.org.pl/fundacja/oferta.php>

Sklep internetowy z literaturą AA : <http://www.aa.org.pl/fundacja/sklep/index.php>

Zamówienie prenumeraty na Skrytkę i Źródło: <http://www.fundacja.aa.org.pl/fundacja/prenumerata.htm>

Nowości wydawnicze : <http://www.fundacja.aa.org.pl/fundacja/nowosci.htm>

## infolinia AA 801-033-242

Struktura służebna AA w Polsce składa się z 13 Regionów. Dzięki czemu łatwiej można uzyskać informację o Wspólnocie AA oraz o oferowanym programie zdrowienia z alkoholizmu zawartym w 12 Krokach.

1. Region "KATOWICE" ul. Mariacka 13a  
40-001 KATOWICE 1  
skrytka poczt. 1568  
e-mail: [katowice@aa.org.pl](mailto:katowice@aa.org.pl)  
tel. (32)253-79-83  
pon.-pt. godz. 17-20
2. Region "BIAŁYSTOK"  
ul. Pietkiewicza 8b lok.9  
15-959 BIAŁYSTOK 2  
skrytka poczt. 38  
e-mail: [bialystok@aa.org.pl](mailto:bialystok@aa.org.pl)  
(85)664-17-70 wt., czw., ndz. godz. 17-21
3. Region "BAŁTYCKI" ul. ks. Józefa Zator-Przytockiego 3, 80-245 Gdańsk-Wrzeszcz  
e-mail: [baltycki@aa.org.pl](mailto:baltycki@aa.org.pl)
4. Region "KUJAWSKO-POMORSKI"  
ul. Skarżyńskiego 4  
85-790 BYDGOSZCZ  
e-mail: [kujawsko-pomorski@aa.org.pl](mailto:kujawsko-pomorski@aa.org.pl)  
601-456-395
5. Region "GALICJA" ul. Dietla 74/6  
31-038 KRAKÓW

**UWAGA!!!** Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów w organizacji WIEŚCI Z AA ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e-mail [wiesci@aa.org.pl](mailto:wiesci@aa.org.pl)  
[www.wiesci.org.pl](http://www.wiesci.org.pl)



02/2010

# WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

- e-mail: [galicja@aa.org.pl](mailto:galicja@aa.org.pl)  
(12) 431-22-48
6. Region "ŁÓDŹ" ul. Malczewskiego 4  
93-154 ŁÓDŹ  
e-mail: [lodz@aa.org.pl](mailto:lodz@aa.org.pl)  
(42)632-44-77 18-20
7. Region "LUBLIN" ul. ks.Słowikowskiego 1  
Dom Parafii p.w. Św. Mikołaja  
20-124 LUBLIN  
e-mail: [lublin@aa.org.pl](mailto:lublin@aa.org.pl)
8. Region "WARMIŃSKO-MAZURSKI"  
ul. Reymonta 15/1  
10-603 OLSZTYN  
e-mail: [warminsko-mazurski@aa.org.pl](mailto:warminsko-mazurski@aa.org.pl)  
(89) 672-65-12 wt., pt.- ndz.17-21
9. Region "DOLNOŚLĄSKI" pl. Św. Macieja 5  
50-244 Wrocław  
e-mail: [dolnoslaski@aa.org.pl](mailto:dolnoslaski@aa.org.pl)  
(71) 321-21-24 pon.-pt. 16-21
10. Region "WARTA" Al. Marcinkowskiego 24  
61-745 POZNAŃ  
e-mail: [warta@aa.org.pl](mailto:warta@aa.org.pl)  
(61) 853-16-16 godz.15-21
11. Region "ZACHODNIO-POMORSKI"  
Pl. Ofiar Katynia 1  
70-452 SZCZECIN  
e-mail: [zachodnio-pomorski@aa.org.pl](mailto:zachodnio-pomorski@aa.org.pl)  
(91) 450-01-76 pon.-pt. godz. 17-19
12. Region "RADOM" ul. Limanowskiego 60  
26-600 RADOM  
e-mail: [radom@aa.org.pl](mailto:radom@aa.org.pl)  
(48) 363-20-18;  
wt.-czw. godz.17-19
13. Region "WARSZAWA" ul. Brazylijska 10  
03-946 WARSZAWA  
e-mail: [warszawa@aa.org.pl](mailto:warszawa@aa.org.pl)  
(22) 616-05-68 pon.-pt.  
godz. 16-21; sob. 21-23

## KALENDARIUM

- **2010-11-19** [Regionalne spotkanie przedstawicieli Jednostek Służby Więziennej podległych Dyrektorowi Okręgu Lublin z lubelskim AA.](#)
- **2011-05-06** [Ogólnopolski Złot Radości AA Święto Zdroju](#)

## Redakcja

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów WIEŚCI Z AA ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce.  
Adres redakcji e- mail [wiesci@aa.org.pl](mailto:wiesci@aa.org.pl)

**Zachęcamy**, szczególnie uczestników mityngów informacyjnych oraz osoby zawodowo

**UWAGA!!!** Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów w organizacji WIEŚCI Z AA ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail [wiesci@aa.org.pl](mailto:wiesci@aa.org.pl)  
**str11**



02/2010

# WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

JESIEŃ 2010r

stykające się ze Wspólnotą AA do dzielenia się swoimi refleksjami i doświadczeniami na łamach niniejszego biuletynu. Jesteśmy przekonani, że wszelkie uwagi pomogą nam w pełniejszym rozwoju i przyczynią się do bardziej skutecznego niesienia posłania AA. Dziękujemy za okazywaną przychylność.

## W NASTĘPNYM NUMERZE

- *meeting* polskojęzyczny w San Antonio – relacja uczestnika
  - wypowiedź profesjonalisty – psycholog Maria Matuszewska, powiernik AA, nie alkoholik  
(tekst będzie odnosił się do relacji: profesjonalisci - wspólnota AA)
- oraz stałe rubryki:
- świadectwo alkoholika: mój kontakt z profesjonalistą w drodze do AA
  - krok i tradycja (kolejne)
  - adresy i telefony kontaktowe do AA
  - oferta BSK
  - kalendarium