



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

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:

1. TRZEŻWIENIE, TO ODPOWIEDZIALNE DZIAŁANIE (Wywiad z profesjonalistą)	str. 2
2. Po mityngu AA	str. 4
3. Moje spotkanie z profesjonalistą	str. 5
4. Moje refleksje... po mityngach informacyjnych	str. 7
5. Krok I	str. 11
6. Tradycja I	str. 15
7. Odpowiedzi z ankiety	str. 18
Czego grupy AA NIE robią	str. 22
Kalendarium – Co/Gdzie/Kiedy? - Odbyło się	str. 22
Oferta dla profesjonalistów	str. 28
Ważne adresy i telefony	str. 29

Od redakcji

Szanowni Państwo,

z radością oddajemy do Państwa rąk kolejny numer „Wieści z AA”, biuletynu przeznaczanego dla osób zawodowo stykających się z problemami powstającymi na skutek nadużywania alkoholu. Wspólnota Anonimowych Alkoholików od ponad siedemdziesięciu lat przynosi i umacnia trzeźwość milionom alkoholików na całym świecie, ze wspólnym skutkiem współpracując na tym polu z ludźmi, których my w AA nazywamy profesjonalistami (lekarzami, terapeutami, osobami duchownymi, policjantami, pracownikami opieki społecznej, itd.). Biuletyn „Wieści z AA” ma na celu przekazywanie najważniejszych informacji dotyczących działania Wspólnoty AA w Polsce oraz umacnianie wzajemnych relacji wśród ludzi, których celem jest niesienie pomocy cierpiącym alkoholikom. Zapraszamy sympatyków AA do publikowania w biuletynie swoich uwag, opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą. Prosimy pisać na adres - 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

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

TRZEŹWIENIE, TO ODPOWIEDZIALNE DZIAŁANIE

Jak Pan postrzega AA w swojej zawodowej pracy i czy program AA pomaga alkoholikom w zdrowieniu? Co według Pana jest w nim najważniejsze? Co może być przeszkodą?

Człowiek jako istota cielesno-psychiczno-duchowa do pełnego rozwoju potrzebuje zaangażowania się we wszystkie trzy obszary. Podobnie ma się z trzeźwieniem. Aby było kompletne, musi obejmować zarówno sferę fizyczną, psychiczną, jak i duchową. Dbanie o ciało jest kwestią indywidualną. Zmiany w obszarze psychiki mogą dokonać się poprzez uczestnictwo w terapii. Natomiast Program AA 12 Kroków to doskonała forma rozwoju duchowego alkoholika. Człowiek do chodzenia potrzebuje dwóch nóg. Alkoholik do trzeźwienia również. Szczególnie w pierwszym okresie trzeźwienia. Jedna noga to terapia, a druga program AA. Wszystko to osadzone w zdrowym ciele. Uważam, iż w Programie AA najważniejsze jest rzetelne „przepracowanie” 12 Kroków. Alkoholik rozpoczynający trzeźwienie powinien - według mnie - jak najszybciej podjąć prace z *dobrym sponsorem*, zaś mityngi powinny być formą dopełniającą tę pracę. Niestety z obserwacji wynika, iż poważną przeszkodą jest funkcjonowanie niektórych grup. W szczególności mam na myśli takie grupy AA, które „przekształciły się” w tzw. grupy wzajemnej adoracji, w których jedynym tematem jest kolejny rok niepicia (celowo nie używam trzeźwienia) ewentualnie tematy drugorzędne, a nie ma autentycznej pracy na Krokach. Takie grupy nie tylko nie rozwijają nowych członków, a wręcz hamują ich rozwój i zniechęcają do korzystania z tej formy pomocy.

Czy obserwuje Pan różnice w zdrowieniu u alkoholików stosujących Program AA od tych, którzy opierają swoje zdrowienie jedynie na terapii lub stosujących inne sposoby uwalniania się od uzależnienia od alkoholu? Jeśli tak, to jakie?

Jak już wspomniałem jestem zwolennikiem równoległego korzystania z terapii jak i programu AA, szczególnie w pierwszym okresie trzeźwienia (tj. ok. 2 lat). Oczywiście każdy ma



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

prawo do wyboru własnej drogi trzeźwienia, jednak u tych osób, które wybierają jedną drogę da się zauważyć pewne różnice jakościowe. U części osób wybierających tylko terapię po pewnym czasie pojawiają się deficyty natury duchowo-moralnej, jeśli nie korzystają w tym czasie z innych form rozwoju duchowości. Z kolei u części osób korzystających tylko z programu AA widoczne są deficyty natury psychicznej. Nie mam tu na myśli poważnych zaburzeń, choć i te się zdarzają, ale np. problemy natury emocjonalnej, radzenia sobie z przewlekłymi problemami, w relacjach itp. Jest jeszcze jedna różnica w mojej ocenie. Osoba uzależniona ma tendencje do popadania w skrajności. Taka jest specyfika tej choroby. U części uzależnionych widoczne jest „zafiksowanie” czy to na AA, czy na terapii. Tak jakby nic poza AA czy terapią nie istniało. A przecież zdrowienie u alkoholika to nie jest „budowanie pomników” z własnego trzeźwienia. Trzeźwienie to jest normalne życie oparte o zasady związane z własną chorobą.

Czym kieruje się Pan polecając alkoholikowi uczestnictwo w AA, jakie zagrożenia, a jakie korzyści Pana zdaniem z tego wynikają?

Zalecając pacjentowi uczestnictwo w AA mam na uwadze przede wszystkim jego kompleksowy rozwój, a w szczególności trzeźwienie. Zwracam jednak uwagę, aby przy wyborze grupy kierował się jej „jakością”. Zalecam wybieranie grup które zajmują się sponsorowaniem i autentycznie pracują na Krokach. Zachęcam do „odwiedzenia” kilkunastu grup w obszarze swojego miejsca zamieszkania (często zalecam korzystanie w promieniu 30 km.) aby uzyskać obraz jakościowy tych grup i wybrać tę, z której korzystanie przyniesie pacjentowi najwięcej korzyści.

Co powiedziałby Pan alkoholikowi który chce przestać pić?

Aby zaczął działać. Skoro chce przestać pić, to kolejnym krokiem jest podjęcie aktywności w celu utrzymania abstynencji. Ta aktywność ma mieć konkretny wymiar w postaci podjęcia leczenia i uczestnictwa w programie AA. To pozwoli na uzyskanie wiedzy, umiejętności oraz wsparcia potrzebnych do trzeźwego życia.

Z Mirkiem, psychologiem WOTUaiW
rozmawiał AA



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

Po mityngu AA

*„Byłem carem, królem, bogiem.
Teraz chcę jednego.
Chcę być człowiekiem!
Dobrym dziadkiem, mężem . . .”*

Właśnie te słowa usłyszałam na otwartym mityngu Anonimowych Alkoholików. Zostały w mojej pamięci na długo. Pisząc ten tekst słyszę Pana, który je wypowiedział. Dzięki magister Teresie Lipko miałam okazję dwukrotnie uczestniczyć w mityngu Anonimowych Alkoholików. Pierwsze spotkanie odbyło się w sali numer 22 przy Monte Cassino w budynku Wyższej Szkoły Humanistycznej w Szczecinie, w ramach zajęć z metodyki wychowania i opieki. Na drugim zaś byłam w Klasztorze Ojców Dominikanów w Szczecinie.

Ludzie tacy jak my. Mający swoje życie, swoje troski, zmartwienia, radości. Przedstawiając się nie wstydzą się powiedzieć: „Jestem alkoholikiem”.

Kim właściwie jest alkoholik?

Osobą nadużywającą alkohol. Pijak, który razem z kumplami oblega sklepy albo jakieś meliny. Pijak, który w bramach przy kamienicach zebrze o pieniądze, bo już nie ma za co pić. Pijak... Menel... Żul... Anonimowi Alkoholicy nie obrażają się za te słowa. Wiedzą jakie jest zdanie ludzi o takich, jak oni. Też tak samo myślałam. Do czasu... Mityng zmienił moje zdanie.

Alkoholik bowiem to osoba chora. Podstępna choroba atakuje w najmniej oczekiwanym momencie, niszczy wszystko i wszystkich, którzy staną alkoholikowi na drodze. Choroba ma niesamowity zasięg. Rozprzestrzenia się szybko i o ile alkoholik sam musi zdecydować się na terapię i uczestnictwo w mityngach - sam sobie nie poradzi w walce z tą chorobą. Dobrze, jeśli jest koło nich ktoś, kto poda rękę i będzie z nim w najtrudniejszych dla niego chwilach. Pewna Pani powiedziała: „Ważna jest druga osoba. To ona ma na nas wpływ. Ona jest naszym motorem do życia w trzeźwości”. Siła grupy Anonimowych Alkoholików jest niesamowita. Nie naciskają. Na mityngach nikt nie komentuje, nie daje rad, nie wskazuje drogi, jaką należy podążać. Na mityngach nie trzeba mówić, jeśli się nie chce. Można tylko słuchać lub po prostu być. Wiele osób mówi, że zaczęło słuchać dopiero po tym, gdy pierwszy raz sami się otworzyli przed grupą. Nikt nikogo nie osądza. Każdy jest równy. Pan Marcin mówi, że na mityngi chodzi przede wszystkim dla siebie. Wie, że dzięki temu zdrowieje - zdrowsza będzie cała rodzina. Zdaje sobie sprawę z tego, że jeśli powróci do picia, to zawiedzie przede wszystkim samego siebie.

Mityng to dla niektórych tylko dwie godziny. Dwie godziny, w czasie których można oderwać się od codzienności, w jakimś sensie zapomnieć o tym, co było. Z uśmiechem patrzeć w przyszłość. Ale jak mówi Pani Ola życie, to nie mityng. Trzeba wrócić do rzeczywistości. Zmierzyć się z tym, co jest za murami „klasztoru”. Zmierzyć się z problemami. W trzeźwości trzeba być egoistą. Nie ma się starych kumpli. Już nie... Jest wiele pułapek, których trzeba unikać. Jest wiele przeszkód, które trzeba ominąć. W takich chwilach na szczęście większość ma swoją rodzinę i siebie nawzajem. To bliscy i inni Anonimowi Alkoholicy są podporą i oparciem.

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

Grupa Anonimowych Alkoholików to żywy dowód na to, że nieważne, jak bardzo jest źle - wszystko można przezwyciężyć. Nie ma takich przeszkód, których nie dałoby się pokonać. To ludzie, którzy z wielką radością mówią, że np. nie piją już 1037 dni i alkohol nie jest im do szczęścia potrzebny. Obchodzą swoje święta, rocznice trzeźwości.

Cieszę się, że mogłam wziąć udział w mityngach. Mam nadzieję, że drugi nie był ostatnim. Z wielką przyjemnością i zainteresowaniem, jeśli tylko czas pozwoli, będę brała udział w innych mityngach otwartych, aby móc razem z tak wspaniałymi ludźmi świętować ich małe sukcesy, aby móc chociaż przez chwile porozmawiać z tymi ludźmi, by po prostu coraz lepiej tych ludzi rozumieć.

Anna Kulig

MOJE SPOTKANIE Z PROFESJONALISTĄ

Trzy lata temu trafiłem do przychodni, motywowany przez żonę i resztę rodziny. Podjąłem terapię na grupie wstępnej oddziału dziennego. Nie było to zbyt uciążliwe, bo spotkania odbywały się tylko raz w tygodniu i trwały tylko półtorej godziny. Taką formę terapii sam sobie wybrałem. Chciałem zamknąć buzię żonie, wykazać dobrą wolę i mieć czas na stare towarzystwo. Nie wyobrażałem sobie, że miałbym pół dnia spędzać na terapii, na otwartym oddziale dziennym. Nie miałem na to czasu! I tak zaczęła się moja przygoda, bo w zasadzie tak potraktowałem pierwsze podejście do leczenia choroby alkoholowej. Na początku szło mi nieźle, bo było to coś nowego: nowi ludzie, nowa forma spędzania czasu i parę ciekawostek dotyczących mojego picia. O akceptacji bezsilności wobec alkoholu nie było wcale mowy. Terapeuci co prawda wspominali o tym, że nie mogę już pić do końca życia, ale wydawało mi się, że to jest ich wymysł i ja sobie dam radę po swojemu. Po grupie wstępnej zmienił się terapeuta i zaczęło się poważniejsze leczenie; tzn. tylko z nazwy, bo nazywało się to już grupa zasadnicza, odbywało w innym dniu tygodnia i w dalszym ciągu trwało to tylko półtorej godziny. Moje podejście też się nie zmieniło. W czasie wolnym bywałem w knajpie, gdzie miałem swoje towarzystwo. Piłem bardzo rzadko i bardzo mało. Po dziesięciu miesiącach przekomarzania się z terapeutami postanowiłem spróbować, jak daję sobie radę podczas spotkania przy większej ilości alkoholu. Skończyło się trzytygodniowym picciem. Wtedy też bardzo silnie zmotywowany (walizki na progu), zrobiłem drugie podejście - tym razem na oddziale dzienny. W dalszym ciągu nie mieściło mi się w głowie, że miałbym pojechać na terapię na oddziale

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

zamkniętym. To już byłoby dno, jakiego do tej pory nie osiągnąłem. Tak wtedy uważałem. W dalszym ciągu nie akceptowałem swojej choroby. Nie wiem, jakie były opinie na mój temat wśród osób prowadzących terapię, ale wiem, że zacząłem mówić o sobie, że jestem alkoholikiem dopiero po kilkudniowym przekonywaniu, że tak powinno być. Ja, co prawda nie byłem przekonany, ale dla świętego spokoju przyjąłem ten sposób przedstawiania się. Również zachęty do udziału w mityngach nie przynosiły większego rezultatu. Kilka lat wcześniej byłem na mityngach kilka razy i w ogóle mi się nie podobało. Upłynęło pewnie około miesiąca zanim poszedłem na mityng. Oczywiście nie sam i nie z własnej woli, bo w życiu bym tam sam nie wszedł. Poszliśmy w kilka osób z grupy i potem już regularnie uczęszczaliśmy na spotkania. Nie dlatego, że jakoś nam się strasznie podobało, ale było to jakieś wypełnienie czasu spędzanego przedtem w knajpie. W sumie to najbardziej podobały nam się spotkania rocznicowe innych grup, które kończyły się potańcówką. W zasadzie to był chyba najsilniejszy argument, który sprawił, że wówczas pozostałem w AA. Ale gdyby nie usilne i coraz bardziej natarczywe żądania terapeutów dotyczące mityngów w czasie odbywania terapii, nie wiem, jak by się potoczyło moje życie. To oni sprawili, że zaakceptowałem w pełni swoje uzależnienie i przyznałem się do bezsilności wobec alkoholu. Myślę, że formuła terapii gdzie mogłem przedyskutować wszystkie moje wątpliwości sprawiła, że do tego doszło. Z kolei uczestnictwo w mityngach dało mi sporo tematów do przemyśleń i możliwość spotkania z ludźmi, którzy żyją bez alkoholu niejednokrotnie od wielu lat.

Kontakt z terapeutami utrzymuję w dalszym ciągu. Ma on teraz inny charakter, ale uważam, że jest mi potrzebny, bo czasem muszę swoje widzenie świata skonsultować z kimś spoza rodziny czy uczestników AA. Opinia terapeutów na temat mojego postępowania nie jest mi teraz obojętna, bo wiem że ci ludzie chcą mi pomóc i najczęściej robią to zupełnie bezinteresownie, poza godzinami pracy w przychodni.

Jarek AA, Ostrów Wlkp.



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

Moje refleksje... *po mityngach informacyjnych*

Od kilku lat uczestniczę w organizowanych w naszym Regionie spotkaniach - mityngach AA informacyjnych, spikerskich dla różnych grup społecznych. W Komisji Informacji Publicznej przy Intergrupie „Fala” w Szczecinie jest lista spikerów (ok. 20 osób), którzy uczestniczą w takich mityngach. Jestem jednym z nich. Każde takie spotkanie jest dla mnie wielkim przeżyciem. Obojętnie z jaką grupą ludzi się spotykamy (czy są to studenci, czy uczniowie szkół, czy pracownicy ośrodka gminnego, czy nauczyciele, policjanci itp.) - taki mityng pamiętam długo. Wzruszenie słuchaczy - w trakcie spotkania, czy po spotkaniu, wiele ciepłych słów, miłych komentarzy, uwag, jest dla mnie niesamowitą satysfakcją z tego, że potrzeba i cel organizowania tych spotkań są bezdyskusyjne.

Niektóre spotkania są trudniejsze – np w Domach Pomocy Społecznej (udział osób niepełnosprawnych, w podeszłym wieku, schorowanych), czy w gimnazjach, szkołach (młodzież, dzieci). Moje obawy, czy niepewność, że może będą nas traktować niepoważnie czy lekceważąco - mijały jednak bardzo szybko. Czuję się potrzebnym i odpowiedzialnym, że mogę opowiedzieć innym o swojej chorobie alkoholowej, o MOJEJ Wspólnocie AA, o zdrowieniu, o służbie. Wielką satysfakcją i nagrodą dla mnie po tych spotkaniach, są słowa, łzy i wypowiedzi uczestników tych spotkań.

Nigdy nie zapomnę spotkania w gimnazjum w Szczecinie. Byliśmy tam przez cztery godziny lekcyjne. Spotkanie było zorganizowane dla różnych klas. Uczniowie słuchali nas z zapartym tchem. Nikt nie zakłócił spokoju. Wielu uroniło łzy. Po każdej takiej „lekcji” - kiedy zabrzmiał dzwonek – NIKT z uczniów nie poruszył się. Zapadła cisza. Po 5-7 sekundach rozległy się... oklaski! Spontaniczne, nie reżyserowane, nie umówione! Coś pięknego!!! Jeszcze teraz, kiedy to piszę – jestem wzruszony.

Często otrzymujemy też podziękowania w formie pisemnej. Młodzież obdarowuje nas

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

własnoręcznie wykonanymi plakatami dotyczącymi tematu spotkania, laurkami. W DPS - pensjonariusze wykonali dla nas własnoręcznie – „wypalankę” na drewnie. Wyższa Szkoła Humanistyczna – na zakończenie cyklu spotkań w roku akademickim – wszystkich z nas, biorących udział w mityngach informacyjnych – honoruje imiennym dyplomem. Przesyłam w załączeniu niektóre z nich. Jest to dla mnie największa nagroda i satysfakcja . Jest to też jednym ze sposobów mojego zdrowienia, ugruntowania mojej trzeźwości i przekonania do tego, że służenie i niesienie posłania - to moje istnienie we Wspólnocie AA.

Zbyszek AA

Szczecin, 21.03.2013



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013



UWAGA!!! 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



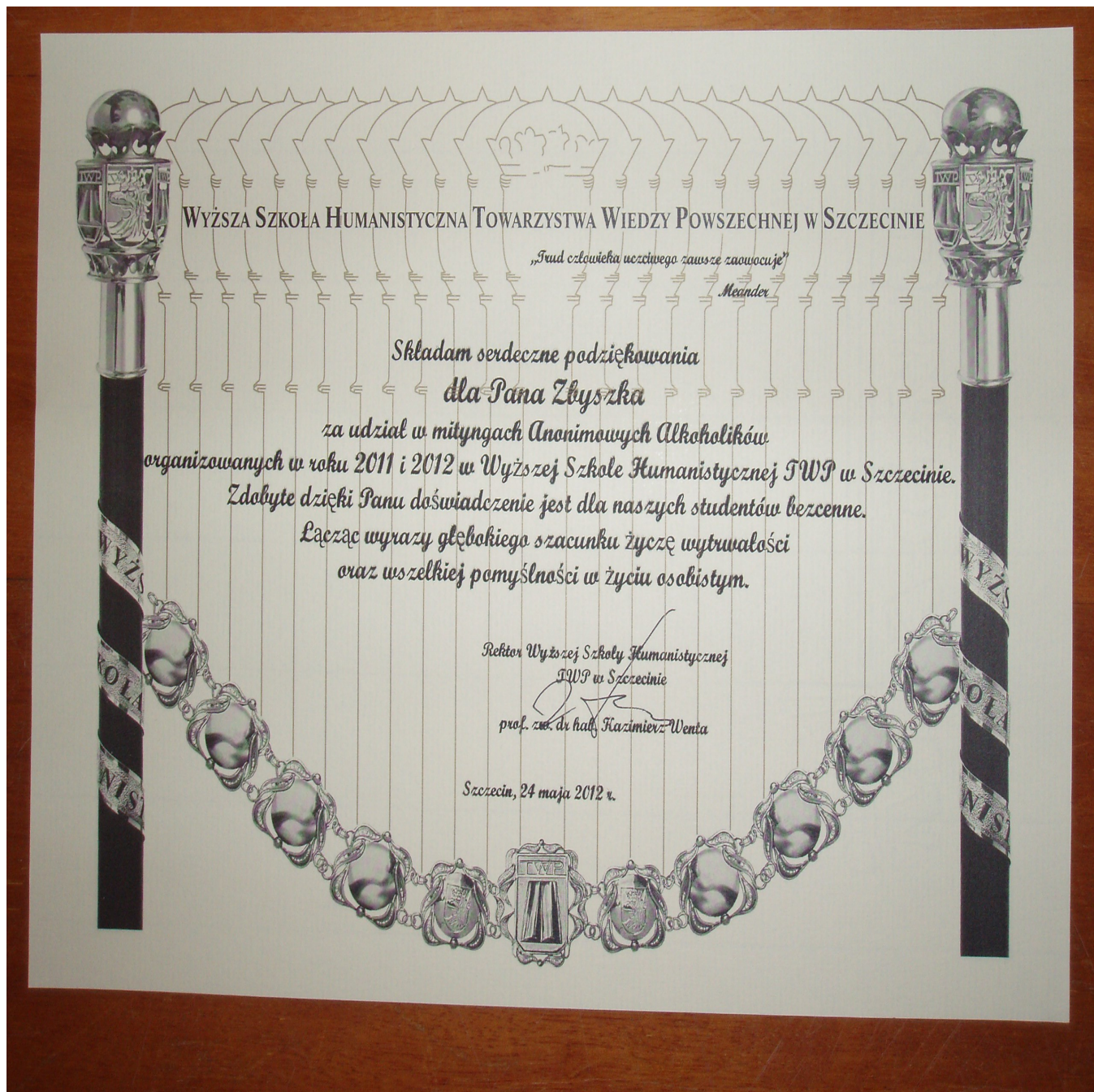
Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013



UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

KROK 1

Uznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że przestaliśmy kierować własnym życiem

Jestem alkoholikiem, mam na imię Darek. Krok pierwszy programu AA usłyszałem po raz pierwszy siedemnaście miesięcy temu i jego brzmienie: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem”, było dla mnie całkowicie niezrozumiałe. Ponieważ wtedy istota bezsilności wobec alkoholu nie była dla mnie czymś jednoznacznym i oczywistym.

Jak to wyglądało w moim przypadku? Otóż piłem od 23 roku życia i prawie natychmiast się uzależniłem, trwało to dziewiętnaście lat. Mając 42 lata w roku 2007 postanowiłem przestać pić i po raz pierwszy w moim życiu zacząłem szukać „prawdziwych” rozwiązań mojego problemu, już wtedy miałem dużą świadomość mojej choroby i widziałem, jakie spustoszenie alkohol wyrządził w moim pełnym chaosu życia. Straciłem jedną rodzinę, a druga już się rozsypywała. Wielokrotnie traciłem pracę, wskutek czego znów zaczynałem alkoholowe ciągi i koło się zamykało. Winiłem o swoje niepowodzenia wszystko i wszystkich tylko nie siebie. Lipiec roku 2007 był dla mnie tymczasem, kiedy osiągnąłem swoje kolejne dno, byłem bez pracy, pieniędzy, skłócony z rodziną, bez perspektyw i z całym tym bólem i buntem skacowanego, czynnego alkoholika. Po raz pierwszy dopuściłem do swojej świadomości, że to moja wina. Oczywiście myślenie było takie: „może to i moja wina, że piję, ale piję bo ...”. W tamtym czasie nic nie wiedziałem o Wspólnocie AA, o Programie 12 Kroków. Postanowiłem skorzystać z możliwości wszycia sobie esperalu. Lekarz powiedział mi, że jest to tylko straszak, bat na mój tyłek – nic więcej. Uznałem wtedy, że to musi mi wystarczyć. Początek lipca 2007 roku miał być dla mnie otwarciem się bramy do trzeźwego, normalnego życia. Wytrzymałem trzy lata i dwa miesiące. Od września 2010 roku do października 2011 roku byłem w jednym, sporadycznie tylko przerywanym ciągu alkoholowym.

Siła z jaką ta choroba we mnie uderzyła i szybkość, z jaką mnie położyła oraz niemożność przerwania picia, pomimo podejmowanych prób przeraziła mnie tak bardzo, że poddałem się całkowicie i poprosiłem o pomoc trzeźwiejącego alkoholika. O dziwo, stał się dla mnie pierwszy cud. Od pierwszego

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

mitingu nie miałem żadnej obsesji picia. Dzisiaj wiem, że to moja Siła Wyższa tak pokierowała moim życiem, że potrzebne było mi doświadczenie, namiastka trzeźwego życia i kolejny upadek, abym mógł zmienić siebie naprawdę i uwierzyć. Teraz wiem, że całkowitej bezsilności wobec alkoholu doświadczyłem po raz kolejny zapijając swoją abstynencję, ale mam świadomość, że było mi to potrzebne, abym bez żadnych wątpliwości mógł ją uznać. Dowiedziałem się wtedy, że wobec alkoholu jestem bezsilny, ale nie bezradny, że radą na moją chorobę są mitingi AA, Program 12 Kroków, że na każdym etapie można tę chorobę zatrzymać, żyć godnie, mało tego – cieszyć się trzeźwym życiem.

Jeżeli chodzi o brzmienie części drugiej Pierwszego Kroku „(...)że *przestaliśmy kierować własnym życiem*”, we Wspólnocie AA wielokrotnie słyszałem, że trzeźwienie polega też, między innymi na odzyskiwaniu kontroli nad swoim życiem, no tak, ale odzyskiwać można coś, co się miało, ja nigdy nie kierowałem własnym życiem, potwierdza mi to mój „piciorys” i moje zachowania sprzed uzależnienia, wszystkie moje decyzje cechowała niedojrzałość emocjonalna. Na dziś tę część I Kroku rozumiem, jako moją pokorę wobec rzeczywistości, jako zgodę na to, abym nie czynił „po mojemu”. Jednym słowem, abym był pogodzony z własną chorobą i przestał się miotać. Krok Pierwszy Programu AA jest dla mnie fundamentem do dalszego trzeźwienia i im solidniejszy będę miał ten fundament, im większa będzie świadomość mojego ograniczonego kierowania własnym życiem i pogodzenie się – wewnętrzna zgoda na to, że nie mam wpływu na innych ludzi, na cały świat, w którym żyję – tym większą gotowość będę miał, abym mógł stawiać Krok Drugi i kolejne kroki Programu AA

Darek alkoholik

Krok I

Była jesień 1996 roku, a ja złamana przez alkohol, miałam wokół pustkę, same ruiny i zgliszcza. Tego październikowego dnia poczułam, że mam już dość. Muszę coś zrobić. Nie wiedziałam jeszcze co, ale miałam już zarys i plan. Najpierw chciałam przez miesiąc nie pić, aby odpocząć, aby jakoś wyglądać, aby sklecić choć jedno zdanie przy spotkaniu z psychologiem. Gdzieś już wcześniej słyszałam, że trzeba mieć miesięczną abstynencję, aby wysłano na terapię uzależnień. Tak do końca nie wiedziałam, co mi jest, sądziłam, że może sobie za dużo pozwoliłam w piciu alkoholu. A że straciłam dosłownie



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

wszystko, w tym pracę, dom, rodzinę, dzieci, to jakoś nie było według mnie skutkiem mojego picia, a raczej niezrozumienia mnie przez świat, przez złego męża, przez niedobrego szefa w pracy.

Na wszystko było wytłumaczenie. W końcu odważyłam się, aby pójść na pierwszą wizytę do psychologa. Zaznaczyć muszę, że w Poradni Przeciwalkoholowej byłam rok wcześniej. Wtedy jednakże przyjął mnie lekarz w białym fartuchu, od którego usłyszałam słowa: „*Nie jest jeszcze z Panią tak źle, proszę tylko uważać na siebie w spożywaniu alkoholu*”. Na tamten czas takie słowa, to był balsam na moją duszę, tego oczekiwałam, wzięłam przepisaną mi receptę na anticol i tyle mnie widziano. Sądziłam, że tym razem będzie podobnie, a jeśli mnie wyślą na jakąś terapię, to może nauczą jak należy pić. Ale tak się nie stało. Wizyta u pani psycholog była dość trudna. Dowiedziałam się, że aby zdrowieć, muszę utrzymać całkowitą abstynencję. To był dla mnie szok. Jak to, zadawałam sobie pytanie, jak mam żyć i nigdy się nie napić?

Uznałam, że przemądrzała psycholog, ledwo co po studiach, na bank nie zna się na niczym. Jednakże zaproponowała mi, abym spotkała się z kimś jeszcze. Wszedł do gabinetu mężczyzna ubrany w garnitur, uśmiechnięty i zapytał mnie: „*Co słyhać u Ciebie? I cieszę się, że w końcu tu trafiłaś...*”. Dziwne, że nieznajomy cieszył się, że tu trafiłam. Sądziłam, że pijąc nikt mnie nie widział, ani nikt nie znał. Jednakże ów nieznajomy z lekkością zaczął mi odpowiadać o sobie. Doznałam ciężkiego szoku, bo ten facet powiedział, że od 3 lat nie pije. Że jest niepijącym alkoholikiem. Nie wiedziałam, co myśleć, co sądzić, nigdy nikogo takiego nie znałam. Może nie może pić „bo jest chory?” – przemknęło mi przez głowę. To było dla mnie dziwne i niesamowite.

Jednakże dałam się namówić na terapię dochodzącą, 2 razy w tygodniu. Zaznaczyłam przy tym, że będę przychodzić pod warunkiem, że nie zdradzę swojego imienia i nic nie będę mówić.

Gdy po raz pierwszy przyszłam na spotkanie terapeutyczne, zobaczyłam samych mężczyzn. Czułam się nieswojo i miałam przeogromny wstyd, że się tu znalazłam. Najchętniej schowałabym się w mysią dziurę, albo uciekła. Jednak co raz częstsze spotkania, z wielkim oporem zaczęły mnie zmiękczać, zaczęłam powoli się otwierać. Gdy przeczytałam po raz pierwszy swój „piciorys”, pękła we mnie jakaś tama. Koledzy docenili, że w końcu dzielnie coś „wydukałam” o sobie.

Chodziłam na terapię już kilka miesięcy i pewnego razu, mój terapeuta powiedział, że pójdziemy całą grupą na mityng Anonimowych Alkoholików. Bardzo bałam się pójść do tych zdegenerowanych



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

ludzi, jak wtedy ich sobie wyobrażałam. I znowu wstyd, bo ... trzeba iść do nieznanym ludzi.

Pierwszy mój mityng, to było spotkanie które z obawy i ze strachu mało zapamiętałam. Przy wejściu, zobaczyłam ogromny krucyfik, który stał na stole przy prowadzącym. Jako, że było to w salce katechetycznej przy kościele, sądziłam, że ten ogromny krzyż będą kazać nam całować i przysięgać, że nie będziemy pić. Po raz pierwszy przedstawiłam się i powiedziałam: *Mam na imię B. i jestem alkoholiczką.* Ciężko przeszło mi przez gardło: *Alkoholiczka...* Jednakże usłyszałam mnóstwo doświadczeń innych uczestników mityngu. Po kilku spotkaniach stwierdziłam, że jest to cudowne miejsce, cudowni ludzie. Po raz pierwszy nikt mnie nie skrytykował, nie zadawał zbędnych pytań. Tak, to było moje miejsce. W końcu czułam się na odpowiedniej półce, w końcu pasowałam. Będąc na mityngu słuchałam z zapartym tchem, gdy ludzie mówili o sobie, o swoim jakże podobnym do mnie uzależnieniu. Wiele rzeczy zaczęłam odkrywać o sobie, o mojej chorobie. I wielka ulga, że jednak moje picie, to nie grzech, to choroba. Wciąż czegoś nowego dowiadywałam się o sobie. Słuchając moich przyjaciół na mityngach i jednocześnie uczestnicząc w terapii. A na początku, dowiedziałam się, że najpierw sprawy najważniejsze, czyli powstrzymanie się od picia. Dowiedziałam się, jak działa program 12 Kroków. Żeby móc zacząć żyć, najpierw muszę uznać swoją bezsilność wobec alkoholu, ponieważ pozostałe 11 Kroków nie będzie miało sensu, jeśli nie zaakceptuję swojej choroby.

Tak chciałam w końcu zacząć sama kierować swoim życiem, nie zaś chemii zmieniającej mój nastrój. Tak bardzo chciałam, że mając 8 – 9 miesięcy abstynencji, zaczęłam naprawiać w sekundzie wszystkie krzywdy wyrządzone moim bliskim. Nagle stwierdziłam, że nie piję, ale nikt tego nie widzi, nie dostrzega, że po co to mi potrzebne. Zaczęłam swoistą walkę z sobą, uzalanie się nad sobą, nad swoim losem.. Znow wytoczyłam wszystkie stare działa znane z przeszłości, zaczęłam obwiniać moich bliskich za moją chorobę, zaczęłam szukać i czytać książki psychologiczne szukając powodów mojego uzależnienia. W końcu stwierdziłam, że przyda mi się więcej pokory do tego prostego programu. Okazało się że w tej chorobie, nie ma nic na już, na teraz, bo ja tak chcę. Muszę wybaczyć sobie wiele rzeczy, muszę dać czas czasowi. Muszę cierpliwie, ale po kolei wszystko robić zaczynając wciąż od siebie.

Moja bezsilność została w końcu uznana przeze mnie. To jakby przyznać się do czegoś wstydlwego, bo alkoholizm to był dla mnie wstyd. Z jego powodu straciłam wszystko. Drobnymi



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

krokami zaczęłam odzyskiwać swoje miejsce w społeczeństwie, miejsce matki, kobiety, pracownika. W końcu i ja zaczęłam być zauważana i taktowana poważnie. Przestałam się bać, że nie pamiętam poprzedniego dnia, mogłam ludziom patrzeć prosto w oczy.

Tego wszystkiego nauczyłam się we Wspólnocie AA, od ludzi mądrzejszych ode mnie. Tam, gdzie znalazłam swoją drugą rodzinę, bo gdzie indziej nikt mnie już nie chciał, a tu mnie przygarnęli, nie pytając o nic. Teraz próbuję oddać, to jestem winna AA. Służę jej, jak tylko mogę i jak umiem. Marzę, aby wielu nowych ludzi którzy przychodzą do Wspólnoty, jak najszybciej zaakceptowało tę chorobę i uznało swoją bezsilność, ale jest to być może moje chciejstwo...

Pogody Ducha – B.ALKOHOLICZKA

TRADYCJA 1

Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.

Naszym – Anonimowych Alkoholików – wspólnym dobrem jest istnienie Wspólnoty w kształcie umożliwiającym każdemu z nas wytrzeźwienie, czyli wypracowanie nowego, realnego kontaktu z rzeczywistością oraz ratunek przed śmiercią od alkoholizmu. Co znaczy owa *Jedność*? Wcale tu nie chodzi o jednomyślność – która jest prawdopodobnie niemożliwa do osiągnięcia nie tylko wśród takich skrajnych indywidualistów jak alkoholicy, ale też tzw. ludzi normalnych, w każdej, jakiegokolwiek grupie społecznej. Jedność oznacza gotowość do odpuśczenia własnych racji, ambicji, podporządkowania się sumieniu grupy, dojścia do porozumienia pomimo braku jednomyślności, po to, by być w stanie realizować razem nasz wspólny cel. Co jest tym celem, który niekiedy w ferworze walki o rację i rząd dusz znika z pola widzenia? Mówi o tym Preambuła, ale też brutalna rzeczywistość – pomagamy innym alkoholikom, nie dlatego, że ich aż tak bardzo kochamy, ale by samemu przetrwać.

Skłócona Wspólnota nie jest wspólnotą. Poza tym uniemożliwia zdrowienie innym alkoholikom. Nowicjusz, który trafi do takiej wspólnoty może w niej nie zostać – nie dlatego, że szuka pretekstów –

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

tylko dlatego, że nie widzi dla siebie nadziei tam, gdzie zamiast jednego celu: zdrowienia, chodzi o walkę ambicji, o pokazanie kto tu rządzi, kto ma rację.

Pierwsza Tradycja stoi na straży tego, by każdy pojedynczy Anonimowy Alkoholik czuł się we Wspólnocie AA bezpiecznie i znalazł tu swoje miejsce. Nie, nie chodzi o to, żeby rozścielać „czerwone dywany” i witać „chlebem i solą”, utwierdzać alkoholika w jego egocentryzmie i egoizmie, a wręcz egotyzmie. Chodzi o to, żeby każdy AA wiedział, że Wspólnota jest dla niego (jeśli sam tak zdecyduje, o czym mówi Tradycja Trzecia), że może skorzystać z jej dobrodziejstwa – czyli z Programu zdrowienia i przemiany.

A jak mogę tę Tradycję zastosować w codziennym życiu? Czy mogę w ramy pojęcia „Anonimowi Alkoholicy” wstawić dowolną wspólnotę? Wydaje mi się, że jak najbardziej.

Na płaszczyźnie rodziny wspólnym dobrem będzie jej przetrwanie i rozwój każdego z jej członków.

A w sytuacji, gdy te dwie kwestie się kłócą – cenniejszą wartością jest umożliwienie rozwoju jej członków (w rodzinie, gdzie brakuje podstawowego bezpieczeństwa, gdzie zagrożone jest zdrowie, a niekiedy i życie jej członków, czyli w pierwszej z brzegu rodzinie

z problemem alkoholowym, przetrwanie jednostki i jej rozwój mogą wymagać opuszczenia rodziny).

W rodzinach, gdzie nie ma aż tak drastycznych dylematów jak walka o przetrwanie fizyczne, dbałość o wspólne dobro oznacza rzecz bardzo prostą: chociażby rezygnację z egocentryzmu, egoizmu

i sobiepaństwa. Branie pod uwagę potrzeb innych, nie tylko moich własnych. Niekiedy poświęcenie własnych pomysłów na rzecz tego, co będzie dla przyszłości całej rodziny korzystniejsze. To również

rozważanie – co tak naprawdę będzie dla rodziny ważniejsze, ustawianie priorytetów: nie pojedziemy

w tym roku na wczasy do Kenii, spędzimy je u kuzynów na Mazurach, bo jest kryzys, a nasz syn zaczyna studia w innym mieście. Kenia i realizacja ambicji towarzyskich równałaby się brakowi wykształcenia, gorszemu startowi życiowemu dziecka. Nawet jeśli uznam, że podróże kształcą i rozwijają, to na drugiej szali leży coś znacznie ważniejszego.

Na płaszczyźnie zawodowej, w mojej firmie, która ledwie dyszy, nie przyznam sobie premii w wysokości rocznej pensji dwóch pracowników (albo nie będę szantażować szefa moim odejściem) – bo firma upadnie i nie będzie nie tylko kolejnych premii, ale nawet zwykłych pensji. A może ta moja premia

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

będzie kosztowała kogoś utratę pracy? Przetrwam, przetrwamy, jeśli firma przetrwa. Jako całość. Jako szef nie będę wykorzystywał sytuacji i wymuszać oszczędności na pracownikach, nie ruszając własnego uposażenia. Oszczędności zaczną szukać od góry, od siebie. Jako podwładny nie będę odbijać sobie uciętej pensji nieuczciwą pracą, zawalaniem obowiązków, kradzieżami. Własny interes, pojmowany materialistycznie, zwykle stoi w sprzeczności ze wspólnym dobrem.

W codziennych, zwyczajnych sytuacjach: nie dążę do zaspokojenia mojej ważności za wszelką cenę, jeśli to ma innych (grupę, społeczeństwo) kosztować straty. Mam też swój kod – określam działaniami spod znaku Pierwszej Tradycji wszystkie te zachowania, które wymagają mojej uwagi, by i ktoś jeszcze mógł skorzystać z tego co ja: miejsca na parkingu albo na ławce, jedzenia na bankiecie czy imieninach, czasu do wypowiedzi, toalety, wody.

Zakres pojmowania Pierwszej Tradycji zaczyna się dla mnie coraz bardziej rozszerzać – coraz bardziej pojmuję każdego poszczególnego człowieka jako element jednej wielkiej całości, wspólnoty (już nie tylko AA, nawet nie tylko ludzi), do której i ja należę, i w związku z tym zmniejsza się moja zawiść i zazdrość, mój egoizm, związane nie tyle z dobrami materialnymi, co duchowymi i rozwojem. Powoli przyswajam i uwewnętrzniam przekonanie, że czyjś rozwój nie czyni uszczerbku w moim, nie jest przeciwko mnie, nie sprawi, że będę niżej, przeciwnie – im więcej ducha, więcej zdrowia, tym wszystkim nam będzie lepiej. Nie mogę więc blokować darów duchowych, nie przekazywać ich dalej, by broń Boże ten ktoś nie stał się lepszy, niż ja! Przeciwnie – jego rozwój zwiększa mój.

KASIA



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

ODPOWIEDZI Z ANKIETY – WIEŚCI Z AA

Pytania z „Ankiety – Wieści z AA”

udzielone przez dorosłych opiekunów-uczestników mityngu informacyjnego dla uczniów klas ponadgimnazjalnych Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Słupsku, który odbył się w dniu 20 listopada 2012 r.

1. *Jaka do tej pory była Twoja znajomość działań Wspólnoty AA? Czy zetknąłeś (-aś) się z nią? Jaką miałeś (-aś) na jej temat opinię? Czy po dzisiejszym spotkaniu opinia ta uległa zmianie?*

— Nie miałam wiedzy z zakresu podejmowanych działań i sposobu prowadzenia działań przez wspólnotę AA.

— Nigdy nie było potrzeby zaznajamiać się z działalnością Wspólnoty AA. Po dzisiejszym spotkaniu, wiem, że taka wspólnota musi istnieć i częściej spotykać się z ludźmi z zewnątrz.

— Osoba z rodziny korzystała z działań Wspólnoty.

— Zetknęłam się z ulotkami, wiadomościami w TV, radio.

2. *Czy w Twojej ocenie dzisiaj uzyskane wiadomości mogą się okazać przydatne w przyszłości i ewentualnie dla kogo, dlaczego? w jaki sposób?*

— Bardzo przydatne, szczególnie w wykonywanej pracy zawodowej jak i pomocy współpracownikom uzależnionym.

— Tak – dla uczniów z rodzin dotkniętych alkoholizmem. Poprzez organizację spotkań z tymi rodzinami.

— Dla każdego, w każdym wieku.

— Dla uczniów narażonych na chorobę.

3. *Które z elementów mityngu wzbudziły największe zaciekawienie?*

— Zasady działania wspólnoty AA.

— Wiek ludzi, którzy bardzo młodo zaczęli pić.

— Swoje doświadczenie.

— Przedstawienie zasad funkcjonowania wspólnoty.

4. *Czego ze strony AA zabrakło w tym spotkaniu?*

— Nie mam uwag.

— Omówienia symptomów choroby, aby dotrzeć do uczniów szkoły.

5. *Jeżeli Państwo widzą możliwości współpracy z AA, to jakich działań AA w ramach tej współpracy by Państwo oczekiwali?*

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

— Spotkanie z policjantami zajmującymi się problematyką uzależnienia oraz policjantami zagrożonymi uzależnieniem i uzależnionymi.

— Więcej spotkań!

— Częstszych spotkań, przybliżenia problemu alkoholizmu.

— Myśle, że takie spotkania powinny być cykliczne.

6. *Jakie pytanie chciałbyś jeszcze zadać członkom AA uczestniczącym w tym lub innym mityngu?*

— Czy faktycznie alkoholik sam musi podjąć decyzję o leczeniu, czy jednak może przekonać taką osobę do tego ktoś inny?

— Kiedy można powiedzieć o sobie, że jest się alkoholikiem?

Wyciąg z ankiet wypełnionych przez studentów I roku Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego na spotkaniu informacyjnym z członkami Zespołu ds. Informacji Publicznej Regionu AA Warszawa w dniu 22.02.2013 r.

Czego chciałbyś dowiedzieć się na kolejnych spotkaniach? Odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jaka pomoc ze strony profesjonalistów była najskuteczniejsza dla gości z AA?
2. Czego oczekivaliby oni od przyszłych lekarzy?
3. Jakie reakcje są najbardziej pomocne dla uzależnionych?
4. Na czym konkretnie polega „12 Kroków”?
5. Czy wszyscy AA zdrowieją, czy też opuszczają Wspólnotę?
6. Jak pomóc osobom współuzależnionym?
7. Jak wygląda udział rodziny i przyjaciół w walce z uzależnieniem?
8. Jak wygląda udział profesjonalistów w terapii?
9. Jak przebiegają mityngi AA?
10. Jak wygląda alkoholizm wśród młodzieży?
11. Jak nie ulec nałogowi?
12. Gdzie jest granica między regularnym pićem ze znajomymi a alkoholizmem?
13. Jak można sprawdzić, czy grozi mi alkoholizm?
14. Jak pomagać osobom uzależnionym, które nie chcą przestać pić?
15. Jak przekonać osobę uzależnioną do uczestnictwa w spotkaniach Wspólnoty AA?
16. Jak postępować z osobami pijanymi na ulicy?

Inne sugestie ze strony studentów:

1. „Fajnie byłoby, gdyby AA obecni na spotkaniu byli bardziej weseli i pełni życia, co odpowiadałoby głoszonej przez nich prawdzie, że rozpoczęli nowe życie, a tak było czasami monotonię”.
2. „Interesujące byłoby zobaczyć jakieś zdjęcia ze Wspólnoty AA.”
3. „Chciałabym wysłuchać kobiety cierpiącej na alkoholizm” (2 prośby).
4. „Używajmy polskich określeń– *spotkanie w miejsce mityngu*”.

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

5. „Niekórych panów nie było słycać; albo będą głośniej mówić, albo będą używać mikrofonu”
(3prośby)

Uwagi ogólne – oryginalne wypowiedzi

1. „Spotkanie było przeprowadzone kompleksowo i dostarczyło wszystkich niezbędnych informacji”
2. „Ta forma spotkania zaspokoila moją chęć wiedzy”
3. „Bardzo ciekawe spotkanie, w miłej atmosferze”
4. „Bardzo miłe i dobrze zorganizowane spotkanie”

Obawy wyrażone przez studentów

1. Czy AA nie działa trochę *a la* „sekta?”

Pytania zadane z sali

1. Na czym polega Program 12 Kroków?
2. Co było decydującym momentem w życiu gościa z AA, który zmotywował go do podjęcia leczenia?
3. Jak pomóc współuzależnionym?

Opracował Paweł AA
28.02.2013

Wyciąg z ankiet wypełnionych przez studentów I roku WUM na spotkaniu z Zespołem ds. Informacji Publicznej Regionu AA Warszawa w dniu 25.03.2013 r.

Czego chciałbyś dowiedzieć się na kolejnych spotkaniach?

1. Jakie są inne przyczyny picia alkoholu?
2. Pokazać szkodliwość picia na imprezach, jako potencjalna groźba popadnięcia w alkoholizm.
3. Jak pomóc ludziom, którzy nie chcą, nie wierzą i nie dopuszczają do głowy myśli, że mogą być alkoholikami?
4. Podać metody wyjścia z nałogu.
5. Przedstawić więcej szczegółów dotyczących konsekwencji wieloletniego picia.
6. W jakim wieku są najmłodsi członkowie Wspólnoty AA?
7. Jak ludzie współpracują w prowadzeniu Wspólnoty AA?
8. Czy nie macie obawy, że człowiek się podda w kontynuowaniu procesu trzeźwienia, np jeśli trwa on 5 lat, a jest dopiero na 6. Kroku?
9. Czy człowiek walczący z nałogiem potrafiłby żyć samodzielnie bez Wspólnoty, w przypadku zmiany miejsca zamieszkania?
10. Co na co dzień pozwala pozostawać czystym?
11. Jakie są reakcje otoczenia – uprzedzenie czy zrozumienie?
12. Czy członkowie AA rzeczywiście pozostają anonimowi?
13. Jak rozpoznać symptomy uzależnienia u znajomych?

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

14. Pokazanie większej ilości personalnych historii osób i mniejsze skupienie się na długich opowieściach o tym, co się dzieje na mityngach i na czym polega Program 12 Kroków.
15. Jak pomóc osobie, która ma problem z alkoholem?
16. Przedstawienie bardziej medycznych aspektów.
17. Pokazanie mechanizmu działania *terapii* 12 Kroków.
18. Przedstawianie konkretnych informacji dotyczących życia poszczególnych osób, co studiowały, jak wyglądały ich poszczególne Kroki, a nie jedynie pewne ogólniki,

Uwagi ogólne dotyczące spotkania i wypowiedzi

1. Bardzo cenne, głównie wypowiedź p. Ewy o podejściu do alcoholiczek, perfekcjonizm, własnych wymaganiach.
2. Zaciekały mnie sposoby radzenia sobie z emocjami i perfekcjonizmem.
3. Bardzo wzruszają mnie te historie.
4. Nie zauważyłam swojego miasta w wykazie miast, w których odbywają się mityngi.
5. Młody pan uzmysłowił mi, ile osób w moim towarzystwie może mieć problem z alkoholem.
6. Najbardziej poznałbym historie innych alkoholików, ponieważ najbardziej rzutują na świadomość.
7. Spotkania uczą mnie zrozumienia i powstrzymują od oceny uzależnionych osób. To bardzo dobry pomysł, by zajęcia ze studentami były przeprowadzane na początku ich medycznej ścieżki kariery.
8. Najbardziej doceniam *wolę walki z alkoholizmem*, pokazanie, że da się z tego wybrnąć.
9. Mam nadzieję, że wiadomości uzyskane podczas spotkania będą w jakimś stopniu przestroga.
11. Strach, że nie ma tam młodych osób, że ludzie tam idący się nie odnajdą.
12. Własne doświadczenia alkoholików to najlepszy *feedback*, jaki można otrzymać.

Inne uwagi ogólne

- 1 Wydaje mi się, że spotkanie było za długie i wiele rzeczy się powtarzało – podawane informacje były takie same między osobami lub poprzednimi spotkaniami, co sprawiało, że po pewnym czasie trudno się było skupić.
2. Powinny być częstsze przerwy, ponieważ ciężko się skupić.
3. Zadawanie bezpośrednich pytań uznane zostało przez kilka osób za najbardziej interesujący element spotkania, oprócz opowieści gości i przedstawienia Programu 12 Kroków.

Opracował Paweł AA
03.04.2013



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

Czego grupy AA **NIE** robią:

Nie rejestrują uczestników,
nie angażują się w badania, ani ich nie finansują,
nie włączają się do jakichkolwiek komisji czy agend społecznych,
nie śledzą, ani nie kontrolują swoich uczestników,
nie stawiają diagnoz lekarskich i nie udzielają porad psychiatrycznych,
nie dają leków i nie zapewniają zwolnień lekarskich, usług pielęgniarских, sanatoryjnych, zatrudnienia,
nie oferują usług religijnych,
nie pomagają w sprawach mieszkaniowych, życiowych, finansowych i socjalno-bytowych,
nie udzielają porad rodzinnych ani zawodowych,
nie obiecują nikomu rozwiązania życiowych problemów.
Pokazują jedynie, w jaki sposób uczestnicy sami nauczyli się żyć bez alkoholu.

KALENDARIUM

Co/Gdzie/Kiedy?

ODBYŁO SIĘ

Szczecin, dnia 26.01.2013 r.

INFORMACJA

ze spotkania z Dyrektorem Wydziału Współpracy Społecznej Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Zachodniopomorskiego w Szczecinie – Panem Krzysztofem Falińskim
w dniu 25.01.2013 r.

Wspólnotę Anonimowych Alkoholików na spotkaniu reprezentowali:

- Marek AA – przew. KIP przy Intergrupie AA „Fala” w Szczecinie
- Zbyszek AA – delegat SK KIP – Region AA Zachodniopomorski
- Roman AA – powiernik AA Region AA Zachodniopomorski

Na spotkaniu, które trwało ok. godziny, omówiono z dyr. Falińskim formę i sposób współpracy Wspólnoty Anonimowych Alkoholików z Wydziałem Współpracy Społecznej Urzędu Marszałkowskiego naszego województwa.

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

Ustalono, że będziemy na bieżąco informowani o terminach spotkań, organizowanych dla różnych grup zawodowych i społecznych przez Wydział Urzędu Marszałkowskiego.

Będziemy również zapraszani na każde takie spotkanie z możliwością przedstawiania informacji o Wspólnocie AA w ramach Mityngów Informacyjnych dla poszczególnych grup zawodowych. W celu utrzymania stałego kontaktu, wymieniliśmy się telefonami i adresami e-mail. Dyr. Faliński prosił o wysyłanie materiałów i aktualnych informacji o Wspólnocie AA. Wyraził również zgodę na otrzymywanie w formie elektronicznej Biuletynu „Wieści z AA”.

Przekazaliśmy Panu Dyrektorowi ulotki informujące o naszym Punkcie Informacyjno – Kontaktowym oraz aktualne wykazy mityngów grup AA w Szczecinie. Otrzymaliśmy informatory o zamierzonych działaniach Samorządu Województwa Zachodniopomorskiego w ramach Wojewódzkiego Programu Przeciwdziałania Uzależnieniom na lata 2012 - 2020, oraz kalendarz na 2013 rok z reprodukcjami prac młodzieży dotyczącymi problemu alkoholizmu.

Spotkanie zakończyło się w przyjaznej i miłej atmosferze, mobilizującej obie strony do owocnej współpracy.

*Zbyszek – Delegat Służby Krajowej
Komisja Informacji Publicznej Region AA Zachodniopomorski.*

Szczecin dn. 25.01.2013 r.

INFORMACJA z Mityngu Informacyjnego w dniu 22.01.2013 r. w Gimnazjum nr 12 im. Stanisława Lema w Szczecinie ul. Świętoborzyców 40

Dyrekcja gimnazjum w ramach prowadzonych zajęć profilaktycznych związanych z problemem alkoholizmu wśród młodzieży, jak również w celu przedstawienia ogólnej informacji o uzależnieniu alkoholowym, zwróciła się telefonicznie do Punktu Informacyjno-Kontaktowego AA w Szczecinie, z prośbą o przeprowadzenie takiego spotkania – mityngu informacyjnego w siedzibie szkoły. W rozmowie z Panią Małgorzatą Boniek – Balcerowicz reprezentującą szkołę, uzgodniono szczegóły oraz termin spotkania.

W dniu 22.01.2013 r. Marek, Zbyszek i Leszek - członkowie Komisji Informacji Publicznej przy Intergrupie AA „Fala” w Szczecinie, przeprowadzili Mityng Informacyjny w siedzibie szkoły w godzinach od 10.30 do godz. 14.30.

Spotkania te odbyły się w gabinecie biologicznym w trakcie kolejnych 4 godzin lekcyjnych (po 45 minut).

W pierwszym spotkaniu - dla klasy III gimnazjum – uczestniczyło 23 uczniów, Pani Dyrektor Gimnazjum i nauczycielka biologii - opiekunka klasy.

- w drugim spotkaniu – dla klasy I - uczestniczyło 22 uczniów i opiekunka klasy;

- w trzecim spotkaniu – dla klasy II – uczestniczyło 23 uczniów i opiekunka klasy;

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

- w czwartym spotkaniu – dla klasy III – uczestniczyło 24 uczniów i opiekunka klasy.

Każde nasze spotkanie z młodzieżą polegało na:

- wprowadzeniu na początku w temat alkoholizmu,
- uzmysłowieniu problemu choroby alkoholowej oraz jej mechanizmów działania,
- sposobów wychodzenia z niej i radzenia sobie w życiu bez alkoholu na własnych przykładach,
- określenia siebie jako alkoholika,
- przedstawienia krótkiej informacji o Wspólnocie Anonimowych Alkoholików, jej historii, działaniu itp. Spikerami w tych tematach byli - Marek i Zbyszek.
- krótkie świadectwo swojego życia, picia alkoholu, zaprzestania picia, radzenia sobie w życiu bez alkoholu, przedstawiał – Leszek.

Na zakończenie każdego ze spotkań, odpowiadaliśmy na pytania uczniów. Zostawiliśmy im materiały i ulotki o Wspólnocie AA, oraz informację jak do nas dotrzeć.

Po zakończeniu każdej lekcji – otrzymaliśmy od młodzieży brawa, słowa podziękowania i podziwu za otwartość oraz szczerą wypowiedź.

Otrzymaliśmy również serdeczne podziękowania od Dyrekcji Gimnazjum. Wyrażono również chęć organizowania takich spotkań cyklicznie.

Przed tymi spotkaniami mieliśmy trochę obaw. Cała nasza trójka była po raz pierwszy w gimnazjum na takim spotkaniu. Chociaż mamy liczne doświadczenia z innych mityngów informacyjnych, myśleliśmy, że młodzież, z którą mieliśmy się spotkać (14,15,16 lat) będzie znudzona i nie wykaże zainteresowania tym tematem, a nawet może nas wyśmiewać.

Jednak obawy nasze okazały się całkowicie bezpodstawne. Ani razu w trakcie tych 4 spotkań - lekcji, nie zauważyliśmy objawów znużenia, zakłopotania, przeszkadzania czy wyśmiewania.

Na sali panowała przez 45 minut całkowita cisza, skupienie i spokój. Jesteśmy zbudowani zachowaniem młodzieży i bardzo wdzięczni, gdyż pokazuje to nam, że warto próbować wielu, różnych form niesienia posłania przez Wspólnotę AA.

My sami, jako członkowie AA, wiele skorzystaliśmy z tego spotkania.

Doznaliśmy nowych doświadczeń i przeżyć. Umocniło to naszą chęć do dalszego służenia i działania, a przede wszystkim niesienia posłania również w tym obszarze.

*Wrażenia ze spotkania z młodzieżą spisał Zbyszek AA,
z którym zgadzają się również Marek AA i Leszek AA
członkowie KIP przy Intergrupie „Fala” w Szczecinie,
Region Zachodniopomorski AA.*



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

Zespół do spraw Informacji Publicznej Intergrupy AA Kaszubskiej Region Bałtycki

Powstał: 20 maja 2012r.

Cele:

- wypracowanie **systemu** umożliwiającego przepływ informacji do społeczeństwa i profesjonalistów, który będzie prosty, tani i skuteczny, i z którego będzie mogła z łatwością skorzystać każda intergrupa i grupa.
- znalezienie miejsca na stronie www z informacjami na temat systemu czyli:
- jasny przekaz do grup i intergrup – dlaczego mityngi informacyjne dla profesjonalistów są tak ważne, jak się mają do celu Wspólnoty, co jest zadaniem priorytetowym, jaka jest hierarchia w wydatkach,
- jak organizować – techniczne porady: jak zapraszać, czego unikać, przykładowe scenariusze, do jakich instytucji uderzać i z kim rozmawiać (chodzi o stanowiska, funkcje...)
- listy spikerów – dostępnej dla wszystkich zespołów zajmujących się organizacją mityngów informacyjnych dla profesjonalistów – z uwzględnieniem kosztów danego spikera, np.: cena/100km
- listy profesjonalistów mogących poprowadzić 20min prelekcję na mityngu informacyjnym - z uwzględnieniem kosztów danego prelegenta, np.: cena/100km,
- informacje archiwalne ze spotkań (gdzie, kiedy z kim, co osiągnięto) i mityngów

W dniu 20 listopada 2012 r odbył się mityng informacyjny dla uczniów klas ponadgimnazjalnych Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Słupsku.

Czas mityngu 45 min. Odbyły się dwa, jeden po drugim dla uczniów z różnych klas. Widać było, że część uczniów słuchała uważnie. Z dużym zainteresowaniem przysłuchiwały się też opiekunki co widać po odpowiedziach na pytania z Ankiety. Czas 45min – bardzo krótki – mimo to wystarczający na przekazanie informacji młodzieży, dłużej by nie wysiedzieli.

Trzeci mityng – spotkanie z rodzicami uczniów tej szkoły - nie doszedł do skutku, z powodu przybycia jednej matki. W związku z zaistniałą sytuacją rozwinęła się ciekawa dyskusja z pedagogami, Panią Policjantką, matką i nami. W sumie odpowiedzieliśmy na wiele pytań i rozwialiśmy wiele wątpliwości.

Dnia 05.10.2012r odbyło się spotkanie Pani Jolanty Szachnowskiej Pełnomocnika Prezydenta Miasta Słupska ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z członkami Zespołu do spraw Informacji Publicznej Intergrupy Kaszubskiej.

Rozmowa była rzeczowa, w której poruszyliśmy wiele ciekawych wątków, w skrócie:

- współpracy samorządu i Wspólnoty AA do tej pory prawie nie było,
- omówiliśmy niektóre z naszych zasad, przede wszystkim: anonimowość oraz nasz główny cel,
- przedstawiliśmy zasadę współpracy - a nie łączenia,
- przekazaliśmy, iż bardzo jesteśmy zainteresowani organizowaniem spotkań informacyjnych dla profesjonalistów,

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

- otrzymaliśmy obietnicę rozmowy Pani Pełnomocnik z Dyrektorką Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w celu ustalenia spotkania jak również z Kuratorami Sądowymi i instytucjami z którymi współpracuje,
 - Pani Pełnomocnik przekazała nam informację, że byłoby dobrze, gdyby informacje o Wspólnocie AA i jej programie docierała również do rodzin w których jest przemoc często związana z alkoholizmem.
 - Pani Pełnomocnik przekazała nam informację, że chce umieścić Wykaz Mityngów w biuletynie, który wydawany jest cyklicznie.
- Umówiliśmy się na kontakt po 08 listopada.

23 listopada przesłaliśmy Pani Pełnomocnik poprawioną ulotkę z wykazem mityngów i kilkoma informacjami o wspólnocie.

26 listopada potwierdziła, że informacje z ulotki są drukowane w biuletynie. Potwierdziła również, iż na spotkaniu 8 listopada przekazała swoim rozmówcom naszą gotowość do współpracy. Rozmówcami byli członkowie **Zespołu Interdyscyplinarnego**.

Zgodnie z art. 9a ust. 1. znowelizowanej ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz.U. z 2010 roku Nr 125, poz. 842) w skład Zespołów wchodzić będą przedstawiciele podmiotów zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie.

Powołanie Zespołów Interdyscyplinarnych, jest nowym obowiązkiem, wynikającym ze zmiany przepisów ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Zadaniem Zespołu Interdyscyplinarnego będzie integrowanie i koordynowanie działań przedstawicieli różnych podmiotów oraz specjalistów w zakresie rozwiązywania problemów przemocy w rodzinie.

Zespół składa się z przedstawicieli: MOPR, Miejskiej Komisji Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Komendy Miejskiej Policji, oświaty, ochrony zdrowia, kuratorów sądowych, prokuratorów, organizacji pozarządowych i innych podmiotów realizujących zadania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Członkowie tego zespołu byli bardzo zainteresowani współpracą z AA. Potwierdzili gotowość, by na jednym z następnych zebrań zorganizować mityng informacyjny a potem kolejno w poszczególnych instytucjach, w których pracują.

Powstawanie takich Zespołów w Gminach jest kapitalną szansą dla Wspólnoty by docierać poprzez mityngi informacyjne z informacją o AA do profesjonalistów.

W Regionie AA Warszawa:

dokonano podsumowania działalności Zespołu Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami:

Od jesieni 2012r. zespół 7 razy uczestniczył w mityngach informacyjny dla studentów pierwszego roku Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Inicjatorem tych spotkań jest pracownik Uczelni pani Małgorzata Abramowicz. Dla studentów czwartego roku WUM organizowano 6 mityngów

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

w szpitalu Bródnowskim, gdzie opiekunem grup studenckich jest terapeuta Wojtek oraz dwa w Ośrodku Terapii Uzależnień Goplańska, gdzie inicjatorem był terapeuta Robert Grzęda. W listopadzie Zespół brał udział w forum trzeźwościowym dla pracowników i mieszkańców gminy Bramki koło Błonia. Organizatorem tego spotkania był Pełnomocnik Wójta ds. Uzależnień. W lutym tego roku odbył się mityng informacyjny w Sądzie Rejonowym w Otwocku dla kuratorów tego sądu, organizatorem tego spotkania była pani kurator Anna Popis. W marcu odbyły się kolejne cykle mityngów dla studentów pierwszego i czwartego roku WUM oraz z inicjatywy pani kurator Bożena Kwiatkowska mityng informacyjny w Sądzie Grodzkim Praga Północ dla kuratorów sądowych. Kolejny cykl mityngów informacyjnych obejmuje cztery spotkania na WUM Nowowiejska, jak również 8 spotkań WUM Bródno i realizowane są wiosną tego roku.

Szanowna Pani/ Szanowny Panie

Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce zwraca się z propozycją udziału w realizowanym przez nas projekcie wydawniczym.

Projekt ten ma na celu podzielenie się doświadczeniem, jak stosuje Pan/ Pani Program 12 Kroków Anonimowych Alkoholików w swojej pracy zawodowej z osobami uzależnionymi?

Jak by Pani / Pan zarekomendował program AA i jego znaczenie w utrzymaniu trzeźwości?

Prosimy o napisanie tekstu, który zamieścimy w przygotowywanej przez nas pozycji wydawniczej dotyczącej współpracy profesjonalistów ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików.

Na wszystkie pytania związane z projektem i działalnością Wspólnoty Anonimowych Alkoholików odpowiemy – tel. (22) 828-04-94, e-mail wiesci@aa.org.pl oraz aa@aa.org.pl

Anonimowi Alkoholicy bardzo wiele zawdzięczają profesjonalistom, którzy od początków AA, sięgających 1935 roku, okazują nam przyjaźń i wsparcie.

Z wyrazami szacunku i nadzieją na dalszą współpracę.

Redakcja „Wieści z AA”

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

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 alkoholem, gdzie można skierować podopiecznego oraz odpowiada się na pytania zadane z sali.

OFERTA AA

ANONIMOWI ALKOHOICY

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.

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

2. być elementem profilaktyki uzależnień również dla przyszłych profesjonalistów.

Przebieg mityngu informacyjnego:

- > informacja o Wspólnocie AA;
- > informacja o Programie AA;
- > 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. (22) 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

Ważne adresy i telefony

Anonimowi Alkoholicy Witają - <http://aa.org.pl/>
literatura AA - <http://aa.org.pl/main/literatura.php?op=1>
wykaz mityngów - http://aa.org.pl/main/mitynki_aa.php

infolinia AA
801 033 242

Struktura służb 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.

INFORMACJA

Archiwum e-biuletynu „Wieści z AA” znajduje się na stronie aa.org.pl w dziale dla profesjonalistów/biuletyn Wieści z AA

Bezpośredni link do strony

http://aa.org.pl/main/readarticle.php?article_id=36

(Archiwum jest automatycznie aktualizowane po emisji kolejnego numeru)

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

1. Region "KATOWICE"
ul. Warszawska 6 pok. 202
40-001 KATOWICE 1 skrytka poczt. 1568
e-mail: katowice@aa.org.pl
tel. (32)725-74-04
pon.-pt. godz. 17.00 - 20.00
2. Region "BIAŁYSTOK" ul. Pietkiewicza 8b lok.9
15-959 BIAŁYSTOK 2 skr. poczt. 38
e-mail: bialystok@aa.org.pl
(85)664-17-70
wt., czw., ndz.; godz. 17.00 - 21.00
3. Region "BAŁTYCKI"
ul. ks. Józefa Zator-Przytockiego 3,
80-245 Gdańsk-Wrzeszcz
e-mail: baltycki@aa.org.pl
4. Region "KUJAWSKO-POMORSKI"
ul. Skarżyńskiego 4
85-790 BYDGOSZCZ
e-mail: kujawsko-pomorski@aa.org.pl
5. Region "GALICJA"
ul. Dietla 74/6 31-039 KRAKÓW
e-mail: galicja@aa.org.pl
(12) 431-22-48
pn.-pt.; godz. 18.00 – 20.00
6. Region "ŁÓDŹ" ul. Komuny Paryskiej 6
pok. 105/106
90-007 ŁÓDŹ
e-mail: lodz@aa.org.pl
(42)632-44-77
cały tydzień; godz. 18.00 -20.00
7. Region "LUBLIN" ul. Bazylianówka 85
Dom Parafii Rzymskokatolickiej pw.
Niepokalanego Poczęcia NMP
20-144 Lublin
e-mail: lublin@aa.org.pl
8. Region "WARMIŃSKO-MAZURSKI"
ul. Reymonta 15/1
10-333 OLSZTYN
e-mail: warminsko-mazurski@aa.org.pl
9. Region "DOLNOŚLĄSKI" pl. Św. Macieja 5
50-244 Wrocław
e-mail: dolnoslaski@aa.org.pl
(71) 321-21-24
pon.-pt. godz. 16.00 -21.00
10. Region "WARTA" ul. J.H. Dąbrowskiego 28a
60-841 POZNAŃ
e-mail: warta@aa.org.pl
(61) 853-16-16
cały tydzień godz. 18.00 -22.00
11. Region "ZACHODNIO-POMORSKI"
Pl. Ofiar Katynia 1
70-452 SZCZECIN
e-mail: zachodnio-pomorski@aa.org.pl
(91) 450-01-76
pon.-pt. godz. 17.00-19.00
12. Region "RADOM" ul. Limanowskiego 60
26-600 RADOM
e-mail: radom@aa.org.pl
(48) 363-20-18;
wt. i czw. godz.17.00 – 19.00
13. Region "WARSZAWA" ul. Brazylijska 10
03-946 WARSZAWA
e-mail: warszawa@aa.org.pl
(22) 616-05-68
pon.-pt. godz. 16.00 -21.00;
sob. 21.00 -23.00

UWAGA!!! 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



Nr 02/26/2013

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce

WIOSNA / MAJ / 2013

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

Zachęcamy, szczególnie uczestników mityngów informacyjnych oraz osoby zawodowo 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.

NOTATKI

UWAGA!!! 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