



WIEŚCI Z AA

01/2010

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
LATO 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:

- AA jako partner terapii profesjonalnej... - wypowiedź Dr Ewy Woydyłto podczas mityngu informacyjnego w warszawskim Ratuszu w dniu 20 maja 2010 r.
- Czym jest dla mnie Krok Pierwszy – Piotr AA
- Moje doświadczenie z Tradycją Pierwszą – Małgorzata AA
- Z cyklu „Mój kontakt z profesjonalistą w drodze do AA” – Piotr AA
- Oferta BSK
- Kalendarium

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.

Na początek kilka słów o historii AA

W tym roku minęło 75 lat odkąd powstała Wspólnota Anonimowych Alkoholików.

Otóż w 1935 r. w Akron, w stanie Ohio w USA spotkało się dwóch mężczyzn Bill W. - makler giełdowy z Nowego Jorku i dr Bob S. - chirurg z Akron. Obaj byli wówczas uznawani za alkoholików w beznadziejnym stanie, próbowali różnych sposobów, aby przestać pić – bez efektów. Odbyli ze sobą kilka rozmów, mówiąc tylko o swoim piciu i ze zdumieniem stwierdzili, że pomagając sobie w ten sposób mogą nie pić.

10 czerwca 1935 uznaje się za datę powstania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Bill W. i dr Bob uważani są za współzałożycieli AA. Co pięć lat na przemian w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie odbywają się Konwencje z okazji rocznicy AA. Konwencja z okazji 75 lat AA odbyła się 1-4 lipca 2010 w San Antonio w stanie Teksas, pod hasłem „Wizja dla Ciebie”. W Konwencji wzięło udział około 70 tysięcy uczestników z najdalszych zakątków świata (także z Polski) – Anonimowych Alkoholików i ich rodzin, członków AI- Anon i przyjaciół Wspólnoty.

Wspólnota Anonimowych Alkoholików liczy obecnie ponad 2 miliony członków, którzy spotykają w około 116 tysiącach grup w 180 krajach. Wspólnota Anonimowych Alkoholików od ponad siedemdziesięciu lat przynosi i umacnia trzeźwość milionom alkoholików na całym świecie, ze wspaniałym skutkiem współpracując na tym polu z ludźmi, których my w AA nazywamy profesjonalistami (lekarzami, terapeutami, osobami duchownymi, policjantami, pracownikami opieki społecznej, itd.).

Nasze 35 lat w 75-letniej historii światowego AA, czyli jak to się zaczęło w Polsce

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 str1



WIEŚCI z AA

01/2010

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
LATO 2010r

Wrocław i jego wielka Hala Stulecia (dawniej: Ludowa) była miejscem Zlotu Radości z okazji 35 – lecia Wspólnoty AA w Polsce. A wszystko zaczęło się w Poznaniu, gdzie Maria Grabowska, Maria Matuszewska, Zbigniew Wierzbicki i wielu innych, zaczęli w swojej pracy zawodowej z alkoholikami, wprowadzać nieznane wówczas w Polsce idee Programu 12 Kroków AA. Do Polski docierały materiały i literatura AA, powstawały pierwsze tłumaczenia na język polski. Rok 1974 uznaliśmy za początek wspólnoty z momentem zarejestrowania w GSO grupy AA „Eleusis”. Potem powstał „Ster”, a potem potoczyła się już lawina. Dziś alkoholicy, którzy wybrali trzeźwą drogę życia spotykają się już w ponad 2200 grupach. Anonimowi Alkoholicy spotykają się we wsiach, małych miasteczkach, dużych miastach, w zakładach karnych, aresztach śledczych, itp.. To już jest ruch, który przez swoje 35 lat okrzepł i jest realną alternatywą dla śmierci z powodu alkoholizmu. Szybki rozwój wspólnoty pozwolił stworzyć struktury służb, powstała Fundacja BSK AA w Polsce, która dba o finanse wspólnoty, działa Biuro Służby Krajowej, od 25 lat ukazuje się Biuletyn „Zdrój” oraz biuletyny regionalne: „Mityng”, „Warta”, „Karlik”, „Gryf”. Na mapie kraju jest coraz mniej miejsc, w których wciąż jeszcze cierpiący nie napotkają wyciągniętej pomocnej dłoni AA. Niesiemy posłanie naszym sąsiadom, tak jak kiedyś pomogli nam AA z krajów, w których Wspólnota AA stała na własnych nogach.

Wspólnota wzrasta i niesie posłanie za swoje pieniądze. Tak wynika to z naszych Tradycji. Z nich wynikają pozostałe zasady, które gwarantują nam Jedność. We Wrocławiu spotkało się kilka tysięcy osób, dając wyraz wdzięczności za darowane życie. Posługujemy się i nadal uczymy się języka serca – języka, którym zdobywamy zaufanie i otwartość cierpiących ludzi.

35 lat to wiele, ale i zarazem mgnienie w obliczu czasu. Wykorzystaliśmy ten okres godnie i uczciwie. Niech świadczą o tym tysiące uratowanych istnień ludzkich, których mogłoby już nie być wśród nas.
Franek AA, Rzecznik Rady Powierników

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. Na mach tego pisma będziemy starali się przekazać oprócz informacji o zdarzeniach we Wspólnocie i mityngach informacyjnych dla profesjonalistów oraz wypowiedzi osób współpracujących z AA, także omawianie programu AA poprzez krótkie wypowiedzi alkoholików na temat Kroków i Tradycji w konwencji mityngu tzn. dzielenia się doświadczeniem na temat kolejnych kroków. Dziś zaczynamy od kroku i tradycji pierwszej.

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 w organizacji

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

[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 \[wiesci@aa.org.pl\]\(mailto:wiesci@aa.org.pl\) str2](#)



WIEŚCI Z AA

01/2010

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
LATO 2010r

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

AA jako partner terapii profesjonalnej oraz system wsparcia w dalszym zdrowieniu - konferencja prasowa AA w warszawskim Ratuszu 20 maja 2010 r.

Od ćwierć wieku pracuję w ośrodku terapii uzależnień w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, w którym od lat 80. działa pierwszy w Polsce program leczenia alkoholików uwzględniający w nowoczesny sposób specyfikę tego najbardziej rozpowszechnionego w Polsce uzależnienia. Współpracuję z wieloma poradniami i oddziałami w całej Polsce organizując i prowadząc dziesiątki warsztatów, wykładów i szkoleń dla terapeutów oraz nadzorując pracę wielu placówek jako superwizor. Poza tym, od połowy lat 90. w ramach programu regionalnego w Fundacji Batorego, prowadzę szkolenia lekarzy i psychologów z ponad 20 krajów Europy i Azji organizując dla nich seminaria i staże zawodowe również w polskich placówkach specjalistycznych, w dziedzinie terapii alkoholizmu i narkomanii. Ważną część mojej pracy stanowi również pomoc psychologiczna osobom współuzależnionym ponoszącym najwięcej szkód emocjonalnych, zdrowotnych, a często też materialnych związanych z alkoholizmem w rodzinie.

Opierając się na tych doświadczeniach pragnę zwrócić uwagę na kilka istotnych

[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 \[wiesci@aa.org.pl\]\(mailto:wiesci@aa.org.pl\) str3](#)



WIEŚCI Z AA

01/2010

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
LATO 2010r

czynników mających wpływ na skuteczność pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom. Leczenie należy rozumieć jako proces zmian niezbędnych do skutecznego przerwania nałogu i powrotu osoby uzależnionej oraz bliskich do pełnowartościowego funkcjonowania w społeczeństwie. W tym procesie wyróżniamy trzy etapy, przez które mamy za zadanie pomóc przejść naszym pacjentom.

1. Pierwszym etapem jest odtrucie. Może odbywać się w szpitalu albo na własną rękę w domu, co polega na całkowitym usunięciu alkoholu z organizmu; fachowa pomoc medyczna przeciwdziała też ewentualnym skutkom zespołu odstawienia, np. delirium tremens lub innym objawom psychotycznym zagrażającym często bezpieczeństwu lub nawet życiu pacjenta. Ten etap jest niezbędny po to, aby człowiek odyskał zdolność słuchania i rozumienia oraz rozpoznawania skutków własnego postępowania. Samo odtrucie nie jest jednak leczeniem uzależnienia. Po pobycie w szpitalu i podreperowaniu witaminami i lekami, organizm zaczyna funkcjonować, ale nałogowe myślenie, poszukiwanie ulgi w alkoholu nie mija – bo osoba uzależniona właśnie dlatego wpadła w swój nałóg, gdyż nie potrafi inaczej radzić sobie z problemami, emocjami i uczuciami.
2. Aby zobaczyć i uświadomić sobie w pełni, jak za pomocą chemii reguluje się swoje samopoczucie – poświęcony jest drugi etap leczenia. Nie ma on już charakteru medycznego, tylko psychoterapeutyczny. Polega na przełamaniu zakłamania i rozmaitych mechanizmów obronnych utrudniających zobaczenie rozmiarów szkód powodowanych przez nałóg. Na tym etapie zaczyna się też uczenie się przewidywania konsekwencji własnego postępowania, do czego pijący alkoholik nie jest zdolny. Ten etap leczenia ma charakter terapii behawioralno-poznawczej. Dodać warto, że model tej terapii został wypracowany po raz pierwszy w USA ponad pół wieku temu, a za jego podstawę posłużył program 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. Profesjonalna wersja tego programu została sprawdzona na świecie i w Polsce jako skuteczna, a przy tym najtańsza metoda leczenia nie tylko alkoholizmu, ale również innych uzależnień.

Pierwszym i zasadniczym celem tej terapii jest odpowiedź na pytanie, do jakiej musi dojść każdy pacjent: „CZY opłaca ci się dalej pić?” Zwykle osiągamy to dość łatwo już na początku terapii, gdy pacjent sam zobaczy doznane z powodu swego nałogu straty. Najważniejszą rolę odgrywa tu praca grupowa. Historie życia i doznane z powodu nałogu straty szkody własne i innych uczestników grupy pozwalają na jednoznaczny odpowiedź, która zwykle ma stanowczy charakter: „Nie, już mi się nie opłaca dalej pić.”. Tu się jednak zadanie terapii nie kończy. Drugie pytanie, na jakie musi każdy znaleźć odpowiedź jest trudniejsze. Zaczyna się bowiem nie od słowa CZY, lecz od JAK. To pytanie brzmi: JAK to zrobić? A więc, jak sobie radzić z nudą, złością, ubóstwem, bezrobociem (lub nadmiarem pracy), samotnością, strachem, urazami dawnymi i nowymi? JAK funkcjonować z ludźmi? JAK spędzać wolny czas? JAK radzić sobie z dolegliwościami, chorobami, śmiercią bliskich, a także JAK przeżywać radość i szczęście – wszystko to NA TRZEŹWO...

Oczywiście kilka tygodni pobytu w ośrodku stacjonarnym czy kilka miesięcy spotkań w grupie terapeutycznej raz lub dwa razy na tydzień w poradni nikomu nie wystarczy, by nauczyć się ŻYĆ BEZ ALKOHOLU. Zresztą odpowiedź na to pytanie, bodaj najbardziej wyczerpująca byłaby jedynie teorią. Do zastosowania jej w życiu potrzebna jest praktyka, i to codzienna.

Tę praktyczną naukę zaczynamy oczywiście od pierwszego dnia terapii w grupie. Na pewno ogromną rolę spełniają odpowiednio wyszkoleni i doświadczeni terapeuci: psycholog, lekarz, pielęgniarka, doradca duchowy, rodzinny, małżeński, w niektórych przypadkach bywa też



WIEŚCI Z AA

01/2010

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
LATO 2010r

potrzebny psychiatra. Aby alkoholik nauczył się samodzielnie żyć, unikając pokus zarówno płynących z zewnątrz jak i z własnego nawyku picia – to już profesjonalny terapeuta może po prostu nie potrafić pomóc, bo przecież nie wyjdzie razem z pacjentem po terapii do jego domu. A zatem, naprawdę skuteczna terapia to taka, która przygotowuje pacjentów do samodzielnego życia po leczeniu odwykowym. Należy więc bezwzględnie zmotywować pacjentów do uczestnictwa w AA.

3. Etap dalszego trzeźwienia następuje po zakończeniu podstawowej terapii profesjonalnej. Pomagają w tym już nie zawodowi terapeuci, tylko inni alkoholicy, którzy weszli na drogę trzeźwości i na niej konsekwentnie pozostają. Innymi słowy, ci, którzy umieją już utrzymywać abstynencję i funkcjonować w normalnym świecie (niestety niebezpiecznym dla trzeźwiejących alkoholików z uwagi na wszechobecność alkoholowego stylu życia, jaki u nas panuje). Takimi ludźmi są uczestnicy AA stanowiącymi WZORY trzeźwego życia oraz dającymi wsparcie, zrozumienie i wskazówki niezbędne dla nowicjusza w każdej niebezpiecznej sytuacji. Najtrudniejszy jest początek trzeźwienia, kiedy nawet po gruntownej terapii pacjent może wciąż znajdować się w fazie wahania – pić, czy nie pić? Z jednej strony już wie, że picie powoduje szkody, ale z drugiej strony może powracać dawne myślenie: „Jeden kieliszek mi nie zaszkodzi. Poradzę sobie sam“. Najwięcej nawrotów choroby następuje w ciągu pierwszego roku po ukończeniu terapii. Nie przypadkiem. Odpowiedź na wspomniane już pytanie: „JAK żyć bez alkoholu“ jest dla niektórych bardzo złożona i trudna. Uczenie się tego przypomina naukę obcego języka. Gdy ktoś zapisze się na kurs i ukończy etap podstawowy, a potem zaniecha dalszych kontaktów z nowym językiem – po krótkim czasie wszystko zapomni. Trzeźwe życie, jest dla alkoholika jak obcy język – aby się go naprawdę nauczyć, trzeba je długo praktykować i to w dodatku w otoczeniu innych trzeźwiejących ludzi. AA jest takim miejscem, gdzie spotykają się właśnie osoby, które rozmawiają tym nowym „obcym językiem“.

* * *

Pozwoliłam sobie na omówienie elementarnych zasad nowoczesnej terapii uzależnienia, ponieważ wynikają z nich ważne wnioski. Ważne dla tego, kto finansuje lub współfinansuje placówki zajmujące się leczeniem uzależnień. Placówki te powinny realizować jak najefektywniej opisane wyżej zadania. Mój postulat jest taki, by w poradniach, na oddziałach detoksykacji i w ośrodkach stacjonarnych dla alkoholików odbywały się już w trakcie terapii spotkania AA, ponieważ podczas pobytu na leczeniu można pacjentów najłatwiej zachęcić do udziału w mityngach. W ten sposób osoby te znajdą bezpieczne oparcie – w dodatku całkowicie bezpłatne i dostępne bez ograniczeń - gdy ukończą terapię podstawową.

Uważam też za absolutnie konieczne uwzględnienie w składzie zespołu terapeutycznego trzeźwiejących terapeutów, czyli takich profesjonalistów, którzy oprócz dyplomu z psychologii, medycyny, pedagogiki, resocjalizacji, pielęgniarstwa lub innego kierunku dającego kwalifikacje pomagania innym – posiadali tę najważniejszą kwalifikację dla uzależnionych pacjentów, czyli ich własne trzeźwienie będące wzorem radzenia sobie ze swoim dawnym nałogiem.

Nie mam wątpliwości, że moja praca z osobami uzależnionymi i współuzależnionymi jest dlatego taka skuteczna, ponieważ moim nieodłącznym partnerem jest wspólnota AA i Al-Anon. Wiedząc, że mój pacjent czy pacjentka znajdzie swoje miejsce we wspólnocie, jestem spokojna, że uniknie nawrotu choroby. Bo nawet gdy komuś się to przytrafi, uzyska natychmiastowe wsparcie, pomoc, praktyczne wskazówki od innych alkoholików, którzy znają problem z własnego doświadczenia. Tym sposobem skraca się drogę po ewentualną pomoc

[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 \[wiesci@aa.org.pl\]\(mailto:wiesci@aa.org.pl\) str5](#)



WIEŚCI Z AA

01/2010

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
LATO 2010r

profesjonalną, nie mówiąc o tym, że NFZ nie musi płacić za kolejne leczenie.

Dr Ewa Woydyłło
Ośrodek Terapii Uzależnień
Instytut Psychiatrii i Neurologii

KROK PIERWSZY

„Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni w wobec alkoholu i przestaliśmy kierować własnym życiem”

Mam na imię Piotr i jestem alkoholikiem. Dziś wiem, że Krok Pierwszy to nic innego jak uczciwość! Uczciwość przede wszystkim wobec samego siebie! Nie zdawałem sobie sprawy, że w większości Krok Pierwszy zrobiłem przed przystąpieniem do Wspólnoty AA. Wszystkie moje dramaty i niepowodzenia życiowe udawały mi, że jestem bezsilny wobec alkoholu i tak naprawdę nie potrafię kierować własnym życiem. Rozumiem dziś, że bezpowrotnie utraciłem kontrolę nad ilością wypijanego alkoholu. Brakowało mi w tym wszystkim tylko świadomości. Świadomość tę otrzymałem po przystąpieniu do Wspólnoty AA. Musiałem stanąć w prawdzie sam ze sobą, aby ta świadomość do mnie dotarła, i abym mógł ją zaakceptować. Nie było to łatwe, lecz wiem, że jest niezbędne, by postawić ten Pierwszy Krok w nowym, jakże innym, lepszym, trzeźwym życiu!

TRADYCJA PIERWSZA

„Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności anonimowych alkoholików”

Jestem alkoholiką, mam na imię Małgorzata. Po kilku latach niepicia zaczęłam zauważać, że program AA to nie tylko 12 kroków, które służą osobistemu zdrowieniu i rozwojowi ale również 12 tradycji. Zauważyłam również, że zarówno kroki, jak i tradycje napisane są w liczbie mnogiej. Myślałam, że to pomyłka ale po głębszym przeanalizowaniu zobaczyłam, że to zamysł celowy twórców naszego programu. We Wspólnocie bowiem, nikt nic nie robi samotnie, a dlaczego? Bo doświadczenie AA podpowiada, że razem jest łatwiej. Na tym polega istota naszej wspólnoty. Tradycja pierwsza natomiast uczy mnie, że przy podejmowaniu jakichkolwiek decyzji mam stawiać dobro wspólne na pierwszym miejscu i nie dlatego żeby być taką „dobrą dla innych” ale to przyniesie profity mnie samej. Podam przykład (w AA nauczyli mnie, że najlepiej mówić na przykładach i nie teoretyzować). Wyjechałam na urlop do innego miasta i miałam pewność, że mityng AA, będzie to niemal identyczny mityng AA jak w moim mieście. I rzeczywiście: były czytane kroki, tradycje, były służby czyli osoba udzielająca głosu, rzecznik grupy, mandatariusz i przyjęli mnie jak swojego. W przerwie mogłam porozmawiać z przyjaznymi ludźmi, których już po chwili wydawało się, że znam od dawna.

Skąd miałam tą pewność, bo w mojej macierzystej grupie każdą „nową twarz” przyjaźnie przyjmuję ja i moi przyjaciele, bez względu na płeć, kolor skóry, wyznanie, status społeczny, orientację seksualną. Łączy mnie z nimi wszystkimi to, że również tak jak i oni jestem alkoholiką. Jedność, zdrowienie i wspólne dobro są jak naczynia połączone. Dbanie o to by na mityngu AA była czytana literatura AA, a nie inne, czasem bardzo wartościowe publikacje na temat leczenia alkoholizmu i były przestrzegane wszystkie tradycje AA jest moją odpowiedzialnością za jedność Wspólnoty AA

[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 \[wiesci@aa.org.pl\]\(mailto:wiesci@aa.org.pl\) str6](#)



WIEŚCI z AA

01/2010

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
LATO 2010r

Mój kontakt z profesjonalistą w drodze do AA

Mam na imię Piotr i jestem alkohikiem i narkomanem. Mój pierwszy kontakt z profesjonalistą nastąpił, gdy miałem ok. 15 lat. Zatrzymała mnie po raz pierwszy policja, gdy byłem kompletnie pijany. Tak myślę, że żadna forma profesjonalizmu nie była zachowana, po prostu skopali mnie jak psa i wyrzucili z komisariatu na ulicę, byłem cały granatowy od siniaków. Wtedy po raz pierwszy poniosłem konsekwencje mojego picia i wtedy po raz pierwszy poczułem gniew i niechęć do ludzi. Wychowała mnie ulica, rodzice byli zapracowani, a ja jako młody chłopak szukałem wrażeń. Szukałem starszego towarzystwa, gdzie panowało prawo pięści, imponowali mi swoim bezwzględным zachowaniem wobec innych spoza naszej grupy z dzielnicy. Tak upłynęło wiele lat, koledzy moi się żenili bądź umierali w wyniku zapicia lub zbrodni. Wiele razy dopadały mnie konsekwencje mojego picia i zachowania pod wpływem gorzały, różnego rodzaju wyroki w zawieszeniu, rewizje domowe policji, zatrzymania na „dołek” itp. Oczywiście nie ukończyłem szkoły, bo i po co? Tak sobie myślałem. Kasy zawsze miałem pełne kieszenie, bo stałem pod kantorem handlując walutą. W 1995r. otworzyłem firmę budowlaną, zatrudniłem ludzi i się kręciło w biznesie jak i w mojej chorej głowie. Pieniądze zapewniały mi władzę nad innymi i przede wszystkim komfort picia. Różnego rodzaju upadki i niepowodzenia po drodze zmusiły mnie do zastanowienia się nad sobą i swoim życiem. Zrozumiałem, że alkohol mi przeszkadza. Postanowiłem się leczyć sam. Wszedłem sobie prywatnie Esperal (trzy razy) i za każdym razem było gorzej. W końcu nawiązałem kontakt biznesowy z kolegą, który pierwszy raz, bez mojej wiedzy, podał mi działkę amfetaminy. Za drugim czy trzecim razem już chciałem sam brać. I wtedy dopiero zaczął wylazić siódmy diabeł z głowy. Miałem od kilku lat „wroga numer jeden” i pewnego dnia, gdy mocno się ućpałem dragami i amfetaminą zakrapiając to gorzałą, postanowiłem wyrównać rachunki. Wziąłem broń palną myśliwską od kolegi i szedłem do jego domu. Po co? Nie pamiętam! Punktualnie o północy odzyskałem świadomość w środku miasta z bronią w ręku. Zrozumiałem, że w jednej chwili mogę stracić wszystko: rodzinę, pracę i życie. Przeraziło mnie to! Wróciłem do domu. Nie mówiąc nic o zdarzeniu powiedziałem, że jadę na detoksykację. Pojechałem do szpitala, lecz na drugi dzień stwierdziłem, że tam jest banda wariatów, to nie dla mnie i wypisałem się do domu. Poprosiłem małżonkę, aby znalazła mi terapię dochodzącą i to uczyniła za co jestem Jej wdzięczny. Jeździłem na terapię. Po dwóch miesiącach zapiłem i zacząłem kolejny raz, Byłem kompletnie załamany. Udałem się do psychiatry, spotkałem tam koleżankę alcoholiczkę, która potrzebowała pomocy. Postanowiłem jej pomóc tak, jak potrafiłem, zawiozłem Ją do przychodni uzależnień od alkoholu. Wtedy po raz pierwszy komuś pomogłem bezinteresownie. Spotkała mnie nagroda. Otóż w tej przychodni zobaczyłem tablicę informacyjną, na której było napisane Wieści z AA - organizowane były warsztaty kroków 1-3.

Podane były numery kontaktowe do organizatorów. Zadzwoiłem pod jeden z nich, odezwał się głos mojego kolegi z lat dzieciństwa. Nie poznał mnie, lecz znalazł czas, by do mnie przyjechać i ze mną porozmawiać. Bardzo się zdziwił na mój widok. Z nim trafiłem na pierwszy swój mityng AA i warsztaty kroków. Jemu pierwszemu uwierzyłem, że można nie pić. On nie pił już blisko sześć lat. Znałem Jego dzieciństwo i nie miałem żadnego powodu, aby nie wierzyć. Dziś kiedy mnie ktoś pyta w co wierzę, to odpowiadam, że w cuda. **Doświadczam ich na co dzień, dzień**

[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](#)



WIEŚCI Z AA

01/2010

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
LATO 2010r

po dniu w AA. Przecież żyje, nie piję, nie ćpam, nie palę, mam wspaniałą rodzinę i przyjaciół. Czyż to nie cud? Spełniam się zawodowo, diametralnie zmieniło się moje życie. Dostałem nowe lepsze trzeźwe życie i inne wartości, które wciąż odkrywam. Uczę się tego nowego życia dzień po dniu.

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 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:

[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 \[wiesci@aa.org.pl\]\(mailto:wiesci@aa.org.pl\) str8](#)



WIEŚCI Z AA

01/2010

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
LATO 2010r

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.

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

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 Zdrój:

<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
tel. (32)253-79-83
pon.-pt. godz. 17-20 | skrytka poczt. 38
e-mail: bialystok@aa.org.pl
(85)664-17-70 wt., czw., ndz. godz. 17-21 |
| 2. Region "BIAŁYSTOK"
ul. Pietkiewicza 8b lok.9
15-959 BIAŁYSTOK 2 | 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 |

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 str9

601-456-395

5. Region "GALICJA" ul. Dietla 74/6

31-038 KRAKÓW

e-mail: galicia@aa.org.pl

(12) 431-22-48

6. Region "ŁÓDŹ" ul. Malczewskiego 4

93-154 ŁÓDŹ

e-mail: 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

8. Region "WARMIŃSKO-MAZURSKI"

ul. Reymonta 15/1

10-603 OLSZTYN

e-mail: 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

(71) 321-21-24 pon.-pt. 16-21

10. Region "WARTA" Al. Marcinkowskiego 24

61-745 POZNAŃ

e-mail: 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

(91) 450-01-76 pon.-pt. godz. 17-19

12. Region "RADOM" ul. Limanowskiego 60

26-600 RADOM

e-mail: 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

(22) 616-05-68 pon.-pt.

godz. 16-21; sob. 21-23

KALENDARIUM

- Złot Radości Regionu Zachodniopomorskiego 3-5.09.2010r.
- Złot Radości Region Bałtycki 3-5.09.2010r.
- XV Złot Radości Regionu ŁÓDŹ 17-19.09.2010r., Burzenin
- Zespół ds. Zakładów Karnych przy Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej zostanie zorganizowany **miting informacyjny** dla kadetów Służby Więziennej 7.09.2010r. Godz. 16.00, w Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kulach
- Region Radom organizuje **miting informacyjny** dla duchowieństwa 18.10.2010r. Godz. 11.00, w siedzibie Kurii Diecezji Radomskiej

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.

W NASTĘPNYM NUMERZE

- 75 LAT WSPÓLNOTY ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW – relacja uczestnika
 - wypowiedź profesjonalisty – Dr Maria Matuszewska, powiernik AA, nie alkoholik
- oraz stałe rubryki:
- adresy i telefony kontaktowe do AA,
 - świadectwo alkoholika: mój kontakt z profesjonalistą w drodze do AA
 - krok i tradycja (kolejne)
 - materiały z mityngów informacyjnych (ankiety),
 - oferta BSK
 - kalendarium