



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

## 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

## Spis zawartości

AA - OKIEM PROFESJONALISTY	
Monika Kempa „To już trzecie tak duże spotkanie ...”	str. 2
V Ogólnopolskie Spotkanie Przyjaciół AA - Ślesin 2015	str. 4 - 10
Roman Pomianowski „AA znaleźli drogę do dobrego życia”	str. 11 - 18
PRZEGLĄD PRASY	str. 19 - 33
WIEŚCI Z REGIONÓW	str. 34 - 49

## V Ogólnopolskie Spotkanie Przyjaciół AA – Ślesin 2015

Spotkanie odbyło się w dniach 24 – 26 kwietnia 2015 r. Uczestniczyło w nim łącznie ponad 170 osób, przy czym część osób brała udział tylko w spotkaniu w sobotę 25 kwietnia. Byli to studenci Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie (PWSZ), z którą to uczelnią służby AA utrzymują stały kontakt. Od lat odbywają się tam spotkania i mityngi informacyjne, studenci uczestniczą w mityngach otwartych grup AA.

W naszym piątym już ogólnopolskim spotkaniu, wzięli udział przedstawiciele wielu grup zawodowych m.in.: lekarze, specjaliści i instruktorzy terapii uzależnień, księża, kuratorzy sądowi, psychologowie pracujący w służbach penitencjarnych, jednostkach wojskowych, policji, dziennikarze, pracownicy socjalni, pracownicy naukowcy, pracownicy administracji samorządowej i rządowej, członkowie stowarzyszeń abstynenckich oraz powiernicy i delegaci służby krajowej AA.

**Czytaj str. 4**

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

## AA - okiem profesjonalisty

### Mityng informacyjny w Jednostce Wojskowej w Węgorzewie To już trzecie tak duże spotkanie...

W kwietniu tego roku miało miejsce spotkanie żołnierzy naszej jednostki z przedstawicielami Wspólnoty AA. To już trzecie tak duże spotkanie, które odbyło się w ramach przedmiotu „**Profilaktyka i dyscyplina wojskowa**”. W spotkaniu uczestniczyło ponad 70 osób. Po raz pierwszy w zajęciach wzięli udział pracownicy wojska. Program zajęć był podobny do zeszłorocznego (krótkie informacje o Wspólnocie AA i jej celu, świadectwo gościa, pytania żołnierzy, rozdanie ulotek o AA). A na koniec, już tradycyjnie, obiad w żołnierskiej stołówce.

**WIZYTÓWKA** *Więści z AA*

**Monika Kempa**  
- psycholog  
konsultant dowódcy ds.  
profilaktyki psychologicznej

**Przyjaciel AA - niealkoholik**

Swoim świadectwem zdrowienia z uczestnikami zajęć podzielił się Krzysztof, były żołnierz. Opowiadał o wchodzeniu w nałóg i „życzliwych” ludziach, którzy pomagali mu funkcjonować w chorobie. Życie zawodowe Krzysztofa jest dla mnie świetnym przykładem „współpracy” środowiska żołnierskiego w rozwijaniu uzależnienia (nic nie wnoszące rozmowy z przełożonymi i kolegami typu: „zrób coś ze sobą”, „pij z głową” itp., brak konsekwencji, wielokrotne powtarzanie „ostatniej szansy”). Opowiadał również o tym, że zakończenie terapii odwykowej nie gwarantuje utrzymania się w abstynencji – zwłaszcza jeśli w dniu wyjścia z ośrodka idzie się na wódkę z kolegami. A w nas tkwi przekonanie, że „jak tylko pójdzie na leczenie, to będzie już dobrze”. Przeciętnemu człowiekowi trudno pojąć, że terapia i Wspólnota AA mogą pomóc tylko tym, którzy są gotowi tę pomoc przyjąć – przykre, ale prawdziwe.

Jednak największe wrażenie na słuchaczach zrobiły słowa Krzysztofa wypowiedziane z drzeniem w głosie o rodzinie i straconym czasie, gdy dzieci dorastały i nie mogły liczyć na ojca. Ta bolesna świadomość przepitego życia dotarła do serc słuchaczy i zaowocowała pytaniem o to, jak żyć dalej z takim poczuciem straty, bo dla nich to było niewyobrażalne. Zdałam sobie sprawę, jak trudno wyjść z uzależnienia, myśląc tylko o przeszłości, zaprzepaszczonych szansach i błędach, których już nie da się naprawić. Dla Krzysztofa trzeźwe życie to budowanie nowych relacji rodzinnych i koleżeńskich, dopasowanych do teraźniejszości i przyszłości. Krzysztof mówił: „nie byłem dobrym ojcem, ale jestem dobrym dziadkiem, bo to mogę dziś dać swojej rodzinie”. Taka postawa pozwala z pokorą przyjąć przeszłość i jednocześnie nie zamykać się na nowe, dobre życie. Mam

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

wrażenie, że taka lekcja pokory i nadziei przyda się wszystkim słuchaczom... no i jaka oszczędność na terapiach.

Po świadectwie Krzysztofa żołnierze w zadawanych pytaniach poruszali problem picia weekendowego i granicy, gdzie kończy się picie towarzyskie a zaczyna uzależnienie. Z zainteresowaniem przyjęli również pomysł wzięcia udziału w abstynenckim spływie kajakowym... kto wie, może za rok napiszę właśnie o takim zdarzeniu. Uważam, że czas wprowadzić w społeczeństwie modę na „niepicie” i zamiast mówić o sobie: „Piję tylko dla towarzystwa” wprowadzić hasło: „Nie piję właśnie dla towarzystwa”, czyli towarzysko staję po stronie tych, którzy pić nie mogą lub nie chcą, by w trzeźwości móc cieszyć się ich towarzystwem. Mam nadzieję, że spotkania ludzi ze Wspólnoty AA oraz żołnierzy w przyszłości zaowocują właśnie takim nastawieniem, powoli, małymi krokami...

Jeszcze raz serdecznie dziękuję naszym gościom, w szczególności Krzysztofowi za świadectwo, bo wiem ile wysiłku i stresów kosztowało go by stanąć przed tak dużą grupą ludzi i szczerze opowiedzieć o zmaganiach z przeszłością i walce o trzeźwą przyszłość.

*Tekst: Monika Kempa  
Psycholog JW 2568 w Węgorzewie*



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

## V Ogólnopolskie Spotkanie Przyjaciół AA – Ślesin 2015

Spotkanie odbyło się w dniach 24 – 26 kwietnia 2015 r. Uczestniczyło w nim łącznie ponad 170 osób, przy czym część osób brała udział tylko w spotkaniu w sobotę 25 kwietnia. Byli to studenci Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie (PWSZ), z którą to uczelnią służby AA utrzymują stały kontakt. Od lat odbywają się tam spotkania i mityngi informacyjne, studenci uczestniczą w mityngach otwartych grup AA.

W naszym piątym już ogólnopolskim spotkaniu, wzięli udział przedstawiciele wielu grup zawodowych m.in.: lekarze, specjaliści i instruktorzy terapii uzależnień, księża, kuratorzy sądowi, psychologowie pracujący w służbach penitencjarnych, jednostkach wojskowych, policji, dziennikarze, pracownicy socjalni, pracownicy naukowcy, pracownicy administracji samorządowej i rządowej, członkowie stowarzyszeń abstynenckich oraz powiernicy i delegaci służby krajowej AA.

W pierwszym dniu spotkania miała miejsce prezentacja uczestników. Swoich przyjaciół niealkoholików przywieźli służebni 13 regionów, w tym Region „Europa”<sup>1</sup>. Przedstawione zostały informacje o bieżącej działalności służb AA, zaplanowany został również otwarty mityng AA.

W sobotę powitania uczestników dokonał dyrektor zarządu Fundacji Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce (BSK AA) Paweł Krysztofiak. Zwrócił uwagę na wielkie znaczenie pomocy ze strony naszych przyjaciół w niesieniu posłania AA.

Tadeusz z Regionu „Warta”, przedstawił istotę Trzech Legatów AA<sup>2</sup>. To było wielce interesujące spotkanie. Nasi przyjaciele wielokrotnie zwracają uwagę

<sup>1</sup> W celu skutecznego niesienia posłania AA terytorium Polski zostało umownie podzielone na trzynaście regionów AA. W 2013 roku Konferencja Służby Krajowej AA powołała kolejny, czternasty region AA o nazwie Region „Europa” skupiający polskojęzyczne grupy AA w Europie.

<sup>2</sup> Trzy Legaty: Zdrowienie, Jedność i Służba są podstawową spuścizną pierwszych 20 lat istnienia Wspólnoty AA. Legaty zostały przekazane Wspólnocie przez jej weteranów i współzałożycieli 3 lipca 1955 roku podczas konferencji AA w St. Louis.



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

na to, że często pojęcia i znaczenia stosowane we wspólnocie, są dla nich nie do końca zrozumiałe. Tadeusz posiłkował się prezentacją multimedialną, która jasno i klarownie prezentowała to, co się we wspólnocie zdarza, a nie ma miejsca w życiu i pracy zawodowej profesjonalistów. Uczestnicy otrzymali również broszurki informacyjne o AA wydane przez BSK i redakcję biuletynu „Warta”.

Dr n.med. Bohdan T. Woronowicz przedstawił historię relacji profesjonalistów i uczestników Wspólnoty AA. Omówił – na podstawie osobistego doświadczenia – znaczenie programu AA w pracy zawodowej lekarza. Te dwa wystąpienia były potem tematem pasjonującej dyskusji i wymiany doświadczeń między uczestnikami spotkania.

Renata Teodorczyk, pełnomocniczka Prezydenta Zielonej Góry ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, powierniczka klasy A oraz Roman Pomianowski, psycholog, powiernik klasy A<sup>1</sup> poprowadzili warsztaty tematyczne. Renata Teodorczyk poprowadziła warsztat dotyczący rozwoju osobistego, relacji z samym sobą i drugim człowiekiem. To był bardzo interesujący i przejmujący warsztat, który opierał się na bogatych doświadczeniach zawodowych prowadzącej. Natomiast Roman Pomianowski przedstawił wnioski z badań własnych pt. Program AA z perspektywy Psychologii Pozytywnej. Badania prowadzone były przez lata wśród trzeźwych alkoholików i dobitnie wykazały, że proces zdrowienia z alkoholizmu przynosi wymierną poprawę we wszystkich sferach życia trzeźwych alkoholików. Żywiotowo prowadzony warsztat spotkał się z wielkim zainteresowaniem uczestników.

Kolejnym punktem spotkania był panel dyskusyjny z udziałem studentów PWSZ w Koninie i dra n.med. Bohdana T. Woronowicza. Miała miejsce swoista konfrontacja doświadczenia zawodowego profesjonalisty z oczekiwaniami i dobrymi chęciami studentów. Dr Woronowicz skutecznie zachęcił zarówno profesjonalistów, jak i AA do podzielenia się doświadczeniem, jako odpowiedzią na pytania studentów. Być może zadający pytania mogli poczuć się rozczarowani, że życie nie daje prostych odpowiedzi na ich dylematy. Mamy jednak nadzieję, że wszyscy wyszli z przekonaniem, iż otrzymali prawdziwe i szczere odpowiedzi.

<sup>1</sup> Powiernicy w służbach AA dzielą się na powierników klasy A i klasy B. Powiernicy klasy A są niealkoholikami. Na nich to spoczywa odpowiedzialność za prowadzenie długofalowej polityki AA. Powoływani są na kilkuletnią kadencję, która jest zazwyczaj dłuższa niż innych powierników. Jako jedyni w AA mogą wypowiadać się w publicznie np. radiu i telewizji na tematy AA bez naruszenia „zasady anonimowości”. Natomiast powiernicy klasy B to trzeźwi alkoholicy.



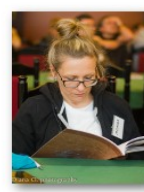
Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Sobotni wieczór nazwaliśmy wieczorem przyjaźni. Profesjonaliści i AA mieli przy wspólnej grillowej kolacji okazję poznać się bliżej, wymienić doświadczenia, zawrzeć nowe znajomości.

W niedzielę odbywały się ponownie warsztaty tematyczne i na koniec dokonaliśmy podsumowania spotkania. Uczestnicy wskazywali wielokrotnie, że poznali bliżej wspólnotę, a ich fascynacja jej programem nie jest jednorazowa i chwilowa. Żywimy nadzieję, że obecność uczestników Wspólnoty AA z grup, intergrup i regionów utrwali pozytywne relacje między profesjonalistami i naszymi służbami.



Ogólnopolskie Spotkania  
Przyjaciół AA Ślesien'2015

Uczestnicy spotkania niealkoholicy

[aa.org.pl](http://aa.org.pl)

Dziękujemy za wielkie zaangażowanie licznych AA w przygotowanie i przeprowadzenie tak ważnego dla nas spotkania.

W imieniu organizatorów  
Franciszek

*Pełnomocnik Fundacji BSK AA  
ds. Kontaktów z Profesjonalistami*

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

## Ogólnopolskie Spotkanie Przyjaciół AA w Ślesinie – refleksje profesjonalisty

Wojciech Oleksy,  
specjalista psychiatra, przyjaciel AA.

Ślesin to urokliwy zakątek Polski, ukryty na dużym obszarze leśnym przy klifowym brzegu Jeziora Ślesińskiego. Ośrodek Verano znajduje się wzdłuż szlaku wodnego Warta-Gopło-Noteć. Cisza, natura i mikroklimat boru sosnowego – to niemal idealna sceneria spotkania, które miało tu miejsce od 24 do 26 kwietnia 2015 roku.

Zjechali się z całej Polski przyjaciele, sympatycy i Anonimowi Alkoholicy. Po kolacji miało miejsce spotkanie uczestników, przedstawienie programu spotkania, a także autoprezentacja. Każdy z zaproszonych i gospodarzy przedstawił się w kilku słowach. Czuję, że będzie to spotkanie jak w wielkiej rodzinie osób uzależnionych, współuzależnionych oraz profesjonalnie związanych z leczeniem uzależnień.

Po tym przywitaniu odbył się mityng Anonimowych Alkoholików czyli spotkanie intymnych opowieści o swoim życiu - autoterapeutyczne dla uzależnionych i bardzo pogłębiających poznanie istoty uzależnienia – dla profesjonalnie zaangażowanych w terapię. Po zdrowo przespanej, a i dla niektórych przegadanej nocy z całym impetem rozpoczęły się obrady merytoryczne. Paweł dyrektor Biura Służby Krajowej AA w Polsce przywitał serdecznie przybyłych. Następnie głos zabrał Tadeusz z Poznania. Pamiętam jego postać z mojego pierwszego otwartego mitingu Grupy AA „Ster” w Poznaniu. Wtedy właśnie już wiedziałem, że AA i model „minnesocki” terapii ludzi uzależnionych jest z mojej profesjonalnej bajki. Opisał on tzw. Trzy Legaty w AA. Są nimi: Jedność, Służba i Zdrowienie. Są to więc filary Ruchu Anonimowych Alkoholików bez których ta Wspólnota nie dożyła by dzisiejszych czasów.

Prelegent podkreślił wagę Drugiego Kroku AA, który mówi, iż siła wyższa od nas samych może przywrócić nam zdrowie. Bóg jakimkolwiek go rozumiesz. Przy czym nie należy stawiać znaku równości między Bogiem a religią. Tak więc od Trzeciego Kroku masz korzystać z woli, a nie samowoli, a potem przejdź do Czwartego i Piątego Kroku, które są podstawą rozpoczęcia autopsychoterapii czyli trzeźwienia w rozumieniu Anonimowych Alkoholików. W Kroku Szóstym – już nic nie dyktujesz Bogu...

W trakcie swojej prezentacji Tadeusz podkreślił - za współzałożycielem AA Billem W.- iż nie ma AA bez przyjaźni i wsparcia ze strony psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, pracowników socjalnych i innych biorących udział w terapii i pomaganiu

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

ludziom. Podkreślił także i przypomniał zarazem, że w AA nie ma nakazów są tylko sugestie. Przypomniał o słynnym liście Carla Gustava Junga do Billa W. pt. „Spiritus contra spiritum” o sile duchowości w trzeźwieniu.

W 1939 roku zostało sformułowane Dwanaście Kroków AA, wydano również Wielką Księgę Anonimowych Alkoholików, którą do dzisiaj wydrukowano w 30 milionach egzemplarzy. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (AMA) uznało uzależnienie alkoholowe za chorobę. Wielka Księga AA została także uznana – wśród 88 książek – za tę, która zmieniła Amerykę... Znany orędownik modelu leczenia związanego z AA dr William Silkworth leczył ponoć 40 000 alkoholików. Drugim znanym nazwiskiem związanym z AA był dr Samuel Shoemaker. Znany amerykański jezuita Edward Dowling i pastor Harry Fosdick uznali, że Wielka Księga nie stoi w opozycji do żadnej religii i wyznań. W czołówce wspierających autopsychoterapeutyczne funkcje AA byli także dr Harry Tiebout, dr William Baker z AMA i dr Foster Kennedy, znany amerykański neurolog. Decyzją Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego Wspólnocie Anonimowych Alkoholików przyznano prestiżową nagrodę Laskerów. W 1938 roku powstał fundusz powierniczy pod nazwą Fundacja Alkoholików. Jeden z twórców potęgi finansowej USA – Rockefeller – przestrzegał AA „Pieniądze wszystko zepsują”. AA wzięło sobie do serca przestrożę i funkcjonuje sprawnie pro publico bono - do dzisiaj. W Saturday Evening Post, w 1941 roku ukazywały się artykuły dotyczące AA pióra Jacka Alexandra.

W Polsce we wspieraniu poza terapeutycznym ludzi uzależnionych początkowo dominowały tzw. kluby abstynenckie. Rucha AA nie był jeszcze znany poza wąskim kręgiem ludzi związanych z środowiskiem abstynenckim (znających język angielski). Niepokój władzy komunistycznej budziło słowo Bóg i jego ustrojowe konotacje oraz niezależność Ruchu AA, który mógł wymknąć się spod kontroli proletariatusy miast i polskich wsi. Od czasu jednak utworzenia w Poznaniu grupy „Eleusis” w 1974 roku lokomotywa aowska nabierała rozpędu. Potem przyszła Warszawa i inne miasta Polski. Dołączyły także środowiska cierpiących na alkoholizm oraz środowiska psychoterapeutyczne i psychiatryczne. W tym miejscu warto wymienić takie osoby jak: Maria Grabowska, Danusia Dudrak, Bohdan Woronowicz, Andrzej Rachowski, Benignus Sosnowski, Ewa Wojdyła - Osiatyńska, Wiktor Osiatyński, Robert Gamble i inni.

Następny prelegent dr Bohdan Woronowicz z Warszawy, który sam się nazywa Dorosłym Dzieckiem Anonimowych Alkoholików, opowiadał ze swadą o początkach AA. Omówił także drogę do akceptacji, w swoim psychiatrycznym warsztacie, Kroków AA jako swego rodzaju azymutu terapeutycznego. Powtórzył zdanie ze swej autobiografii, że AA „to grupa frajerów, którzy mogą za ciebie zrobić dobrą robotę...”. Wspomniał o tzw. „rozkroku” między Pierwszym a Dwunastym Krokiem, który jest zgubną pokusą dla tych, którzy uważają trzeźwienie za bułkę z masłem. Zwrócił uwagę na fakt, że niektórzy sponsorzy w AA sugerują

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





Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

podopiecznym dokonanie wyboru, albo ja albo terapeuta. Dr Woronowicz sugeruje ustalenie, aby najpierw, jeśli jest to możliwe, leczyć się u profesjonalisty a potem korzystać z doświadczeń sponsora AA. Zachęcał także w swej prezentacji, aby zamiast zmuszać do udziału w mitingach raczej motywować pacjentów czy klientów do autopsychoterapii (uczestnictwach w mityngach AA – przyp.red.). Jeśli natomiast nie ma porozumienia i kooperacji w terapii - to znak, że zarówno psychoterapeuta jak i AA powinni uderzyć się, ale w swoje piersi.

Powyższe prezentacje wzbudziły duże zainteresowanie. W dyskusji podkreślono wzrastającą potrzebę sponsorowania AA. Sponsor to osoba godna zaufania, gotowa służyć swym doświadczeniem, siłą ducha i mądrością drugiemu trzeźwiejącemu człowiekowi. W tym kontekście zasadnym wydaje się edukacja i nabywanie umiejętności terapeutycznych u sponsorów przy udziale przyjaciół AA. Poruszono także inne elementy ważne w AA jak trudność w uznaniu swej bezsilności, nie stosowanie się co do Zasad Anonimowych Alkoholików, pomijanie niekiedy dobra wspólnoty na rzecz dobra osobistego, interpretacja Boga jakimkolwiek się go rozumie w kontekście interesu zbiorowego grupy, przestrzeganie podstawowej motywacji udziału w mitingu czyli chęć zaprzestania picia oraz świadomość, że nikt nie może być wykluczony z grupy. Poruszono także w dyskusji ważne fakty związane z Dwunastoma Tradycjami Anonimowych Alkoholików: każda grupa jest niezależna; AA nie może być organizacją; ważna jest rotacja stanowisk (służb – przyp. red.) w jej strukturach; ważne jest, wobec otaczającego świata, przyciąganie a nie propagowanie; musi o tym decydować osoba kompetentna. Omówiono także zasadę anonimowości, przestrzeganie zasad AA przed osobistymi ambicjami, pielęgnowanie dobrych relacji osobistych między pracownikami Służb AA, kontrolowanie czystości i przejrzystości przestrzegania zasad, nieudzielanie strukturom czy osobom w AA nadmiernej władzy nad innymi uczestnikami wspólnoty, pielęgnowanie prawa do decyzji, prawa do uczestniczenia i do apelacji.

Do akceptacji ewentualnych zmian w funkcjonowaniu Wspólnoty wymagana jest zgoda 3/4 ilości grup AA w skali świata. (Ta sama proporcja głosów lecz w innej (mikro) skali obowiązuje również każdą grupę AA przy podejmowaniu ważnych dla grupy decyzji – przyp. Red.)

Pracowitą, pierwszą, większą (po krakowsku) połowę dnia zakończył krzepiący, prawdziwie domowy i rodzinny obiad. Po zaspokojeniu fizjologicznego głodu i нефизjologicznych wymogów głodu nikotynowego - przez niektórych Gości i Gospodarzy – ruszyliśmy do dalszej pracy mentalnej.

Symultanicznie odbyły się dwa warsztaty: Renaty Teodorczyk, powiernika klasy A oraz Romana Pomianowskiego, powiernika klasy A. Pierwszy workshop dotyczył pytania, ważnego dla każdego kto leczy i pomaga - dlaczego pomagamy? Co ci jest potrzebne? Pomoc versus po moc, czyli uzyskanie osobistej gratyfikacji z pomagania drugiej osobie.

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Mówiła także o deficytach osobistych „pomagacza” i niemożności przekazania innym tego czego w sobie nie mamy. O konieczności wejścia w buty swojego klienta, o makiawelizmie terapeutycznym, o pomaganiu w kontekście pogardy, o sile słowa wypowiedzianego przez pacjenta i terapeutę i o świadomości, że pacjent/klient jest „innym ja.”

Roman Pomianowski przedstawił bardzo przejrzysty i profesjonalnie przygotowany warsztat na temat Uniwersalizmu Programu Dwunastu Kroków. Spojrzenie z perspektywy Psychologii Pozytywnej. Poprzedził go cennym mottem: „Anonimowi Alkoholicy odnaleźli drogę.” Omówił, w jaki sposób Program Dwunastu Kroków pomaga w zdrowieniu alkoholikom, rodzinom alkoholików, narkomanom, dorosłym dzieciom alkoholików, palaczom, objadającym się, seksoholikom, hazardzistom, lekomanom, chorującym na depresję, pracoholikom, schizofrenikom, zbieraczom, uzależnionym od gier komputerowych, dłużnikom i innym uzależnionym behawioralnie. Opisał związki między tytułową psychologią pozytywną a dobrym życiem, czyli powrót do wartości, codzienne odkrywanie i trening cnót charakteru. W dobrym życiu, a więc i w działaniu Anonimowych Alkoholików zawierają się: mądrość i wiedza, odwaga, miłość i człowieczeństwo, sprawiedliwość, wstrzemięźliwość oraz duchowość i transcendencja.

Jednym z elementów edukacyjnych spotkania ślesieńskiego było spotkanie prowadzone przez dra Bohdana Woronowicza ze studentami, przeszłymi social workerami z Wyższej Szkoły Socjologii. Mieli oni, w czasie tego spotkania, okazję zbliżyć się do wiedzy dotyczącej AA oraz możliwości kooperacji z nimi na przykład jako pracowników socjalnych. Mieli także okazję zbliżenia się do narracji tzw. twardej miłości ze strony prowadzącego panel.

W czasie Wieczoru Przyjaźni miało miejsce dalsze zacieśnianie naszych kontaktów profesjonalno-przyjacielsko-aowskich oraz alanonowskich. Wsparciem dla wielogodzinnych rozmów były przepyszne mięsa i jarzyny wszelakie oraz równie mocno działająca na nasze zmęczone mózgi a zaprzyjaźnione serca – muzyka.

Niestety wszystko co dobre i miłe szybko się kończy. Każdy z zaproszonych Gości mógł dokonać resume tego co uzyskał a czego nie. Ja ze swej strony, ze względu na duży potencjał merytoryczny tego spotkania, zachęciłem lekarzy POZ i psychiatrów o ubieganie się o przyznawanie przez Okręgowe Izby Lekarskie lub Naczelną Izbę Lekarską punktów edukacyjnych. Są one potrzebne każdemu lekarzowi w procesie szkolenia ustawicznego, a w końcu chcemy być leczeni przez wrażliwych, otwartych i świątliwych lekarzy.

Dziękuję za wspaniałe Spotkanie w Ślesinie.



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

**R.Pomianowski**

## **Anonimowi Alkoholicy znaleźli drogę – do dobrego życia.**

Informacje z pilotażowych badań wśród członków Wspólnoty AA z długim stażem.

Przyjmując zaszczytną służbę Powiernika A SK RP Wspólnoty AA zadeklarowałem, że zaciągnięty dług wdzięczności postaram się spłacać<sup>1</sup>. Jako tzw. „profesjonalista” oprócz angażowania się w bieżące życie Wspólnoty oraz działania łącznika ze środowiskami naszych Przyjaciół, postawiłem sobie za cel spojrzenie na fenomen AA chłodnym, możliwie obiektywnym okiem profesji, którą reprezentuję – psychologii. Moje szczególne umiejscowienie wewnątrz Wspólnoty daje mi niepowtarzalną okazję poznawania osób, potwierdzających swym wieloletnim trzeźwieniem skuteczność Programu. Mam możliwość osobistego doświadczenia szczególnego klimatu Wspólnoty oraz uczestniczenia w jej codziennych problemach i sukcesach – to bezcenne doświadczenie. Nie mogłem jednak nie skorzystać z okazji, jakiej nie mają inni tzw. „badacze”, którym AA-owcy nie okazują najczęściej nadmiaru cierpliwości – raczej odmawiając udziału w badaniach naukowych. Jest to często powtarzany zarzut, nawet oskarżenie o izolację, czy obawę AA przed naukową analizą i oceną sposobu działania.

Dostrzegając możliwość nie miałem dylematu czy podjąć badania, ważniejszą kwestią to: co badać i po co? Zakres interesujących zagadnień jest praktycznie nieskończony a moje możliwości nad wyraz skromne. Musiałem więc określić priorytety, starając się by włożony wysiłek nie tylko zaspokajał moją ciekawość, ale możliwie najlepiej służył Wspólnocie oraz potencjalnym adresatom uzyskanych wyników. Z przeglądu literatury wynika, że często stawianym problemem jest pytanie o poziom oraz potencjalne przyczyny skuteczności Programu 12 Kroków. To oczywiste, bo z jednej strony entuzjaści Wspólnoty /nie tylko jej członkowie/ pokazują spektakularne ozdrowienia nawet „beznadziejnych alkoholików”, czy wprost przeciwnie wybitnych indywidualności /znanych postaci/. Innym ważnym argumentem jest nieprawdopodobna dynamika rozwoju Wspólnoty – w ciągu 40 lat w Polsce powstało ponad 2300 grup AA, siostrzanych nie licząc. „AA są anonimowi, ale nie niewidzialni” – wbrew różnym zastrzeżeniom w zakresie niesienia posłania ..., rozpoznawalność „marki” AA dorównuje potentatom, np. „Coca-Cola” – dobrze, że nie jest na sprzedaż.

Sceptycy i krytycy Wspólnoty mają prosty argument – to mity, potoczne przekonania, fama - nikt tego nie zalicza, nie prowadzi rzetelnej ewidencji, ewaluacji. Paradoksalnie trudności w monitorowaniu efektywności AA nie wynikają tylko z trudności metodologicznych i technicznych /braku gotowości Wspólnoty/- okazuje się, np. że nie da się stworzyć czystych grup badawczych i kontrolnych – osób leczących się tylko w terapii profesjonalnej oraz dla porównania alkoholików, którzy nigdy nie uczestniczyli w AA. Problem badań ilościowych /skuteczność metod, efektywność kosztów/ będący dziś domeną służby zdrowia przy okazji obnaża dylemat, nawet kompleks kto jest lepszy: AA czy profesjonalna terapia. W Polsce zasadniczego konfliktu interesów pomiędzy Wspólnotą a terapią profesjonalną udało się jakoś uniknąć, co nie oznacza, że nie pojawi się on z opóźnieniem – w szczególności w związku z postępującą dopiero komercjalizacją usług terapeutycznych.

Na czym więc skupić uwagę mając tak niepowtarzalną możliwość?

### **Wyczuwana bezradność**

Od wielu lat w pomaganiu osobom uzależnionym, bliskim, ofiarom przemocy a od ponad 4 lat także zadłużonym odwołują się do teorii wyczuwanej bezradności – więc w planowanym badaniu nie mogło

<sup>1</sup>Zaszczyt pełnienia służby R.Pomianowski [http://www.swiatproblemow.pl/2012\\_08\\_1.html](http://www.swiatproblemow.pl/2012_08_1.html)



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

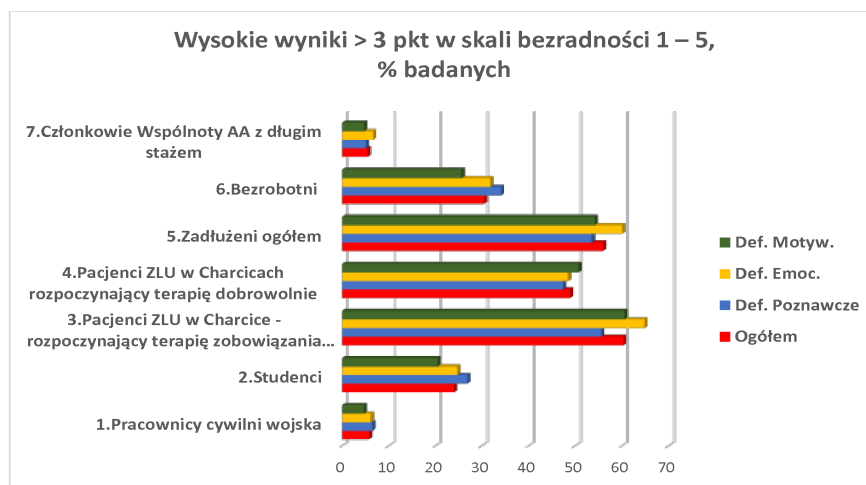
zabraknąć tego aspektu doświadczania uzależnienia oraz zdrowienia. W innym miejscu wielokrotnie i wyczerpująco przedstawiałem korzyści wynikające z uwzględnienia tego podejścia<sup>2</sup>.

W dwóch zdaniach moje hipotezy sprowadzają się do stwierdzenia:

– utrata kontroli nad pićm a przez to kluczowymi aspektami życia skutkują powstaniem globalnych i dość trwałych deficytów bezradności /poznawczych, emocjonalnych, behawioralnych-motywacyjnych/, które są zasadniczą barierą w zdrowieniu z uzależnień. To nie tylko brak, motywacji, obniżony nastrój to przede wszystkim zdominowanie życia nałogowca przez schematy zachowań nawykowych, rutyna w działaniu. BEZ-Radność nałogowców moim zdaniem usuwa uznanie BEZ – silności a dalej większość narzędzi praktykowanych w AA – np. trening skuteczności realizowany w „Programie 24 godzin” – dostarczający ostatecznego lekarstwa na wyczoną bezradność SUKCESU, osiąganego każdego dnia.

Jeśli mam rację można zakładać, że w miarę postępu uzależnienia bezradność nałogowca rośnie, w miarę postępu w zdrowieniu będzie się zmniejszała.

Wyniki badań zdają się kategorięcznie potwierdzać takie założenie:



Aż niewiarygodne jest to, że deklarowany poziom bezradności badanych AA-owców z długim stażem /33 badanych, średnio 17,5 lat trzeźwości/ jest niższy, niż w grupach kontrolnych studentów, czy cywilnych pracowników wojska – osób co do których możemy zakładać, że funkcjonują normalnie/optimalnie. Więcej szczegółów, omówienie<sup>3</sup>.

**Co zmienia się w trzeźwiejących alkoholikach w trakcie terapii odwykowej i zdrowienia w realizacji Programu 12 Kroków**

<sup>2</sup> Pomianowski, R (2007) Wyczoną bezradność po ludzku.  
[http://www.edus.m.win.pl/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=5&Itemid=14](http://www.edus.m.win.pl/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=5&Itemid=14).

<sup>3</sup> <http://programwsparcia.com/wp-content/uploads/2014/06/Wyczoną-bezradno%C5%9B%C4%87-.pdf>



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Podążając za swoim guru Martinem E.P. Seligmanem przeszedłem długą drogę, od wyczonej bezradności do Psychologii Pozytywnej. Kontakt z mistrzem zaowocował pomysłem, by na tajemniczą zmianę, jaka dokonuje się w trzeźwiejących alkoholikach w trakcie realizacji Programu AA z perspektywy cnót i zalet charakteru, które zapewniają tzw. „Dobre Życie”, Prawdziwe Szczęście.<sup>4</sup> Niektórzy potrafią zdobyć się na pokorę przyznania, że nie na wszystkim się znają i w ten sposób Seligman odesłał mnie do swego przyjaciela, prof. G. Vailanta – światowego autorytetu w dziedzinie psychiatrii, w dodatku wieloletniego Powiernika Kl. A w USA. Nie miałem już wątpliwości, że trop wart jest podjęcia, choć nie spodziewałem się gdzie mnie zaprowadzi. Żeby chronić się przed zaślepieniem wynikającym z fascynacji swoimi pomysłami szybko zacząłem weryfikować je w trakcie licznych warsztatów realizowanych z Przyjaciółmi z AA, Al-Anon, Dłużnikami Anonimowymi ale i tzw. zwykłymi ludźmi, np. studentami, nauczycielami. Zawsze chodziło o to samo – czy jeśli poznasz, zidentyfikujesz swoje zasoby /stan cnót i zalet – kwestionariusz VIA/, to czy jesteś w codziennym życiu w stanie zaplanować – systematyczne używanie mocnych stron, wzmacnianie i doskonalenie obszarów potencjalnego rozwoju, a w końcu podjąć się trudu walki ze swymi barkami i słabościami. Zaskakujące i fascynujące było to, że wielokrotnie od uczestników zajęć słyszałem – nie mówisz nic nowego, przecież robimy to na co dzień, pracując na Krokach.

W Kroku I – „*Uznaliśmy, że jesteśmy bezsilni ...*” pracujemy, trenujemy w języku PP: Skromność i pokorę 17, wszystkie zalety z cnoty Wstrzemięźliwości V, Samokontrolę 15, Rozwagę / dyskrecję / ostrożność 16, Wytrwałość/pracowitość/sumienność i wiele innych.

W Kroku II: „*Uwierzyliśmy, Siła większa od nas samych ...*: budujemy fundament a może dopiero przyczółek nadziei /ZS 20/.

W kroku III: „*Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie ...* to już wyraźny krok w kierunku duchowości /ZS 21/. Uczyniwszy krok trzeci odkrywa się własne źródła odwagi, siły i nadziei, stopniowo staje się gotowy do wykonania Kroku IV: „*Dokonałiśmy gruntownego i odważnego obrachunku moralnego*”. Jest to już krok aktywnego działania w budowaniu cnoty odwagi /II/. Poprzez gruntowną i całościową autoanalizę /dostrzeżenie u siebie słabych i mocnych stron, źródeł zadawnionych urazów ale i zalet oraz darów, za które można być wdzięcznym/ nabiera się właściwego dystansu poznawczego do samego siebie /ZS 6/ i wielu innych w kolejnych krokach, np.:

W Kroku VII: „*Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby ...*” - w istocie „użył Pogody Ducha aby godzić się z tym czego nie można zmienić, odwagi aby zmieniać to co można zmienić i mądrości aby odróżnić jedno od drugiego”. Dopiero to umożliwia pogodzenie się z niemożnością kontrolowania szeregu spraw, w tym picia. Krok ten jest poszukiwaniem odwagi dokonywania zmian – inwestowaniem wysiłku w to, co podlega jego wpływom. Jest jednak przede wszystkim poszukiwaniem mądrości

<sup>4</sup> Tytuł książki Seligman, M.E.P.(2005) *Prawdziwe szczęście i (2011) Pełnia życia. Media Rodzina. Poznań.*  
Cnota **MĄDROŚĆ I WIEDZA** do których droga prowadzi przez: 1.Ciekawość i zainteresowanie światem, 2.Umiłowanie (chęć) do nauki,3.Krytyczne myślenie/brak uprzedzeń/otwartość, 4.Pomysłowość /oryginalność / inteligencja praktyczna / zaradność, 5.Inteligencja społeczna/ personalna/emocjonalna, 6.Dystans poznawczy, Cnota **ODWAGI** na którą składa się:, 7.Męstwo i dzielność , 8.Wytrwałość/pracowitość/sumienność, 9.Prawość / szczerłość / uczciwość,  
Cnota **HUMANITARNOŚCI I MIŁOŚCI** – pozytywny stosunek do innych, zawierający: 10.Uprzejmość, dobroć i wielkoduszność, 11.Miłość i pozwalanie innym by nas kochali,  
Cnota **SPRAWIEDLIWOŚCI** na którą składa się: 12.Postawa obywatelska, praca zespołowa/lojalność, 13.Uczciwe i równe traktowanie innych, 14.Zdolności przywódcze,  
Cnota **WSTRZEMIĘŻLIWOŚCI** czyli: 15.Samokontrola, 16.Rozwaga / dyskrecja / ostrożność, 17.Skromność i pokora  
Cnota **TRANSCENDENCJI** na którą składa się: 18.Poczucie piękna i doskonałości, 19.Wdzięczność, 20.Nadzieja / optymizm/ patrzeć z ufnością w przyszłość, 21.Duchowość / poczucie celu / wiara / religijność, 22.Wybaczenie i litość, 23.Wesołość i poczucie humoru, 24.Zapał / pasja entuzjazm/namiętność (za Seligman 2005 s.190 – 213)



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

odróżniania jednych spraw od drugich. To radykalna zmiana filozofii codziennego życia – teraz opartego na przesłaniu modlitwy o Pogodę Ducha: na Sile, Odwadze i Mądrości. Systematyczne realizowanie przesłania modlitwy staje się drogą do MĄDROŚCI – jako cnoty. Droga do niej prowadzi przez ciekawość i zainteresowanie światem / ZS 1/- wyjściem poza siebie, otwarciem na to, co dzieje się wokół. Dalej jest umiłowaniem (chęcią) nauki /ZS 2/- prawie wszystkiego od nowa, nie tylko z lektur, lecz przede wszystkim z doświadczenia innych osób oraz coraz odważniejszych prób zmiany siebie.

Krok VIII: „*Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadość uczynić im ...*”, dalej w Kroku IX : „*Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe ...*” Jest wielką szkołą prawości, szczerości i uczciwości /ZS 9/, za którą jedyną zapłatą jest wewnętrzny spokój, wynikający z „czystego sumienia”. Dalej, jest próbą odwagi w zmierzaniu się z tym, co najtrudniejsze. Wymaga więc samozaparcia, wręcz męstwa i dzielności /ZS 7/ i to tej najtrudniejszej, bo nie heroicznej, na polu walki. Dojrzewając stopniowo do wybaczenia innym /ZS 22/ stopniowo domyka się przeszłość tak, by wreszcie z Pogodą Ducha zacząć żyć w teraźniejszości.

W kroku XI „*Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz dokładniejszej więzi z Bogiem ...*” Przychodzi czas na inne wcześniej nie pojawiające się jeszcze tak wyraźne cnoty z obszaru transcendencji. Rodzi lub odradza się poczucie piękna i to wynikające ze zdolności twórczych /często gdzieś zagubionych zapitych i zaćpanych/, ale przede wszystkim zdolności dostrzegania piękna w życiu codziennym /przyrodzie, sztuce, w innych ludziach/. Powracają zdolność do cieszenia się małymi sprawami oraz szczerze, autentyczne poczucie humoru /ZS 23/. Trudno wyobrazić sobie nawet, by wcześniej było ono możliwe i na miejscu - teraz patrząc z dystansu można już nawet śmiać się z samego siebie.

Ważnym elementem spinającym Program jest ostatni Krok XII: „*Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść postanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach*”.

Klamrą stabilizującą nową filozofię życia są trzy elementy: jakościowa zmiana perspektywy życiowej - zamiast totalnej ucieczki w okresie picia, na zainteresowanie sobą i światem, po drugie aktywne wyjście do innych ludzi oraz wykorzystywanie zdobytych kompetencji w codziennym życiu. Jak podkreślają to członkowie Wspólnoty AA podejście do trzeźwienia jest „samolubne” – „trzeźwieje się dla siebie i własna trzeźwość jest najważniejsza”. Nie jest to jednak postawa egoizmu, egocentryzmu – to idealny przykład gry o wyniku dodatnim. /Seligman 2005 s.325 -333/. To sytuacja, w której osobiste sukcesy osiąga się bez konieczności czyjeś straty - pomagając innym najlepiej pomaga się sobie.

Dzielić się można tylko tym, co się posiada, stąd fundamentalna zasada przyciągania a nie reklamowania się. /Tradycja XI AA/. Dzielenie się własnym doświadczeniem, niesienie posłania innym, spełnia wiele funkcji. Jest formą odwzajemnienia za dar, kredyt nadziei, który otrzymało się na początku drogi.

Z drugiej strony dla osób, którym już od dłuższego czasu udaje się trzeźwieć, codzienny kontakt z wciąż jeszcze pijącymi alkoholikami jest doskonałą lekcją pokory oraz rozważli i ostrożności / ZS 16/. To oni najlepiej zaświadczać, że dystans dzielący trzeźwego od pijącego alkoholika mierzy się jednym - pierwszym wypitym kieliszkiem alkoholu.

Pomaganie innym jest doskonałą lekcją wszystkich zalet sygnaturowych składających się na cnotę „Humanitarność i Miłość”. Stopniowe odbudowywanie dobrych relacji z samym sobą, z innymi ludźmi /członkami Wspólnoty/, pozwala, choć nie zawsze, odbudować związki z najważniejszymi – tymi, którzy ciągle jeszcze i pomimo wszystko kochają.

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

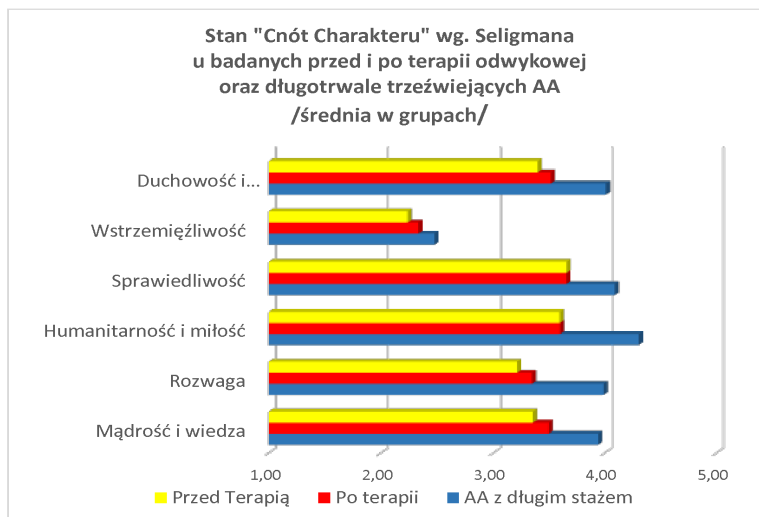
Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Niesienie posłania innym jest też wyzwaniem dla tzw. zalet „interpersonalnych”, inteligencji społecznej, personalnej, emocjonalnej /ZS 5/. Nic lepiej nie hartuje własnej trzeźwości, jak nieudane próby pomagania innym. Niektórzy z trzeźwiejących alkoholików pomaganie innym, czynią osnową nowego życia, także w sferze zawodowej – np. przez pracę w charakterze terapeutów uzależnień. Zdecydowana większość trzeci element Dwunastego Kroku – „stosowanie zasad AA we wszystkich poczynaniach” urzeczywistnia w sferach i rolach, do których czują najbardziej predysponowani. Powracają do swych rodzin, pracy, odnajdują dawne zainteresowania i pasje, robią kariery w kulturze, nauce, polityce, biznesie. Odbudowują utracony szacunek, zaufanie – są jacyś bardziej skromni, wyciszeni, wyczerpani” na wszelkie przejawy uznania, sławy.

Wspomniany wcześniej kontakt z prof. G. E. Vaillantem stał się impulsem do podsumowania badań, które już od dłuższego czasu /”chałupniczo”/ realizowałem oraz kilku jak myślę ciekawych refleksji. W otrzymanym /dziś już klasycznym tekście/ Alcoholics Anonymous: cult or cure? <sup>5</sup>z 2004 roku, na temat czynników skuteczności Programu AA. Opinia tego wybitnego badacza jest praktycznie jednoznaczna – AA działa i nie powoduje tzw. skutków ubocznych.

Prof. Vaillant wskazuje na cztery podstawowe czynniki efektywności AA: **zewewnętrzny nadzór, nowa zależność, nowe związki oparte na trosce i wzmożona duchowość**. Z całą pokorą (pamiętam, że jestem tylko skromnym magistrem) śmiem twierdzić, że listę tą można istotnie wydłużyć – pokazując czym tak naprawdę jest Wspólnota i Program AA z perspektywy Psychologii Pozytywnej.

Temu celowi właśnie poświęcone były moje - warsztaty w trakcie spotkania Przyjaciół AA, w dniach 24 – 26 kwietnia 2015 w Ślesinie. Tam po raz kolejny prezentowałem wyniki swoich badań oraz spostrzeżenia:



<sup>5</sup> George E. Vaillant (2004) Alcoholics Anonymous: cult or cure? W polskim tłumaczeniu ukazał się w biuletynie Wieści Nr 2/33/2015,



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Jeszcze ciekawszych danych dostarcza szczegółowe zestawienie zmian stanu zalet a więc dróg jakimi budujemy i hartujemy swój charakter.

Zmiany dokonujące się w trakcie terapii odwykowej<sup>6</sup>:



Jak widać już 6 tygodni pracy terapeutycznej zmienia /w bardzo różnym stopniu ale i kierunku/ stan tzw. zalet sygnaturowych charakteru/, oczywiście jej samoocenę. To co dzieje się u osób długotrwale trzeźwiejących można jednak nazwać zmianą jakościową.

<sup>6</sup> Badanie realizowane było w grupie 95 osób uczestniczących w pełnym programie terapeutycznym w ZLU w Charcicach – uczestnicy dwukrotnie przed i na zakończenie terapii wypełniali pakiet kwestionariuszy.

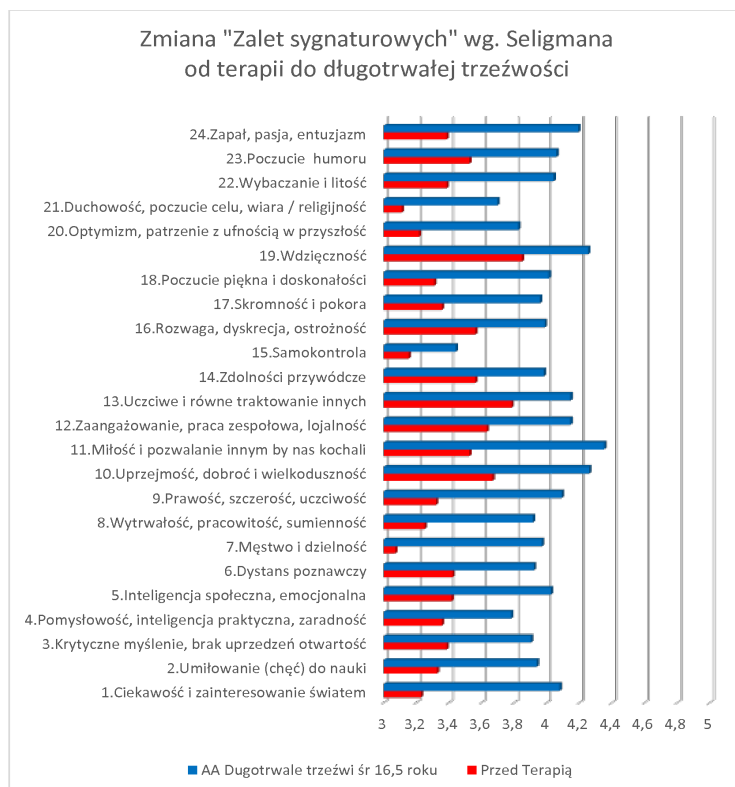




Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce



Na podstawie tych badań b. zdecydowanie skłonny jestem twierdzić, że dotychczasowe intuicyjne spostrzeżenia: że realizacja Programu 12 kroków nie jest formą terapii, lecz sposobem, drogą do jakościowej zmiany życia na lepsze, zdają się wyraźnie potwierdzać wyniki ostatniej części badań przeprowadzonych wśród długotrwanie trzeźwiejących AA -oceny jakości własnego życia metodą Drabiny Cantrilla<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> [http://swps.pl/bazatestow?controller=details&id=3&record\\_id=5076&limitstart=0&filter\\_order=](http://swps.pl/bazatestow?controller=details&id=3&record_id=5076&limitstart=0&filter_order=)  
[http://ain.ipin.edu.pl/aktualne/4/t19n4\\_2.pdf](http://ain.ipin.edu.pl/aktualne/4/t19n4_2.pdf)



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

	Dziś	10 lat temu	Najbliższy rok	Za 5 lat
<b>Najlepsze życie, jakiego mógłbym się spodziewać &gt;&gt;&gt;</b>	A	C	D	E
10	1	1	4	6
9	10	1	7	8
8	6	4	3	4
7	6	2	5	3
6	2	0	2	0
5	3	3	0	0
4	1	5	1	0
3	1	2	1	1
2	0	1	1	1
1	0	5	0	0
<b>Najgorsze życie, jakiego mógłbym się spodziewać &gt;&gt;&gt;</b>				
	0	0	0	0

#### Wnioski:

- ¾ badanych swoje obecne życie ocenia jako najlepsze - do dobre - pow. 5 pkt;
- ¼ jako dobre - do przeciętne;
- Ponad połowa badanych swoje życie sprzed 10 lat oceniało jako najgorsze do ew. dobre - długi staż trzeźwości;
- Zdecydowana większość badanych optymistycznie zapatruje się na przyszłość i tą najbliższą - 1 rok i tą dłuższą 5 lat.

Myślę, że dobrą pointą przeprowadzonych badań mogą być słowa prof. Z.Wierzbickiego:

**„uzależnienie jest dziwną chorobą – jednych zabija, innych czyni lepszymi – rozwija ich, trzeciej drogi nie ma”.** Wiedzą o tym najlepiej od dłuższego czasu, szczęśliwie trzeźwiejący, zdrowiejący - im można już pozazdrościć. Dla pozostałych, tych jeszcze w drodze poszukujących szczęśliwego życia jest sporo dobrych wiadomości – nad rozwojem, doskonaleniem zalet charakteru można pracować, trenować je jak wszelkie inne konieczne nam do życia kompetencje.

Program 12 Kroków jest świetną, sprawdzoną od 80 lat drogą, której znajomość a prze to i szersze wykorzystanie ciągle warto rekomendować także kolegom profesjonalistom.

#### WIZYTÓWKA

Wieści z AA



#### Roman Pomianowski

- psycholog,  
prezes Sowiarszyzenia  
Program Wsparcia  
Zadłużonych

Powiernik AA - niealkoholik

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

## PRZEGLĄD PRASY

**TYGODNIK CIECHANOWSKI nr 31**  
80 lat Wspólnoty Anonimowych Alkoholików

### Jak wydobyć się z nałogu?

KRZYSZTOF KOWALSKI

- Kiedyś do mojego domu zapukał schludnie wyglądający mężczyzna. Powiedział, że ma pięcioro dzieci i czy nie mogłabym dać mu trochę jedzenia dla nich. Nie chciał żadnych pieniędzy, więc poszłam do lodówki i wyjęłam z niej, co mogłam i dałam przybyszowi. Po kilku dniach ten sam mężczyzna ponownie zjawiał się pod drzwiami mojego domu. Tym razem był pod wyraźnym wpływem alkoholu.

On oczywiście tłumaczył, że nie pił alkoholu, bo przyjechał do mnie na rowerze... Powiedziałam mu, że tym razem nie dam mu niczego i poprosiłam, żeby zgłosił się do mnie za kilka dni. Czekając na jego kolejną wizytę, przygotowałam spis działających w naszym regionie grup Anonimowych Alkoholików i poradni leczących uzależnienia. Z adresami i telefonami... Tylko tak mogłam temu mężczyźnie pomóc. A co on z tą pomocą zrobi, to już jego sprawa i wybór – opowiada pracownica jednego z gminnych ośrodków pomocy społecznej działających w naszym regionie.

### Opowieści o upadku i nadziei

- Mam na imię Paweł. Jestem alkoholikiem. Przeżyłem wiele dramatycznych zdarzeń. Jako pijany pasażer samochodu prowadzonego przez pijanego kierowcę rozwalilem sobie podstawę czaszki i przez cztery doby leżałem nieprzytomny w szpitalu. Ale to też nie powstrzymało mnie przed sięgnięciem po alkohol. Przepicie pierwszego małżeństwa także nie było wystarczającym powodem, aby przestać pić. Podobnie jak wyrzucenie z pracy na zagranicznej placówce. Ja, alkoholik, chciałem wszystkie problemy rozwiązywać z kieliszkiem w dłoni. Bo moja głowa, choć wykształcona, ciągle była głupią głową alkoholika. 9 lat zajęło mi, aby przed samym sobą przyznać się, że jestem bezsilny wobec alkoholu. Syn miał do mnie pretensje, że spaprałem mu dzieciństwo i młodość. Dziś mówi: tato, jestem z ciebie dumny – zwierza się starszy elegancki mężczyzna, który od 22 lat jest „trzeźwym



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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

alkoholikiem”.

Po nim głos zabiera mężczyzna koło pięćdziesiątki:

- Mam na imię Ryszard. Jestem alkoholikiem. Przez wiele lat rządziła mną obsesja picia. Nie sprawdziłem się jako mąż, jako ojciec i jako mężczyzna. Przeżyłem rozwód, miałem padaczkę poalkoholową, nie utrzymałem małżeństwa. Kiedyś doprowadziłem żonę do takiego stanu psychicznego, że w szoku pchnęła mnie nożem. Gdy moi synowie dorastali i byłem im potrzebny, nie miałem dla nich czasu, bo byłem zajęty pić. Wiele razy z powodu swego alkoholizmu zmieniałem zakłady pracy. Bywało, że naprawdę chciałem dojść do pracy, ale po drodze były sklepy... Krzywdziłem nie tylko siebie, ale też żonę, synów... W pewnym momencie stałem się bezdomny. Kiedy dowiedziałem się o wspólnocie i zacząłem przychodzić na mityngi, zobaczyłem światełko nadziei. Uwierzyłem, że też mogę wyrwać się z obsesji picia.

## Mityng informacyjny „Fary”

Zarówno pani z ośrodka pomocy, jak również Paweł i Ryszard zabierali głos podczas mityngu informacyjnego intergrupy Anonimowych Alkoholików „Fara”. Czym jest ta intergrupa i kogo zrzesza, napiszemy w dalszej części tego tekstu.

We wspomnianym mityngu informacyjnym, dopuszczającym obecność osób spoza środowiska alkoholików, który odbył się w Ciechanowie, udział wzięli: pracownicy gminnych ośrodków pomocy zajmujący się osobami uzależnionymi, policjanci, pedagodzy szkolni i „zdrowiejący alkoholicy”.

- W zasadzie nie ma definicji choroby alkoholowej. Można powiedzieć, że jest to fizyczny przymus picia połączony z psychiczną obsesją. Alkoholizm jest chorobą nieuleczalną. Nie można z niej się wyleczyć, ale można ją zaleczyć. Na tę chorobę może zachorować każdy, niezależnie od płci, wieku, statusu społecznego i majątkowego – tłumaczy Paweł.

On, Ryszard i inni biorący udział w spotkaniu „zdrowiejący alkoholicy” przez lata nałogowo pili różne mocniejsze trunki i z tego powodu upadli na samo dno, ale dzięki pracy nad sobą i pomocy udzielonej im przez inne osoby zdołali się podnieść: przestali pić i odbudowali swe więzi z otoczeniem. Niebagatelną rolę w ich powrocie „na powierzchnię życia” odegrały wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Obecnie, biorąc udział w mityngach organizowanych przez AA, splacają zaciągnięty dług...

- Jedną z naszych zasad dotyczy anonimowości. Chodzi o to, żeby ludzie, którzy przychodzą



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

do wspólnoty, czuli się bezpiecznie. Anonimowość takie bezpieczeństwo pomaga zapewnić. Oczywiście my znamy swoje nazwiska, ale - z pewnymi wyjątkami - nie używamy ich publicznie. Poza tym każdy z nas ma skłonność do próżności i pokazywania swojego „ja”. Dlatego rezygnując z używania nazwisk, próbujemy okiełznać tę swoją próżność. Bo to nie my jesteśmy głównymi aktorami tego czy innego mityngu, bohaterami są ludzie, którzy do nas przychodzą – tłumaczy Paweł.

- Byłem wtedy na straszliwym kacu, czułem się fatalnie. Kiedy tak siedziałem w kącie mieszkania, podeszła żona i podała mi ulotkę Anonimowych Alkoholików. Kiedy wziąłem ją do ręki, żona poprosiła, abym porozmawiał z mieszkającym w sąsiedztwie chłopakiem, który należy do wspólnoty AA – wspomina Wojtek, mężczyzna po czterdziestce, który mówi o sobie, że jest alkohikiem.

## Zaczęło się w USA

Historia wspólnoty Anonimowych Alkoholików – którą na opisywanym mityngu informacyjnym przybliżył zebranym Wojtek – rozpoczęła się w 1935 r. w USA, w miejscowości Akron w stanie Ohio.

W maju tegoż roku spotkało się dwóch alkoholików: Bill (Wilson) - makler giełdowy z Nowego Jorku i Bob (Smith) - chirurg z Akron. Obydwaj uchodzili za „beznadziejne przypadki”. Choć próbowali różnych kuracji i kilkakrotnie przebywali w szpitalach, tkwili w alkoholizmie po uszy. Po pierwszym spotkaniu było drugie, trzecie... Podczas swych spotkań większość czasu poświęcali na rozmowę o swoim picciu i wynikających z tego kłopotach. W pewnym momencie ze zdziwieniem stwierdzili, że te rozmowy pomagają im zachować abstynencję. To był pierwszy mityng rodzącej się wspólnoty AA. Wkrótce dołączyli do nich inni alkoholicy, którzy wyjścia z nałogu zaczęli szukać w szczerych rozmowach na temat swych przypadłości. Bill i Bob nie wyłączyli się z prowadzonej działalności, ponieważ zauważyli, że szczerza rozmowa z innymi alkoholikami pozwala im samym zachowywać trzeźwość. Gdy grono niepijących, dzięki prowadzonej w ten sposób terapii, powiększyło się do kilkudziesięciu osób, postanowili spisać swe przeżycia, aby w ten sposób udostępnić je większej liczbie alkoholików. W 1939 r. wydana została najważniejsza książka Wspólnoty AA - „Anonimowi Alkoholicy” (jej tytuł dał nazwę Wspólnocie). Autorem jej dużej części był Bill.

W 1940 roku powstało pierwsze biuro do obsługi rodzącego się ruchu. Artykuły na temat grup AA publikowane w prasie i przychylność wielu lekarzy sprawiły, że na początku lat 40. XX wieku ruch zaczął szybko się rozwijać i rozprzestrzeniać na cały świat. Rozwój ten przyniósł ze sobą także problemy organizacyjne, które trzeba było rozwiązać. Konieczne stało się opracowanie ramowych zasad działalności Wspólnoty AA.

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Podjęto wówczas działania „kodyfikacyjne”, w wyniku których powstały najważniejsze dla ruchu dokumenty ideowe wyznaczające kierunek działań wspólnoty.

## **Preambuła AA, czyli co jest co**

Jednym z najważniejszych dokumentów jest Preambuła Anonimowych Alkoholików. „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 we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych 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 alkoholikom w jej osiągnięciu.”

## **Dwanaście kroków zdrowienia**

Nie mniej ważne jest „Dwanaście kroków zdrowienia z alkoholizmu” spisane w 1946 r. Kroki te są „zapisem sposobu, w jaki pierwsi uczestnicy wspólnoty przechodzili od niekontrolowanego picia do trzeźwości”.

- My nie mamy monopolu na szerzenie sposobów zdrowienia z alkoholizmu. My tylko pokazujemy, co dzięki wspólnocie zyskaliśmy – dodaje Wojtek.

- To są sugestie, co robić, żeby zmienić siebie – zauważa Wojtek (alkoholik, któremu udało się stanąć na nogi).

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.

11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.

12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków, staraliśmy się nieść posła- nie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

- To program na lepsze życie. Bazują na nim także inne wspólnoty: żarłocy, dłużnicy, seksoholicy, zakupoholicy... - podkreśla Paweł.

## Grupy AA w Polsce

W Polsce pierwsza samodzielna grupa AA powstała w 1974 r. w Poznaniu. W latach następnych, zwłaszcza po zapoczątkowanej w 1989 r. zmianie ustroju, zorganizowały się następne. Obecnie w całym kraju funkcjonuje ich ok. 2.500.

W naszym regionie najstarszymi grupami są „Szarotka” (Ciechanów) i „Zodiak” (Mława). Ogółem w regionie ciechanowsko-mławsko-przasnyskim działa ich 20. Tworzą one tzw. intergrupę o nazwie „Fara”.

Podstawową formą działalności AA są mityngi, podczas których ich uczestnicy rozmawiają o picciu. Wspólnoty AA nie wystawiają diagnoz lekarskich i psychologicznych, nie zapewniają hospitalizacji, lekarstw ani leczenia, nie dostarczają żywienia, odzieży i pieniędzy, nie zapewniają pracy ani doradztwa w sprawach rodzinnych, nie oferują usług religijnych, nie dostarczają listów polecających do kuratorów, sądów i innych instytucji.

## Na mityng może przyjść każdy.

- Grupa nie ma prawa nikogo odrzucić. Na spotkanie AA może przyjść także osoba będąca pod wpływem alkoholu i nie mamy prawa jej wyrzucić, jeśli zachowuje się poprawnie i nie zakłóca przebiegu spotkania. Co najwyżej można jedynie nie udzielić jej głosu – podkreśla Wojtek.

Nie ma formalnego zapisywania się do grupy AA (wspólnota nie przechowuje listy członków). Każdy może przyjść na mityng i – jeśli ta forma terapii mu się nie spodoba – w każdej chwili odejść.



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

## Grupy AA w regionie

### Ciechanów

- „Nowa” - ul. M. Kolbego 39
- „Pierwszy krok” – ul. Powstańców Wielkopolskich 2
- „Quo vadis” – ul. Batalionów Chłopskich 17
- „Odrodzenie” – ul. Powstańców Wielkopolskich 1
- „Złota” – ul. Batalionów Chłopskich 17A
- „Szarotka” – ul. Powstańców Wielkopolskich 1

### Czernice Borowe

- „Szansa” – ul. Dolna 2 (GOK)

### Lekowo

- „Przystanek” - sala przy kościele

### Maków Mazowiecki

- „Przebudzenie” – ul. Kopernika 8

### Głinojeck

- „Abba” – ul. Kościelna 1

### Mława

- „Wólka” – ul. Graniczna 39
- „Drugie wyjście” – ul. Narutowicza 6 (MOPS)
- „Zodiak” – ul. Mariacka 20

### Przasnysz

- „U Zbawiciela” – ul. Jana Pawła II
- „Trójka” – ul. 3 Maja
- „Zdrój” – ul. Sadowa 9

### Sońsk

- „Nadzieja” – ośrodek zdrowia

### Żmijewo Kościelne

- „Jana” – świetlica

### Chorzele

- „Droga” – ul. Kościelna 3a

### Szreńsk

- „Iskra” – plac Kanoniczny





Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

## PRZEGLĄD PRASY

ŚWIAT PROBLEMÓW sierpień 2015

### Warto kierować pacjentów do Wspólnoty AA

Jadwiga Fudała

Specjalista psychoterapii uzależnień, kierownik Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

**Czy leczenie odwykowe w Polsce nadal potrzebuje AA? Czy terapeuci opisujący swoje działania w pojęciach psychologii klinicznej i psychoterapii doceniają działania Wspólnoty i nadal motywują swoich pacjentów do aktywnego uczestnictwa w mityngach?**

#### Związki między leczeniem odwykowym a Wspólnotą AA

O bliskości profesjonalnych i samopomocowych<sup>1</sup> form pomagania może świadczyć pomieszczenie pojęciowe obecne zarówno w języku potocznym, w mediach, jak i w wypowiedziach profesjonalistów. Można przeczytać i usłyszeć o poradniach AA, spotkać się z sytuacją, gdy lekarze, sędziowie czy pracownicy pomocy społecznej zalecają osobom uzależnionym leczenie w AA. Irytuje to obie strony, bo przecież działania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików nigdy nie aspirowały do miana profesjonalnych działań leczniczych, a placówki leczenia uzależnienia od alkoholu, nawet jeśli w swoich programach wykorzystywały dorobek AA, zawsze zabiegały o wizerunek miejsc profesjonalnego leczenia osób uzależnionych metodą psychoterapii. Nigdy też nie gwarantowały pacjentom anonimowości.

Skąd zatem tyle nieporozumień? Jednym z powodów może być wspólny cel. Powszechnie wiadomo, że zarówno leczenie odwykowe, jak i Anonimowi Alkoholicy zajmują się pomaganiem osobom uzależnionym w zaprzestaniu picia, ale tylko wtajemniczeni wiedzą, w jaki sposób ten cel jest realizowany. Innym powodem może być to, że polskie leczenie odwykowe w latach 80. XX w., wzorując się na amerykańskich ośrodkach leczenia uzależnień, oparło swoje programy na filozofii 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. Celem



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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

leczenia było dążenie do zachowania przez osoby uzależnione abstynencji oraz zapoznanie pacjentów z programem Wspólnoty (zwłaszcza z pierwszymi pięcioma krokami) i zmotywowanie ich do aktywnego udziału w spotkaniach AA, zarówno w trakcie trwania programów leczniczych, jak i po ich zakończeniu<sup>2</sup>. Tym samym uczestnictwo w mityngach spikerskich, otwartych, informacyjnych stało się obligatoryjnym elementem kształcenia terapeutów uzależnień, którzy „uczyli się” Wspólnoty, aby bardziej rzetelnie i wiarygodnie polecać ją swoim pacjentom. To motywowanie przybierało nierzadko formy zmuszania pacjentów do udziału w mityngach, jako warunku wypełniania kontraktów leczniczych. Mityngi AA odbywały się często w placówkach odwykowych i obecność na nich była dla pacjentów obowiązkowa, tak jak obecność na innych zajęciach terapeutycznych pod groźbą wykluczenia z programu leczenia.

W drugiej połowie lat 90. ubiegłego wieku leczenie odwykowe w Polsce zaczęło się zmieniać. Powstała pierwsza szkoła psychoterapii uzależnień, w której większą wagę przykładano do profesjonalnej pomocy psychologicznej, a rozwijająca się koncepcja psychologicznych mechanizmów uzależnienia i powstające na tej bazie programy terapeutyczne w zdecydowanie mniejszym stopniu nawiązywały do filozofii i retoryki AA i dość jednoznacznie rozdzielały obszary leczenia profesjonalnego i samopomocowego. Nadal zalecano pacjentom uczestnictwo w spotkaniach Anonimowych Alkoholików, ale treści profesjonalnych programów opisywano za pomocą teorii i metod psychologicznych.

W ostatnich latach łatwość dostępu do wiedzy, doświadczeń terapeutów w innych krajach, rozwój różnych nurtów psychoterapeutycznych powodują wzrost różnorodności ofert. Terapeuci, kończący różne szkoły psychoterapii, wnoszą do praktyki leczenia osób uzależnionych doświadczenia nurtów innych niż nauczane w szkołach psychoterapii uzależnień, jak: skoncentrowanego na rozwiązaniu, motywującego, psychodynamicznego. Powstaje więc pytanie, na ile współczesne leczenie odwykowe w Polsce nadal potrzebuje AA, czy terapeuci opisujący swoje działania w pojęciach psychologii klinicznej i psychoterapii doceniają działania Wspólnoty i czy nadal motywują swoich pacjentów do aktywnego uczestnictwa w mityngach?

## **Obecność AA w praktyce klinicznej terapeutów uzależnień**

Bohdan Woronowicz w numerze drugim „Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia” z 2015 roku wyraża niepokój, że psychoterapia uzależnienia od alkoholu spycha AA na margines. Wskazuje na powody rywalizacyjne: prestiżowe (walka o to, kto mądrzejszy, skuteczniejszy) i ekonomiczne (walka o klientów). Czy tak rzeczywiście jest? Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych co roku zadaje wszystkim placówkom leczenia odwykowego pytanie o to, czy terapeuci kierują swoich pacjentów do AA oraz pyta, czy na terenie placówki odbywają się mityngi AA. Odpowiedź na pierwsze pytanie jest zróżnicowana dodatkowo stopniem, na ile kierowanie do AA jest uważane przez

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

terapeutów jako zalecenie obligatoryjne, na ile zaś jest traktowane jako propozycja. Rozkład odpowiedzi na tak zadane pytanie, w ciągu ostatnich ośmiu lat, przedstawia tabela 1.

**Tabela 1.** Kierowanie pacjentów do AA przez terapeutów.

<b>Odsetek placówek deklarujących obligatoryjne kierowanie pacjentów do AA.</b>							
<b>2006</b>	<b>2007</b>	<b>2008</b>	<b>2009</b>	<b>2010</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>
47	47	43	38	45	44	41	38
<b>Odsetek placówek deklarujących kierowanie pacjentów do AA, ale nie wymagające uczestnictwa w nim.</b>							
49	49	54	58	52	54	56	59
<b>Odsetek placówek deklarujących, że nie zalecają pacjentom uczestnictwa w AA (w nawiasie liczby placówek).</b>							
0,8 (3)	0,7 (4)	1 (5)	0,7 (4)	0,7 (4)	0,5 (3)	1,2 (7)	1,2 (8)

Z tabeli 1 wynika, że niezmiennie od 2006 roku 96-98% osób wypełniających ankietę (najczęściej są to kierownicy placówek leczenia uzależnienia od alkoholu) deklaruje, że w ich placówkach pacjenci są kierowani do AA. Nawet, jeśli są to deklaracje nieco zawyżone w stosunku do stosowanej praktyki, to jednak trzeba podkreślić, że w ostatnich latach kierowanie do AA jest nadal powszechną praktyką. To, co rzuca się w oczy podczas analizy przytoczonych danych, to zwiększanie się, w omawianym okresie, odsetka placówek, które traktują kierowanie do AA jako propozycję dla pacjentów, a nie obowiązek. O ile w 2006 roku różnica między omawianymi opcjami wynosiła tylko dwa punkty procentowe (49% v. 47%), o tyle różnica ta w 2013 roku wynosiła już około 21 punktów procentowych na korzyść kierowania do dobrowolnego uczestnictwa w AA (59% v. 38%). Jest to tendencja zbieżna ze zmieniającymi się trendami w leczeniu osób uzależnionych od alkoholu: mniejszą dyrektywnością wobec pacjentów i większym poszanowaniem ich autonomii. Zbieżna jest również z duchem AA i preferowanym we Wspólnocie klimatem pomagania, który wyklucza stosowanie konfrontacji czy jakichkolwiek form nacisku na osoby uzależnione w celu nakłaniania ich do udziału w spotkaniach. Warto też zauważyć, że liczba placówek niezalecających pacjentom uczestnictwa we Wspólnocie AA jest znikoma. Oczywiście zdarzają się sytuacje, gdy terapeuci nie tylko nie zalecają, ale wręcz zniechęcają pacjentów do AA oraz sytuacje, kiedy członkowie grupy AA zniechęcają osoby uzależnione do podjęcia leczenia. Są to jednak zjawiska wyjątkowo rzadkie i nie można na ich podstawie wyciągać wniosku o rywalizacji czy stanie wojny między AA a leczeniem odwykowym. Optymistyczne

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

jest również to, że przynajmniej na poziomie deklaracji terapeutów uczestnictwo pacjentów w AA traktowane jest jako ważne zalecenie dla osób pozostających w leczeniu i po jego ukończeniu. Niezależnie od poziomu błędu, jakim są obarczone wyniki badań społecznych, powyższe dane nie potwierdzają tezy o marginalizacji AA.

O ile analizowane wyżej pytanie bada deklarowane postawy, to odpowiedzi na pytanie, czy na terenie placówki odbywają się mityngi jest pytaniem o fakty. Analizując zgromadzone dane, w odpowiedzi na to pytanie warto wziąć pod uwagę typ placówki leczenia uzależnienia od alkoholu. O ile bowiem w latach 2006–2012 (w 2013 roku w ankiecie nie było tego pytania) zaledwie o 4 punkty procentowe zmniejszył się odsetek placówek, w których odbywają się mityngi, to w oddziałach leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych został zlikwidowany co czwarty mityng, co jest zjawiskiem niepokojącym i zdecydowanie niekorzystnym.

**Tabela 2.** Odsetek placówek, na terenie których odbywają się mityngi AA.

	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
<b>Poradnie</b>	34	33	30	32	33	33	30
<b>Oddziały całodobowe</b>	80	85	87	80	85	85	81
<b>Oddziały dzienne</b>	55	53	48	57	51	49	51
<b>OLAZA</b>	67	59	50	67	55	53	41
<b>Razem</b>	45	43	41	44	44	44	41

Z innych badań, wykonanych przez PARPA w 2014 roku wynika, że aż 2/3 respondentów (specjalistów psychoterapii uzależnień i instruktorów terapii uzależnień) zadeklarowało, że w pracy terapeutycznej pacjentami uzależnionymi od alkoholu korzystają z doświadczeń i programu 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. Najczęściej oświadczenie takie składali

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

instruktorzy (82%), rzadziej psychologzy z certyfikatem specjalistów psychoterapii uzależnień (67%), najrzadziej zaś – specjaliści psychoterapii o wykształceniu innym niż psychologiczne (61%).

**Tabela 3.** Odpowiedzi terapeutów dotyczące doskonalenia zawodowego w zakresie pogłębienia wiedzy na temat AA.

Terapeuci z określonym stażem pracy	do 4 lat	od 5 do 9 lat	10 lat i więcej	Razem
Chciałbym doskonalić się zawodowo w obszarze działalności AA	7%	15%	20%	16%

W tej samej grupie badanych 47% osób wyraziło przekonanie, że osoby zdiagnozowane jako uzależnione mogą skutecznie rozstać się z alkoholem wyłącznie dzięki uczestnictwu we Wspólnocie AA. Najczęściej taką opinię wyrażali psychologzy (52%) oraz osoby mające najdłuższy, ponad 10-letni staż pracy w lecznictwie odwykowym (53%).

Nieco ponad 90% osób, które zdobyły w latach 2009–2014 certyfikaty specjalisty lub instruktora i wzięły udział w badaniu zadeklarowało konieczność zachęcania swoich pacjentów do udziału w spotkaniach Wspólnoty AA, przy czym tylko co dwudziesty badany był zdania, że pacjent powinien obowiązkowo uczestniczyć w mityngach w czasie leczenia odwykowego, zaś pozostali uważali, że pacjentów należy motywować, ale nie powinno się ich do tego zmuszać.

Co dziesiąta osoba posiadająca certyfikat instruktora terapii uzależnień i co piąty psycholog (specjalista psychoterapii uzależnień) nie byli nigdy na mityngu AA. Ponad połowa badanych była na mityngu raz lub kilka razy (odpowiedziało tak 61% psychologów, 52% specjalistów niebędących psychologami oraz 29% instruktorów). Wiele razy uczestniczyło w mityngach AA 54% instruktorów, 37% specjalistów niebędących psychologami i 19% psychologów. Zatem większość terapeutów uzależnień uczestniczyła osobiście w spotkaniu Wspólnoty AA, choć najczęściej było to doświadczenie najwyżej kilkukrotne.



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Pytani o zainteresowanie różnymi tematami doskonalenia zawodowego, terapeuci z certyfikatami dość rzadko (zaledwie 16% z nich) wskazywali na chęć pogłębienia wiedzy o filozofii, programie i zasadach działania Wspólnoty AA. Najbardziej zainteresowani tym obszarem byli instruktorzy (39%). Chęć ta rosła proporcjonalnie do stażu pracy w placówkach leczenia uzależnienia od alkoholu.

W świetle przedstawionych wyników badań wydają się uprawdopodobnione następujące stwierdzenia:

1. Terapeuci uzależnień doceniają skuteczność AA i powszechnie widzą sens w zalecaniu swoim pacjentom udziału w spotkaniach Wspólnoty już w czasie leczenia odwykowego.
2. Maleje akceptacja dla praktyki zmuszania pacjentów do udziału w mityngach i jednocześnie rośnie przekonanie o potrzebie motywowania ich do uczestnictwa w spotkaniach Wspólnoty w trakcie leczenia, jak i po jego ukończeniu.
3. Nie ma podstaw do mówienia o stanie wojny między terapeutami a AA, choć rezygnacja z mityngów na oddziałach medycznych (OLAZA) może być uzasadniana przez niektórych ordynatorów (lekarzy) koniecznością zatrudnienia na tych oddziałach terapeutów uzależnień (warunki koszyka świadczeń gwarantowanych) i w tym sensie być może praca terapeutów może być postrzegana jako działanie konkurencyjne do działania AA, ale to tylko hipoteza.
4. Większość terapeutów brała udział w jednym lub kilku mityngach, ma zatem niewielkie doświadczenie osobiste w kontaktach ze Wspólnotą. Poza literaturą publikowaną przez Biuro Fundacji Służby Krajowej AA, na rynku wydawniczym nie ma wielu publikacji naukowych czy popularnonaukowych, które przybliżyłyby wiedzę o AA. Temat ten nie zajmuje również wiele miejsca w programach szkolenia terapeutów uzależnień. Wydaje się zatem, że stan wiedzy terapeutów o filozofii, programie, zasadach Wspólnoty AA nie jest wystarczający. Mimo to niewiele osób chciałoby się doskonalić zawodowo w tym zakresie.

## Skuteczność AA udowodniona badaniami

W dobie dążenia do badania skuteczności działań pomocowych, warto zadać sobie pytanie, na jakiej podstawie terapeuci budują przekonanie, że AA pomaga pacjentom uzależnionym od alkoholu? Można założyć, że kierują swoich pacjentów tam, gdzie mają oni szanse uzyskać efektywne wsparcie, a skoro kierują do AA, to znaczy, że są przekonani, że jest ono skuteczne. Mocnym argumentem na rzecz tej wiary są indywidualne, czasami spektakularne doświadczenia pacjentów, którzy wytrzeźwili dzięki AA oraz wyniki badań katamnesticznych różnych placówek, które dowodzą, że osoby uzależnione, uczęszczające na spotkania AA, częściej utrzymują po terapii abstynencję niż osoby, które nie uczestniczą w mityngach.<sup>3</sup> Pozytywnego związku między udziałem pacjentów w AA i lepszymi wynikami ich terapii

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

dowodzą również wyniki randomizowanych badań naukowych. Wynika z nich, że:<sup>4</sup>

- klienci uczestniczący w terapii uzyskują lepsze wyniki wówczas, gdy równolegle uczestniczą w AA,
- uczestnictwo w większej liczbie spotkań wiąże się z ograniczeniem zachowań nałogowych w okresie leczenia i później,
- częstszy udział w spotkaniach lepiej prognozuje abstynencję do pięciu lat po terapii, a także wyższy wskaźnik abstynencji u osób bez terapii,
- nie tyle liczba mityngów, ale poziom zaangażowania w program i życie Wspólnoty AA koreluje z sukcesem klientów. Szczególne znaczenie ma tu budowanie relacji ze sponsorem i przepracowanie pierwszych czterech kroków programu AA,
- programy leczenia oparte na filozofii 12 Kroków AA, dziś traktowane jako nieco anachroniczne, okazały się co najmniej tak samo skuteczne jak terapia motywująca i behawioralno-poznawcza (projekt badawczy MATCH),
- nie potwierdzono żadnego związku między efektywnością interwencji terapeutycznych a osobistymi doświadczeniami zdrowienia z uzależnienia terapeutów, nawet tych, którzy pracują w programach opartych na filozofii 12 Kroków.

Biorąc pod uwagę powyższe wnioski badawcze, nie ulega wątpliwości, że program AA jako uzupełnienie profesjonalnego leczenia uzależnienia jest dla pacjentów, którzy go zaakceptują, prawdziwym dobrodziejstwem. Niezależnie od przyjętej koncepcji profesjonalnego pomagania, warto zatem zachęcać pacjentów do aktywności w AA już podczas podstawowego programu terapii uzależnienia od alkoholu, tym bardziej że ludzie najczęściej decydują się na udział w mityngach i pozostają we Wspólnocie właśnie w czasie terapii (o ile nie zrobili tego wcześniej), zaś później, po zakończeniu leczenia, ich szanse na zaangażowanie w AA maleją. Zwłaszcza teraz, w dobie racjonowania funduszy na świadczenia zdrowotne, bezpłatne wsparcie AA dla pacjentów pozostających w leczeniu i później, na etapie podtrzymania zmiany, jest cenną propozycją.

## Skuteczne motywowanie do udziału w AA

Badania dowodzą, że zmuszanie osób uzależnionych do udziału w AA nie przynosi korzyści. Znaczny odsetek (ok. 40%) tak „motywowanych” pacjentów przestaje po leczeniu chodzić na spotkania. Jednak samo kierowanie do AA, pozbawione jakiegokolwiek formy systematycznej zachęty, jest również mało skuteczne. Zatem, aby ludzie uzależnieni mieli większą szansę doświadczyć korzyści z udziału we Wspólnocie, należy im proponować udział w AA nie raz, a

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

kilka razy, wracając do tematu co jakiś czas. Aby nie prowokować oporu, propozycja powinna być przedstawiana jako możliwość, a nie konieczność. Nie należy skłaniać pacjentów do udziału w spotkaniach jednej konkretnej grupy, ale zachęcać ich do sprawdzania różnych grup (o ile jest taka możliwość) i znalezienia tej, która im najlepiej odpowiada.

Doskonale sprawdza się współpraca z wolontariuszami, członkami Wspólnoty AA, którzy za pośrednictwem placówki mogą umówić się z klientem telefonicznie i towarzyszyć mu w pierwszym mityngu.

Doceniając znaczenie możliwości, jaką stwarza osobom uzależnionym od alkoholu uczestnictwo w mityngach AA, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych razem z Fundacją Służby Krajowej AA zaplanowała działania popularyzujące Wspólnotę i przybliżające terapeutom wiedzę na jej temat. W październiku planowana jest w Poznaniu konferencja dotycząca różnych form wzajemnej pomocy (w tym oczywiście ruchu Anonimowych Alkoholików), zostanie wydany numer „Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia” poświęcony współpracy leczenia odwykowego i ruchów samopomocowych.

Agencja wystosuje pisma do wszystkich szkół mających akredytację w programie szkolenia w zakresie specjalistów psychoterapii uzależnień i instruktorów terapii uzależnień z prośbą o umożliwienie słuchaczom, w ramach szkolenia, spotkania z przedstawicielami AA, którzy przybliżą im program i zasady organizacyjne Wspólnoty. Mamy nadzieję, że pozwoli to nowym adeptom zawodu utwierdzić się w przekonaniu, że AA jest dla pacjentów uzależnionych, którzy chcą rozstać się z alkoholem, wartościową propozycją, której warto poświęcić uwagę na etapie kontemplacji, planowania, wdrażania i podtrzymania zmiany.

*Przedruk za „Świat Problemów”*

[http://www.swiatproblemow.pl/2015\\_08\\_3.html](http://www.swiatproblemow.pl/2015_08_3.html)

<sup>1</sup>W Polsce działania pozaprofesjonalne zwykle się określać jako „samopomocowe”, choć wydaje się, że bardziej fortunnym określeniem byłoby pojęcie „wzajemnej pomocy”, bowiem odzwierciedla ono ideę wspierania się i pomagania sobie nawzajem w grupie ludzi mających podobne problemy, poza system profesjonalnej pomocy psychologicznej, a nie pomagania sobie w rozwiązywaniu problemu samemu. <sup>[1]</sup>

<sup>2</sup>Nowinski J., Baker S., Carroll K., *Przygotowanie do programu dwunastu kroków*, PARPA, Warszawa 1995. <sup>[2]</sup>

<sup>3</sup>Fudala J., *Pacjenci po programie*, „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia”, nr 1/2001. <sup>[3]</sup>

<sup>4</sup>Miller W.R., Forchimes A.A., Zweben A., *Terapia uzależnień. Podręcznik dla profesjonalistów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014, s. 260-281. <sup>[4]</sup>

<sup>5</sup>Miller W.R., Forchimes A.A., Zweben A., *Terapia uzależnień. Podręcznik dla profesjonalistów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014, s. 260-281. <sup>[5]</sup>





Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholiców w Polsce

## PRZEGLĄD PRASY

SW.GOV.PL

<http://www.sw.gov.pl/pl/okregowy-inspektorat-sluzby-wieziennej-bialystok/news,31110,ix-ogolnopolskie-warsztaty-aa.html>

### X Ogólnopolskie Warsztaty AA w zakładach karnych i aresztach śledczych

por. Eliza Siemienkiewicz

**W dniach 10 - 12 kwietnia 2015r. w Powiatowym Ośrodku Sportu i Rekreacji w Supraślu odbyły się IX Ogólnopolskie Warsztaty AA w zakładach karnych i aresztach śledczych.**

*"Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje pomocy, chcę, aby napotkał wyciągniętą ku niemu i pomocną dłoń AA. I za to JESTEM ODPOWIEDZIALNY."*

Organizatorami spotkania w tym roku byli przedstawiciele Wspólnoty AA Regionu Białystok.

Wśród gości supraskiego spotkania obecny był Dyrektor Biura Penitencjarnego Centralnego Zarządu Służby Więziennej płk Andrzej Leńczuk, który podzielił się z zebranymi nie tylko swoimi wrażeniami na temat spotkania, ale wiedzą i doświadczeniem wieloletniego terapeuty i jak sam określił „przyjaciela AA”.

W swoim wystąpieniu podkreślił wagę współpracy jednostek penitencjarnych z niosącymi posłanie AA w zakładach karnych i aresztach śledczych. Obecny na warsztatach dr Paweł Moczydłowski zaprezentował rys historyczny współpracy więziennictwa z przedstawicielami AA.

Program warsztatów podzielony był na panele dyskusyjne oraz część praktyczną – mityng w Zakładzie Karnym w Białymstoku. Warsztat, dotyczący zasad obowiązujących na terenie jednostek penitencjarnych w czasie niesienia posłania AA prowadzony był przez specjalistów Okręgowego Inspektoratu Służby Więziennej w Białymstoku – mjr Jacka Łotowskiego i por. Elizę Siemienkiewicz.

W czasie dyskusji podzielono się uwagami i doświadczeniem w zakresie współpracy jednostek penitencjarnych okręgu białostockiego ze Wspólnotą AA. W supraskim spotkaniu wzięli udział również przedstawiciele AA z Litwy, Ukrainy. Warsztaty były doskonałym czasem na wymianę doświadczeń w organizacji współpracy na płaszczyźnie międzynarodowej.

tekst: por. Eliza Siemienkiewicz



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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

## Więści z regionów AA



## Region „Warszawa”

**Intergrupa „Zachód”**

### Spotkanie w Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Brwinowie

*Sprawozdanie z Mityngu Informacyjnego, który odbył się dnia 15 kwietnia 2015 roku w pomieszczeniach Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Brwinowie.*

W spotkaniu wzięło udział 15 osób. Obecni byli m.in.: dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej, radni i członkowie komisji społecznej, komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, pracownik Urzędu Gminy ds. Bezpieczeństwa i Spraw Obronnych, pięciu terapeutów uzależnień oraz członkowie i prezesi dwóch stowarzyszeń rodzin abstynenckich.

Ze strony Zespołu Informacji Publicznej Intergrupy „Zachód” (ZIP) w spotkaniu wzięło udział pięć osób w tym (gościnnie) dwie przyjaciółki z AI-Anon.

Na wstępie Pani Organizator spotkania przywitała wszystkich obecnych i oddała głos prowadzącemu mityng informacyjny. Po części ogólnej przyszła pora na zadawanie pytań i udzielanie odpowiedzi.

Następnie przyjaciółki z AI-Anon, w sposób zwięzły, przedstawiły istotę działania Wspólnoty AI-Anon. Poinformowały o powstaniu nowej grupy AI-Anon w Brwinowie.

Na zakończenie Pani Organizator podziękowała wszystkim obecnym za aktywność i wyraziła nadzieję potrzeby dalszej współpracy zarówno z AA jak i z AI-Anon.

*Tekst: Łącznik ds. Zespołu I.P. Intergrupy "Zachód"*



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce



## Region „Lublin”

*Intergrupa „Powiśle”*

### Spotkanie w Urzędzie Miasta w Dęblinie

W dniu 25 maja 2015 roku w Urzędzie Miasta Dęblin odbyło się spotkanie informacyjne z Samorządem Rady Miasta na temat: „Czym jest i jak funkcjonuje Wspólnota AA?”.

Organizatorami spotkania byli Burmistrz Miasta Dęblin oraz Grupa AA „Jest sposób” z Dębina. Mityng poprowadzili AA z Zespołu Informacji Publicznej Intergrupy „Powiśle”.

W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele Miasta Dęblin m.in.: Miejskiej Opieki Pomocy Społecznej, Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Zespołu Szkół Zawodowych Nr.1, Nr.2 i Nr.3, Ośrodka Zdrowia oraz Przewodniczący Rady Miejskiej. W spotkaniu uczestniczyło 12 osób. Na zakończenie rozdane zostały ankiety „Wieści z AA” oraz broszury i ulotki AA. Nawiązano kontakty w celu dalszej współpracy.

### Warsztat w Leśnej Podlaskiej

W dniu 16 maja br. w Leśnej Podlaskiej służby Regionu „Lublin” zorganizowały warsztaty pt. „Niesienie posłania AA przy udziale naszych przyjaciół - profesjonalistów”.

W warsztacie uczestniczyło blisko 60 osób, wśród nich profesjonaliści, przedstawiciele różnych zawodów i instytucji. Między innymi terapeuci, członkowie Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, duchowni i pedagodzy. Obecna była przedstawicielka Starosty Powiatu Biała Podlaska, Pani Anna Jureczek. Warsztat poprowadzili AA z Intergrupy „Zielonogórska”. Obecni byli uczestnicy Wspólnoty z intergrup: „Chełmska”, „Zamojska”, „Powiśle”, „Podlasie” a także z Regionu „Radom”.

Doświadczeniem podzieliła się powierniczka klasy A (niealkoholiczka) Pani Renata

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Teodorczyk, która obecnie piastuje stanowisko Pełnomocniczki Prezydenta Zielonej Góry ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Stwierdziła, że pełniąc służbę powierniczki klasy A (niealkoholiczki) postrzega siebie jako osobę, która m.in. pomaga służbom AA nawiązywać kontakty z różnymi instytucjami i urzędami. Tego typu wsparcia udzieliła w kontaktach z Miejskim Zakładem Komunikacji (MZK), gdzie w efekcie informacja o AA pojawiła się w środkach komunikacji miejskiej. Dzięki takim działaniom udało się również nawiązać współpracę z kuratorami sądowymi i społecznymi oraz pracownikami Miejskiego Ośrodka Opieki Społecznej (MOPS), dla których to środowisk zawodowych przeprowadzono mityngi informacyjne AA. „Ważnym obszarem współpracy ze Wspólnotą jest pomoc w kontaktach z mediami. Należy pamiętać, aby materiał zamieszczony w mediach był zgodny z zasadami Wspólnoty” – akcentuje Pani Renata.

W panelu dyskusyjnym uczestnicy warsztatu wypowiedzieli się w temacie metod szerzenia wiedzy o AA w instytucjach i urzędach. Zwrócono uwagę, że działania AA powinny cechować cierpliwość i konsekwencja. Ten cel jest znacznie łatwiej osiągnąć, gdy służbom AA pomagają zaznajomione ze specyfiką AA osoby np. przyjaciele AA, profesjonalści czy też powiernicy niealkoholicy. Istotne jest też pytanie kogo wysyłamy do kontaktu z urzędnikami? Wskazane jest, aby to były osoby z długotrwałym okresem trzeźwości, które w życiu osobistym realizują Program AA.

Szczególną uwagę zwrócono na „problem” z organizowaniem mityngów informacyjnych w szkołach. Przypomniano sugestię ostatniej Konferencji Służby Krajowej AA, aby działania te prowadzić roztropnie. Konferencja zaleca, aby mityngi informacyjne w szkołach przygotowywać z udziałem psychologów i pedagogów szkolnych.

*Tekst: Wiesiek- delegat do KIP SK<sup>1</sup> z Regionu „Lublin”  
/fragment sprawozdania – red./*

1 KIP SK – Komisja Informacji Publicznej Służby Krajowej. W komisji uczestniczą delegaci z regionów AA, którzy nominowani są do tej służby przez Konferencję Służby Krajowej.



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce



## Region „Białystok”

### Spotkanie z pracownikami Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Białymstoku

W dniu 27 lipca br. w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym (PIK) w Białymstoku przy ul. Pietkiewicza 2 o godzinie 11,00 odbył się mityng informacyjny dla pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie (MOPR) w Białymstoku.

Przyjaciel AA, specjalista psychoterapii uzależnień Pan Jacek Chmielewski przekazał swoje doświadczenie w leczeniu alkoholizmu. Mówił również na czym polega specyfika tej choroby i jak rozmawiać i motywować osoby chore do podjęcia leczenia.

Tradycyjnie rozdano uczestnikom spotkania plakaty informacyjne, ulotki oraz spis mityngów Regionu „Białystok”.

W czasie przeznaczonym na pytania wywiązała się dyskusja na temat, jak zmotywować chorych do uczęszczania na mityngi i korzystania z pomocy oferowanej przez AA.

Gości interesowało również czym dokładnie jest Program Dwunastu Kroków AA. Padały pytania o „duchowość Wspólnoty”, czym wg AA jest modlitwa, medytacja, Bóg oraz czy osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w mityngach.

*Tekst: Służby Regionu „Białystok”*



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce



## Region „Zachodniopomorski”

### Spotkanie ze studentami Wyższej Szkoły Humanistycznej w Szczecinie

W spotkaniu, które odbyło się w dniu 13 czerwca br. w budynku uczelni przy ul. Monte Cassino 15 w Szczecinie uczestniczyli studenci Wyższej Szkoły Humanistycznej Wydział Resocjalizacja.

Spotkanie trwało dwie godziny i cieszyło się dużym zainteresowaniem studentów.

Najczęściej zadawane pytania to:

Jak sobie radzę z utrzymaniem abstynencji?

Czy uczestniczę w imprezach, na których serwują alkohol?

Jak pomóc rodzicowi alkoholikowi?

*Tekst:*

*delegat do Komisja Informacji Publicznej  
Regionu „Zachodniopomorski”*



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce



## Region „Warmińsko-Mazurski”

*Intergrupa „FARA”*

### Spotkanie w Ciechanowie

Z inicjatywy Intergrupy „FARA” w dniu 19 czerwca 2015 roku w Ciechanowskim Ośrodku Edukacji Kulturalnej Studio odbył się mityng informacyjny AA.

Intergrupa „FARA” przynależy do Regionu Warmińsko-Mazurskiego. Stroną organizacyjną zajęło się Biuro ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych a patronat nad spotkaniem objął wiceprezydent Ciechanowa Pan Krzysztofa Kacprzak.

W mityngu uczestniczyło blisko 40 osób, głównie policjanci, pracownicy miejskiego ośrodka pomocy społecznej, pedagogzy i kuratorzy. Obecny był również przedstawiciel „Tygodnika Ciechanowskiego”.

Spotkanie miało na celu przedstawienie uczestnikom zakresu działalności Wspólnoty AA, programu zdrowienia Dwunastu Kroków oraz poinformowanie o grupach AA działających na terenie Intergrupy „FARA” - w Ciechanowie, Mławie, Przasnyszu i okolicach.

Prowadzący poprosił zebranych o zapewnienie anonimowości uczestnikom AA. Poinformował, iż wypowiadający się nie są profesjonalistami od choroby alkoholowej a ich wypowiedzi mają charakter wyłącznie osobisty i nie powinny być interpretowane jako oficjalne stanowisko AA w danej kwestii.

Przedstawiający swoją osobistą historię uczestnik Wspólnoty podkreślił, w jaki sposób program Dwunastu Kroków pozwolił mu wyjść z alkoholowej, materialnej i duchowej zapaści i funkcjonować przez następne lata w całkowitej abstynencji. Podkreślił on korzyści, jakie osiągnął w procesie zdrowienia..

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Następnie profesjonaliści zadawali pytania. Szczególnie nurtowała ich kwestia w jaki sposób nakłonić osoby z uzależnieniem do podjęcia leczenia, w tym również udziału w mityngach AA.

W odpowiedziach na pytania zawarto następujące sugestie:

- nic na siłę, to sam zainteresowany musi podjąć decyzję o przystąpieniu do AA i uczestnictwie w pierwszym mityngu,
- w swej codziennej pracy z osobami uzależnionymi przywołać obecnych na dzisiejszym mityngu zdrowiejących alkoholików jako przykład skuteczności AA,
- zaproponować osobom uzależnionym wspólne pójście na otwarty mityng AA.

Na zakończenie blisko dwugodzinnego mityngu uczestnicy spotkania otrzymali ulotki AA – „Rzut oka na AA”, „To jest AA” i Informator lokalny – „Spis Grup AA w Intergrupie FARA”.

*Tekst: Paweł*

*(Obszerny artykuł na temat tego spotkania ukazał się w numerze 31 Tygodnika Ciechanowskiego. Przedruk artykułu znajduje się na stronie 19 [przyp.red.]*





Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce



## Region „Galicja”

*Intergrupa „Podbeskidzie”*

### **Spotkanie w Czechowicach-Dziedzicach z pracownikami Gminnej Komisji Rozwiązywaniu Problemów Alkoholowych**

W spotkaniu, które odbyło się w Czechowicach-Dziedzicach w dniu 24 czerwca, uczestniczyło osiem osób z Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, trzy osoby z AA oraz dziennikarz z „Gazety Czechowickiej”.

Spotkanie przebiegało zgodnie z ogólnie stosowanym w AA scenariuszem prowadzenia mityngu informacyjnego, tj. krótkie omówienie zasad, historii AA i Programu Dwunastu Kroków, wystąpienie tzw. spikera, który przedstawił swoją drogę upadku i powrotu do trzeźwego życia w oparciu o program AA. Zwrócono uwagę na kluczowe tematy takie jak: kim jest Sponsor w AA i jaka jest jego rola? Dlaczego przestrzegamy Dwanaście Tradycji AA?

Poinformowano zebranych, że na obszarze Intergrupy „Podbeskidzie” działa 90 grup AA. Przekazano informację o dyżurach w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym (PIK) w Bielsku-Białej oraz o dyżurach internetowych on-line i o infolinii 801 033 242, która jest czynna codziennie w godzinach 8-22.

W części, która dotyczyła pytań i odpowiedzi, goście zadali m.in. następujące pytania:

#### **Skąd posiadamy środki na drukowanie literatury?**

Wspólnota utrzymuje się z dobrowolnych datków jej uczestników oraz ze sprzedaży literatury AA. Stąd też pochodzą środki finansowe na drukowanie literatury AA, które realizowane jest przez Fundację Biuro Służby Krajowej AA (BSK AA). BSK AA jest prawnym reprezentantem grup AA na terenie Polski.

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

## **Czy istnieje możliwość współpracy z AA poprzez działania w terenie np. wspólną organizację różnych imprez trzeźwościowych?**

Wspólnota AA nie organizuje tego typu spotkań, ani podobnych imprez (np. o charakterze religijnym [przyp. red]). Organizujemy natomiast różnego rodzaju warsztaty, na które zapraszamy profesjonalistów. (W kwietniu br. w Sielpi Fundacja BSK AA zorganizowała Warsztat pt. Spotkanie Przyjaciół AA. Na warsztat przybyło ponad 70 osób profesjonalnie zajmujących się problemem alkoholowym [przyp. Red.]).

## **Czym jest PIK w Bielsku-Białej?**

PIK w Bielsku-Białej jest miejscem, gdzie lokalna społeczność może zasięgnąć informacji o AA. W miejscu tym odbywają się również mityngi AA, spotkania „sponsorów” ze swoimi podopiecznymi oraz szereg innych wydarzeń m.in. warsztaty, spotkania służb czy też mityngi informacyjne dla profesjonalistów. Punkt Informacyjno-Kontaktowy w Bielsku-Białej znajduje się przy ul. Sobieskiego 6. PIK czynny jest w soboty i niedziele w godzinach 18-20. W tych godzinach przy telefonie 33 822 74 55 dyżurują AA z wieloletnim stażem trzeźwienia w oparciu o Program Anonimowych Alkoholików.

## **Czy grupy AA w Czechowicach-Dziedzicach potwierdzają uczestnictwo w mityngach AA?**

Grupy AA „ŻYCIE” i „CLEVELAND” posiadają pieczątki adresowe i na prośbę zainteresowanej osoby takie potwierdzenie mogą zrealizować. (Mityng Grupy „ŻYCIE” odbywa się w każdy czwartek o godzinie 17.00 Al. Św. A. Boboli natomiast mityngi Grupy „CLEVELAND” w niedzielę o godzinie 19,00 ul. Legionów 57 [przyp. Red.]) Ogólnopolski spis mityngów grup, które potwierdzają pieczętką udział w mityngu znajduje się na stronie AA <http://aa.org.pl> w dziale „Dla Profesjonalistów” temat „Potwierdzenie uczestnictwa w mityngach AA”.  
Link bezpośredni: [http://aa.org.pl/regiony/mit\\_p.php](http://aa.org.pl/regiony/mit_p.php)

## **Czy na mityngi AA przychodzi młodzież?**

Tak. Na mityngach AA pojawia się młodzież chociaż w dalszym ciągu jest to jedynie mały procent ogółu uczestników. Zazwyczaj jest to młodzież w wieku około dwudziestu lat.

Na zakończenie spotkania rozdano ankiety „Wieści z AA ” oraz przekazano uczestnikom broszurki informacyjne o Wspólnocie AA.

Tekst: Damian AA



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce



## Region „Katowice”

*Intergrupa „Centrum Częstochowa”*

### Spotkanie w Częstochowie

Miting informacyjny odbył się w dniu 27 maja 2015 roku w siedzibie Intergrupy „Centrum Częstochowa” przy ul. Piłsudskiego 41/43 w Częstochowie.

Zaproszenia na miting wysłano do następujących instytucji: sześciu zakładów karnych i aresztów śledczych, dwóch ośrodków terapii uzależnień, Urzędu Miasta Częstochowy i Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Częstochowie, zespołu kuratorów zawodowych, Szpitala Wojewódzkiego w Częstochowie, noclegowni dla mężczyzn, Centrum Integracji Społecznej, Przytuliska Oaza, Ośrodka dla bezdomnych, Fundacji św. Barnaby, Fundacji Integracji Społecznej, Ośrodka Interwencji Kryzysowej oraz Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

Na spotkanie przybyło ponad 25 osób. Miting odbył się zgonie z sugerowanym przez Wspólnotę AA scenariuszem prowadzenia mitingu informacyjnego. Spikerami byli dwaj przyjaciele ze Śląska, Stefan i Mirek. Pod koniec mityngu udzielono odpowiedzi na pytania gości.

Jednym z istotnych efektów spotkania było nawiązanie kontaktu z przedstawicielami Zakładu Karnego w Sierakowie Śląskim.

Według służb Intergrupy miting informacyjny spełnił swoje zadanie. Mieliśmy okazję poinformować przedstawicieli wielu różnych instytucji o naszej gotowości do współpracy i pomocy osobom uzależnionym od alkoholu.

*Tekst: – sekretarz intergrupy*



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

*Region „Katowice”  
Grupa „Poniedziałkowa”*

## Spotkanie w Zabrze

W lutym bieżącego roku w Zabrzu w siedzibie Grupy AA „Poniedziałkowa” odbył się mityng informacyjny dla profesjonalistów. W spotkaniu wzięli udział zaproszeni goście z Policji, Straży Miejskiej, Prokuratury, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz Izby Wytrzeźwień. W spotkaniu uczestniczyła również Pani Małgorzata Kowalcze dyrektor Ośrodka Profilaktyki i Leczenia Uzależnień, która przedstawiła propozycję metod współpracy z AA w terapii uzależnień.

Spotkanie poprowadzili AA z Grupy „Poniedziałkowa”, służebni z Regionu „Katowice” oraz powiernik niealkoholik (klasy A) Pan Andrzej Farma.

Pan Andrzej Farma podzielił się doświadczeniem ze współpracy z naszą Wspólnotą. Poinformował, że jako rodzinny kurator sądowy ma na co dzień styczność z osobami, które są uzależnione od alkoholu. Od kilku lat swoich podopiecznych kieruje na mityngi AA.

Większość instytucji, które nie zajmują się na co dzień terapią lub leczeniem nie wie jak działa Wspólnota AA i jak do niej trafić. Obecni na spotkaniu zostali poinformowani o grupach AA działających w okolicy. Przekazano im ulotki informacyjne, udzielono odpowiedzi na liczne pytania. Spotkanie można uznać za potrzebne.

*Tekst: Służby Grupy „Poniedziałkowa”*



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce



## Region „Radom”

### Spotkanie w Miejskim Ośrodku Kultury w Chmielniku

Na zaproszenie władz miasta, w pomieszczeniach Miejskiego Ośrodka Kultury w Chmielniku pow. kielecki, w dniu 15 maja br. odbyło się spotkanie informacyjne o Wspólnocie AA.

W spotkaniu udział wzięło 25 osób, w tym 19 profesjonalistów (pracownicy socjalni, pedagodzy szkolni, kuratorzy, urzędnik gminy, dzielnicowy, sołtysi) oraz uczestnicy Zespołu Informacji Publicznej Regionu „Radom” (ZIP). Spotkanie prowadzone było zgodnie z ogólnym schematem, czyli: część informacyjna o AA, wystąpienie profesjonalisty, świadectwo osób trzeźwiejących w oparciu o Program Dwunastu Kroków AA, pytania i odpowiedzi.

Ogólnie uznano, że spotkanie było potrzebne. Wiele osób przyznało, że nie mieli wiedzy lub posiadali nikłą wiedzę o AA. Dzięki mityngowi dowiedzieli się więcej o funkcjonowaniu Wspólnoty, a uzyskane wiadomości przydadzą się im w kontaktach z osobami uzależnionymi, z którymi spotykają się z racji wykonywanych zawodów.

Ostatnią częścią spotkania były pytania do przedstawicieli AA.

W pytaniach głównie przewijał się wątek w jaki sposób zachęcić, nakłonić lub nawet przymusić osoby uzależnione do leczenia się? Pracownicy Pomocy Społecznej pytali się o możliwość współpracy z AA. Zadano pytanie jak reaktywować grupę AA na terenie miasta.

Na te oraz inne pytania uczestnicy ZIP starali się udzielić wyczerpujących odpowiedzi. W naszej ocenie mityng informacyjny spełnił swoje zadanie. Przedstawiciele różnych profesji otrzymali informacje o AA oraz zapewnienie o otwartości AA z Regionu „Radom” na współpracę i niesienie pomocy osobom uzależnionym od alkoholu.

*Tekst: Przemek  
delegat KIP SK*



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce



## Region „Dolnośląski”

### Spotkanie w Długołęce

Mityng informacyjny odbył się 10 lutego br. na zaproszenie Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej (GOPS) w Długołęce Pani Teresy Klimek.

W spotkaniu udział wzięło trzynastu pracowników GOPS oraz kilka osób ze Wspólnoty AA. W drugiej części spotkania uczestnicy mityngu zadawali pytania. Niżej zamieszczamy najczęściej zadawane pytania.

O co pytać w wywiadzie z rodziną, w której istnieje już problem alkoholowy?

Czy rozmowa powinna być anonimowa?

Gdzie osoby z rodziny alkoholika (żony, dzieci) mogą jeszcze szukać pomocy?

Na zakończenie spotkania rozdano podstawowe ulotki AA oraz materiały kontaktowe i wykaz grup AA w regionie. Pani Kierownik podziękowała za spotkanie, żywiąc nadzieję na dalszą współpracę z AA.

### Spotkanie w Urzędzie Miejskim w Środzie Śląskiej

Z inicjatywy Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej (GOPS) Pani Genowefy Rajczakowskiej w dniu 3 marca br. w Urzędzie Miejskim w Środzie Śląskiej odbył się mityng informacyjny AA.

W spotkaniu udział wzięli pracownicy socjalni GOPS-u, pedagodzy szkół gimnazjalnych, psychologowie, asystenci rodziny, dzielnicowi policji, Komendant Straży Miejskiej, Przewodniczący Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (GKRPA) oraz uczestnicy grup AA z Środy Śląskiej i służb Regionu „Dolnośląski”.

W części dyskusyjnej padły m.in. pytania:

Jak można zachęcić ucznia do skorzystania z pomocy?

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Czy jako Wspólnota AA nawiązujemy kontakty z innymi?

Jaka jest dolna granica wieku, przy której uczestnictwo w mityngach AA ma sens?

Pani Genowefa Rajczakowska, kierownik GOPS w Środzie Śląskiej, wyraziła nadzieję, że tego typu spotkania będą organizowane cyklicznie. Służą one bowiem wymianie wiedzy i doświadczeń, jak skutecznie udzielać pomocy osobom uzależnionym oraz dostarczają szerszej informacji o działaniu Wspólnoty AA na terenie gminy.

Na zakończenie spotkania rozdano ulotki informacyjne, dane kontaktowe oraz spis najbliższych grup AA.

*Region „Dolnośląski”  
Grupa „Początek Drogi”*

## Spotkanie w Gminie Żórawina

Na zaproszenie Kierownik Gminnego Środka Pomocy Społecznie (GOPS) Pani Doroty Rokickiej w dniu 7 maja br. w Gminie Żórawina odbył się mityng informacyjny AA.

W spotkaniu udział wzięli pracownicy socjalni GOPS, asystenci rodzinni, Pełnomocnik ds. Profilaktyki Uzależnień oraz uczestnicy Grupy AA „Początek Drogi” i służby Informacji Publicznej Regionu „Dolnośląski”.

Pani Kierownik GOPS podzieliła się doświadczeniem i problemami jakie napotyka w tak małej miejscowości jak Żórawina. W części dyskusyjnej odpowiadaliśmy na pytania. Niektóre z nich zamieszczamy niżej.

Czy można kierować na spotkania AA bez terapii?

Na czy polega Sponsorowanie w AA?

Czy można kogoś zmusić, aby uczestniczył w mityngach AA?

*Region „Dolnośląski”*

## Spotkanie w Zespole Szkół w Szczepanowie

W dniu 10 czerwca br. w Zespole Szkół w Szczepanowie odbył się mityng informacyjny dla uczniów II i III klasy gimnazjum. Spotkanie, które było efektem ustaleń z poprzedniego mityngu w Środzie Śląskiej, zorganizowała Pani Psycholog Marta Świątek.

Formuła spotkania była inna, gdyż uczestniczyła w nim wyjątkowej grupa osób – uczniowie szkół gimnazjalnych.

Uczniowie zadawali wiele pytań, niektóre z nich zamieszczamy niżej.

Jak można trafić na terapię?

Czy jest możliwy powrót do kontrolowanego picia?

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



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

Gdy zaprzestaje się picia, czy można wrócić do hobby?  
Kiedy trafia się do Wspólnoty AA?  
Co skłoniło Nas do uczestnictwa w AA?  
Komu może pomóc AA?  
Czy ktoś z rodziny może skorzystać z mityngów AA?  
Czym się różni uzależnienia od współuzależnienia?  
W jak młody wieku można się uzależnić od alkoholu?

Największe wrażenie na uczniach zrobiły osobiste doświadczenia „Młodych AA”.  
Na zakończenie pani psycholog pozytywnie oceniła mityng i wyraziła nadzieję, że spotkania z uczniami będą organizowane w przyszłości częściej.

**Region „Dolnośląski”  
Intergrupa „Śleza”**

## **Działalność informacyjna Intergrupy „Śleza” we Wrocławskim Ośrodku Terapii Uzależnień (WOTU) Wybrzeże Korzeniowskiego 18.**

*Intergrupa „Śleza” wchodzi w skład Regionu AA „Dolnośląski”.*

*Do intergrupy przynależy 27 grup AA z Wrocławia i miejscowości podwrocławskich, takich jak: Dzierżonów, Jelcz – Laskowice, Kąty Wrocławskie, Oława, Piława Dolna, Sobótka, Strzelin, Ząbkowice Śląskie, Ziębice i Żórawina.*

*Dane kontaktowe intergrupy:*

*Wrocław, ul. Komuny Paryskiej 17 lok. 1, e-mail: [sleza009@aa.org.pl](mailto:sleza009@aa.org.pl).*

Mityngi informacyjne na Oddziale Detoksykacyjnym WOTU odbywają się cyklicznie co dwa tygodnie. Obecnie spotkania odbywają się w środy o godz. 15.45.

Na Oddziale Zamkniętym WOTU mityngi odbywają się co 6 tygodni, natomiast na Oddziale Dziennym co 8 tygodni.

Mityngi te odbywają się w czwartki (Oddział Zamknięty) godz. 15,00, a na Oddziale Dzienny o godzinie 11,30.

Zawiązał się stały zespół (4-6 osób), który bierze udział w spotkaniach w WOTU. Ilość pacjentów na mityngach jest różna, od kilkunastu do dwudziestu osób.

*Tekst: Bożena AA*

*Koordynator Zespołu Informacji Publicznej Intergrupy Śleza*

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





Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

**Region „Dolnośląski”  
Intergupa „Wałbrzyska”**

## **Mityng Informacyjny w Seminarium Diecezji Świdnickiej**

Wyższe Seminarium Duchowe Diecezji Świdnickiej było miejscem kolejnego w ciągu dwóch lat mityngu informacyjnego, w którym uczestniczyli klerycy tej uczelni.

Mityng przebiegał zgodnie z opracowanym wcześniej scenariuszem. Jak zawsze dużym zainteresowaniem cieszyło się świadectwo AA. Marek, nasz spiker, przedstawił swoją drogę upadku, moment zwrotny w życiu, czyli otrzymane posłannictwo AA i drogę powrotu do zdrowia w oparciu o pracę z programem Dwunastu Kroków AA.

Na zakończenie klerycy mogli zadać uczestnikom AA kilka pytań; jak rozpoznać czy ktoś jest już alkoholikiem, jak mu można pomóc oraz jak wykorzystać wiedzę o AA?

Dużym zainteresowaniem cieszyła się nasza literatura, którą zakupiło seminarium oraz indywidualni uczestnicy spotkania. Mityng został zorganizowany przez Intergupę „Wałbrzyska” w ramach cyklicznego przekazywania informacji o AA dla osób i instytucji z poza AA.

*Tekst: Janusz F. K.*



Nr 3/34/2015

# WIEŚCI z AA

Biuletyn dla profesjonalistów i przyjaciół  
Anonimowych Alkoholików w Polsce

## Od Redakcji

**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 Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików w swojej pracy zawodowej z osobami uzależnionymi?

Jak by Pani lub 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](mailto:wiesci@aa.org.pl)

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

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów „WIEŚCI Z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce.

Adres korespondencji e-mail [wiesci@aa.org.pl](mailto:wiesci@aa.org.pl)

Z wyrazami szacunku i nadzieją na dalszą współpracę.

*Kolegium redakcyjne „Wieści z AA”*

*Redaktor wydania: M*

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