



Nr
02/22/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

KIM JESTEŚMY - PREAMBUŁA

Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni, poprzez własne dobrowolne datki.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym w jej osiągnięciu.

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

DZIŚ W NUMERZE:

- * Spotkania z rzeczywistością
- * Moje spotkanie z profesjonalistą
- * Bądźmy przyjaźni dla naszych przyjaciół
- * Krok IX
- * Tradycja IX
- * Kalendarium – Co/Gdzie/Kiedy?
- * Oferta dla profesjonalistów
- * Ważne adresy i telefony

Od redakcji

Szanowni Państwo,

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

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

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

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

str1



Nr
02/22/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

SPOTKANIA Z RZECZYWISTOŚCIĄ

W ramach zajęć z Propedeutyki Medycyny Uzależnień prowadzonych w Katedrze i Klinice Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego już od ośmiu lat studenci pierwszego roku wydziału lekarskiego i stomatologii zdobywają wiedzę dotyczącą wielorakich aspektów uzależnienia. W ciągu całego kursu, 25 godzin zajęć: wykładów, warsztatów i bardzo interesujących „spotkań z rzeczywistością” młodzi ludzie poznają chorobę, jaką jest uzależnienie w różnych jej odsłonach. Uczą się o przyczynach uzależnienia, dowiadują o skutkach zdrowotnych oraz zmianach zachodzących w funkcjonowaniu w rodzinie i w społeczeństwie. Studenci żyją w realnym świecie i jeśli nie stykają się bezpośrednio z szeroko rozumianym uzależnieniem w swoim środowisku (w domu, w rodzinie, wśród znajomych), to często widzą i słyszą w mediach o skutkach takich jak: wypadki drogowe spowodowane nadużywaniem alkoholu, bezdomność, zakażenia wirusowe (HIV, HCV, HBV). Ryzykowne picie alkoholu, spotkania przy piwie dla poprawienia humoru - to wśród studentów jest norma, przywilej dorosłości. Opowiadania kto i jak się upił, i co potem robił, też nie należą do rzadkości. Natomiast alkoholik, pijak to jest ktoś inny, to jest margines - takie mają wyobrażenie.

Na „spotkaniach z rzeczywistością” – spotkaniach, na których osoby uzależnione, lecz niepijące mówią o swoich problemach z alkoholem na sali, na której jest często około pięćdziesięciu studentów, panuje cisza. Jak to - ta piękna kobieta, ten ładnie ubrany mężczyzna, lekarz, artysta, ten miły starszy człowiek... - mieli problem z alkoholem, sięgnęli dna? To niemożliwe!!! Pytaniom nie ma końca - bo podobne sytuacje zdarzają się w rodzinie, wśród znajomych.

Współpracę ze Wspólnotą AA nasza uczelnia rozpoczęła siedem lat temu. Od tych spotkań, od rekomendacji innych grup przez członków AA, zaczęły się też spotkania z innymi grupami osób uzależnionych: z grupą NA - Anonimowych Narkomanów oraz AI-Anon - osób współuzależnionych. Studenci zadają pytania. Często też otrzymują odpowiedź na problemy związane z ich rodzinami, dowiadują się o zasadach pomocy. Ważnym elementem tych spotkań jest to, że widzą osoby, które stojąc przed liczną grupą słuchaczy szczerze mówią o swoich wcześniejszych zachowaniach, o trudzie w pokonywaniu uzależnienia, o szczęściu jakie daje im abstynencja i wsparcie wśród osób, które tak jak oni zmagają się z chorobą. Nikt z tych osób do niczego nie zmusza, nikt nie krytykuje, nie ma lepszych i gorszych. Zawsze mogą przyjść na spotkanie (meeting, mityng) i w grupie starać się „odczarować chorobę”. Dla nas wykładowców jest to także lekcja, też się uczymy. Bardzo jesteśmy wdzięczni i cieszymy się z możliwości współpracy z osobami z grup AA, NA i AI-Anon. Osoby, które mówią o sobie pokonując swoje wewnętrzne zahamowania, dają świadectwo tego, że można i trzeba walczyć i można zwyciężyć. To nie jest hymn pochwalny – to jest rzeczywistość, za pokazanie której wszyscy, w tym rzesze młodych ludzi wchodzących w życie - DZIĘKUJEMY!

Katedra i Klinika Psychiatryczna WUM
Warszawa, Nowowiejska 27
Dr n.farm. Elżbieta Woźny
Mgr Małgorzata Abramowska

Warszawa 05.12.2011r.



Nr
02/22/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

Węgrów, 28.02.2012 r.

23 lutego 2012 r. gościliśmy w naszej szkole tj. I Liceum Ogólnokształcącym im. Adama Mickiewicza w Węgrowie, przedstawiciele Zespołu Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami AA w Warszawie. Spotkania ze Wspólnotą AA odbyły się w 12 naszych klasach. Odbiorcami byli uczniowie klas pierwszych i drugich. Największą wartością tych spotkań, jest fakt, iż były one autentyczne. Członkowie AA mówili o tym, czego doświadczyli – życia na krawędzi, potrafiąc przyznać się do zranień, krzywd jakie zadawali innym przez lata trwającego uzależnienia. Uczniowie w wielkim skupieniu i z uwagą słuchali gości. Po reakcjach wzruszenia, łez, zawstydzenia widać było, iż z podobnym problemem borykają się w domu. Uzależnienie rodzica nie jest powodem do dumy, a będąc uczniem szkoły ponadgimnazjalnej tym bardziej się go ukrywa i stara o to, by nie „wypłynąć”. Te spotkania pokazały naszym współuzależnionym uczniom (i nie tylko współuzależnionym), że powrót do normalności jest możliwy, bo nasi goście są żywym tego dowodem. Podczas spotkań uczniowie zostali poinformowani o możliwości skorzystania z profesjonalnej pomocy, jakiej udziela się współuzależnionym, a szczególnie dzieciom alkoholików. Odbiór tychże spotkań przez naszą młodzież przerósł nasze najśmielsze oczekiwania, bowiem wszyscy uczestnicy byli zdania, że takie właśnie zajęcia „dają do myślenia”, powodują chwile zatrzymania i refleksji nad własnym życiem, że teraz właśnie rozpoczyna się czas, kiedy podejmowane decyzje przyniosą żniwo w przyszłości – dobre albo złe.

15 marca 2012 r. planujemy powtórzyć spotkania Wspólnoty AA, tym razem z uczniami klas trzecich.

Monika Sulińska-Bieńkowska
Wicedyrektor
I Liceum Ogólnokształcącego
Im. Adama Mickiewicza
Ul. Mickiewicza 3
07-100 Węgrów

MOJE SPOTKANIE Z PROFESJONALISTĄ

Mam na imię Paweł, jestem alkoholikiem. Należę do „Ajax Area Group” w miejscowości Ajax k. Toronto, w południowym Ontario, w Kanadzie. Moje pierwsze spotkanie z profesjonalistą, doktorem neurologiem, miało miejsce wiosną 1977 roku. Doszło do niego po uprzednim kilkudniowym pijaństwie, zakończonym w Hotelu Victoria w Warszawie. Cała ta libacja kosztowała niesamowicie duże pieniądze pochodzące z defraudacji. Od wielu lat alkohol gwarantował mi fantastyczne samopoczucie, ale też ogromne wyrzuty sumienia po wytrzeźwieniu. Tak właśnie było i tym razem. Aby uzyskać przebaczenie u nowo poślubionej żony oraz jej pomoc finansową w spłacaniu przepitych pieniędzy, zdecydowałem się na

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

[str3](#)



Nr
02/22/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

spotkanie z neurologiem, który skierował mnie na leczenie farmakologiczne, a mianowicie pobieranie w przychodni przeciwalkoholowej w obecności pielęgniarki tabletek antykol. Po około dwumiesięcznym zażywaniu owych tabletek miałem atak epilepsji z całkowitą utratą przytomności. Co prawda nikt nigdy nie potwierdził, że było to spowodowane działaniem ubocznym tabletek przeciwalkoholowych, za to dla mnie jednak była to wspaniała wymówka, aby skończyć z tabletkami i powoli powrócić do ulubionego leczenia alkoholem. Przez wiele, wiele lat tkwiłem do pewnego stopnia w „kontrolowanym alkoholizmie”. Tak przepelzałem przez życie do roku 2002. Po 11 latach pobytu w Kanadzie w wyniku coraz silniej postępującej choroby alkoholowej straciłem bardzo dobre stanowisko kontrolera produkcji i wyłądownem pośród ludzi, których niedawno byłem kierownikiem. Wiedziałem, że potrzebuję pomocy. Po kilku wizytach u psychologa, za jego namową poprosiłem o wizytę u psychiatry.

I tak w żółwym tempie moje życie zaczęło się zmieniać, mimo że wciąż piłem, a progresywność picia się zwiększała. Psychiatra, doktor Eileen LaCroix okazała się zdecydowanym lekarzem. Zostałem zdiagnozowany jako alkoholik z chroniczną, głęboką depresją. Po jednym z moich większych pijaństw doktor LaCroix wystosowała pismo do Wydziału Komunikacji z wnioskiem o tymczasowe zawieszenie mojego prawa jazdy. Wniosek rozpatrzono pozytywnie. Wizyty u pani doktor, w zależności od intensywności picia, miały częstotliwość od jednej w tygodniu do jednej w miesiącu. Na tę częstotliwość wizyt miała wpływ kontrola mojego stanu po zażywaniu leków antydepresyjnych, aby precyzyjnie dobrać najlepsze leki i najlepsze dawkowanie. Każda wizyta, naprawdę każda, kończyła się namową ze strony pani doktor, abym podjął leczenie w jakiegokolwiek grupie Anonimowych Alkoholików. Te nieustanne zachęty ze strony psychiatry, abym dołączył do szeregów AA, trwały dwa lata. Towarzyszyła im nieustanna negacja z mojej strony: „AA to nie dla mnie, mogę zrobić wszystko, tylko nie AA, nie mam zamiaru biegać dookoła stołu i wykrzykiwać, że jestem alkoholikiem”.

I tak nadszedł dzień 23 lipca 2004. Piłem od samego rana, stawałem się coraz bardziej pijany, a moje samopoczucie było niezmiennie cholernie podłe. Zrozumiałem, że to koniec. Elixir pod postacią alkoholu przestał działać. Byłem zbyt tchórzliwy, żeby odebrać sobie życie. Więc co??? Przypominałem sobie moje wszystkie wizyty u dr Eileen LaCroix i jej namowy dotyczące Anonimowych Alkoholików. Był to czwartek, skontaktowałem się z AA, a następnego dnia w piątek o 8:00 wieczorem jeden z nieznanymi mi wtedy alkoholików zabrał mnie na pierwsze otwarte spotkanie AA. Była to grupa Friday Night Group. Od tamtego czasu nie piję.

Niech Bóg błogosławi wszystkim – Keep coming back.

Paweł S., Ajax Area Group



Nr
02/22/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

BĄDŹMY PRZYJAŹNI DLA SWOICH PRZYJACIÓŁ...

SPOTKANIE W URZĘDZIE MARSZAŁKOWSKIM WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

We wtorek 18 stycznia 2012 roku spotkaliśmy się z kierownictwem Departamentu Ochrony Zdrowia i Przeciwdziałania Uzależnieniom Urzędu Marszałkowskiego w Poznaniu. W dziedzinie interesującej Anonimowych Alkoholików, czyli pomocy osobom z problemem alkoholowym, wspomniany Departament współpracuje z Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z jednej strony, oraz z gminnymi pełnomocnikami ds. rozwiązywania problemów alkoholowych, z drugiej strony. Głównym celem spotkania, było znalezienie dróg umożliwiających, szersze niż dotąd, docieranie z informacją o AA do większego kręgu osób mających na co dzień kontakt z alkoholikami.

Oto kilka najważniejszych ustaleń:

1. Na oficjalnej stronie internetowej Wydziału Przeciwdziałania Uzależnieniom wspomnianego Departamentu znajdzie się link do strony internetowej AA, natomiast w rubryce „Adresy instytucji udzielających pomocy” zostanie zamieszczony adres Punktu Informacyjno-Kontaktowego AA w Poznaniu, wraz z telefonami kontaktowymi.
2. W trakcie spotkania okazało się, że grupy AA często są mylone z Klubami Abstynentów. Podkreślaliśmy, że Wspólnota AA ma jeden, główny cel, nieść pomoc alkoholikowi który jeszcze cierpi. Kładliśmy silny akcent na naszą niezależność organizacyjną, programową i przede wszystkim finansową. Poprosiliśmy, by Urząd Marszałkowski w swoich kontaktach z gminami te nasze zasady od czasu do czasu przypominał.
3. Kierownictwo Departamentu wyraziło zgodę na to, by w miesięczniku samorządowców "Monitor Wielkopolski", ukazał się przygotowany przez nas tekst, wyjaśniający istotę Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.
6. Ustaliliśmy także, że będziemy informowani o spotkaniach o charakterze wojewódzkim, poświęconych problematyce uzależnień. Jeżeli jakieś spotkanie będzie interesowało naszą Wspólnotę, przedstawiciele służb Regionu AA „Warta” skontaktują się z Departamentem, celem uściślenia warunków naszej obecności na takim spotkaniu z informacją o AA.
7. Na stronie internetowej Departamentu Ochrony Zdrowia i Przeciwdziałania Uzależnieniom zamieszczono listę pełnomocników gminnych ds. rozwiązywania problemów alkoholowych - i to z nimi w pierwszej kolejności będziemy się kontaktować, by na spotkaniach poświęconym uzależnieniom, znalazł się dla nas czas na informację o Anonimowych Alkoholikach. To zadanie dla służb regionu oraz służb naszych intergrup AA.
8. Przedstawiciele Departamentu będą otrzymali nasz elektroniczny biuletyn „Wieści z AA” .

Andrzej AA
zastępca rzecznika Regionu AA „Warta”



Nr
02/22/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

SPOTKANIE W URZĘDZIE MARSZAŁKOWSKIM WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO

W dniu 29 lutego br. spotkaliśmy się z przedstawicielami kierownictwa Departamentu Polityki Zdrowotnej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. Była to pierwsza tego typu inicjatywa w regionie. Głównym celem spotkania było określenie możliwości współpracy, w szerokim znaczeniu tego słowa, w dotarciu z informacją o Wspólnocie AA do większego kręgu osób zajmujących się w województwie problemem uzależnienia od alkoholu. Na początku ustaliliśmy sprawy, których realizację można zacząć od zaraz:

Na stronie internetowej Działu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień Urzędu zostanie umieszczony link do strony internetowej AA i Regionu Dolnośląskiego, spot o AA oraz adres PIK we Wrocławiu wraz z numerem telefonu informacyjnego.

Uzyskaliśmy zgodę na cykliczne umieszczanie na łamach magazynu „Zdrowie” i w „Wiadomościach Dolnośląskich” tekstów o Wspólnocie AA. Mamy opracować informację o Wspólnocie AA oraz dostarczyć plakaty informacyjne (niebieskie ze znakiem zapytania), które Urząd Marszałkowski roześle do podległych jednostek administracyjnych (posterunki policji, GOPS, MOPS, Urzędy Gmin) z zaleceniem ich wywieszenia w widocznym miejscu.

Otrzymaliśmy zapewnienie naszego udziału w szkoleniach, konferencjach organizowanych przez Urząd w tematyce alkoholowej w tym możliwość przeprowadzenia spotkań informacyjnych dla policji, gminnych pełnomocników ds. rozwiązywania problemów alkoholowych czy osób zajmujących się przemocą w rodzinie (w zakresie tematyki AA).

Przedstawiciele Departamentu Polityki Zdrowotnej będą otrzymywali nasz elektroniczny biuletyn „Wieści z AA”

Pozdrawiam Krzysztof

MITYNG INFORMACYJNY DLA KURATORÓW

30.01.2012 r. odbył się mityng informacyjny dla I Zespołu Kuratorskiej Służby Społecznej przy Sądzie Rejonowym w Tomaszowie Lubelskim. Uczestniczyło w nim około 40 kuratorów. Każdy z uczestników dostał komplet ulotek, spis mityngów Intergrupy Zamojska, listę grup potwierdzających obecność na mityngach AA oraz numer telefonu informacyjno-kontaktowego intergrupy, przy którym regularnie pełnione są dyżury w piątki w godz. 18.00 - 20.00 (nr telefonu 797494960). Na spotkaniu wyłożone były ankiety biuletynu „Wieści z AA”. Wypełniono dwie ankiety wpisując adresy e-mail, na które kuratorzy pragną otrzymywać biuletyn „Wieści z AA”. Dzięki kolporterowi Intergrupy Zamojska na spotkaniu była dostępna literatura AA. Podczas spotkania kuratorzy dowiedzieli się, czym jest Wspólnota AA, jak działa według Programu 12 Kroków i 12 Tradycji, wysłuchali historii osobistej jednego z alkoholików ze Wspólnoty: kim był, co się z nim stało i jaki jest dziś obecnie dzięki realizowaniu Programu

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

[str6](#)



Nr
02/22/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

12 Kroków. Przedstawiono historię AA w Polsce i na świecie oraz zaprezentowano literaturę AA i zapoznano uczestników spotkania z rodzajami mityngów. Po części informacyjnej odpowiadaliśmy na pytania zebranych na sali. Zadano kilka pytań, na które w miarę swoich możliwości staraliśmy się odpowiedzieć. Na zakończenie spotkania zaprosiliśmy kuratorów do uczestnictwa w mityngach otwartych AA oraz do współpracy ze Wspólnotą. Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze.

Zespół ds. Informacji Publicznej
Intergrupy AA Zamojska

KROK IX

Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych

Kilka dni po ostatnim detoksie, który zakończył moje ponad trzydziestoletnie pijaństwo i był początkiem definitywnej kapitulacji, uzyskałem minimum świadomości, żeby zacząć zadośćuczyniać. Nie mogłem już dłużej walczyć z ludźmi. Tym, którym założyłem za skórę podawałem rękę, przeproszałem, mamrotałem czasem „proszę o wybaczenie”. Przeważnie tłumaczyłem się nadmiarem wódki i mojej porywczoności. Musiałem żyć wśród nich, pracować, rozmawiać. Chciałem poczuć się trochę lepiej, pewniej, lżej, spokojniej. Na trzeźwo było to upokarzające, ale nie mogłem zachowywać się tak jak przedtem, z hardością i butą. Pierwsze próby poprawy relacji z ludźmi były instynktowne. Mój stan fizyczny, degradacja umysłu, przeżywanie lęku i rozmiar strat finansowych wykluczył możliwość zmiany miejsca zamieszkania i oderwania od starych metod egzystencji. Okres ten wspominam często, bo to wtedy czułem się najbardziej nieporadnie i żałośnie. Bałem się całkowitego wykluczenia, odrzucenia, potępienia. Uczęszczałem regularnie na mityngi. Zadomowiłem się w AA, gdy niespodziewanie po półtorarocznej abstynencji przeżyłem silny stan nawrotowy, blisko dwumiesięczny. Kilkakrotnie groziło mi zapicie. W mojej głowie zapicie to śmierć, której niedawno unikałem. I właśnie ten moment wyzwolił i pragnienie, i konieczność zwiększonej pracy - codziennych mityngów, służb we Wspólnocie AA, poznawania Programu 12 Kroków, poznawania siebie, uczestnictwa w warsztatach terapeutycznych. Planem codziennego życia stał się program 12 Kroków. Kroki 4 i 5, 6 i 7 przepracowałem na materiałach ze Strzyżyny i tak po prawie 4 latach abstynencji uznałem gotowość do realizacji 9 Kroku. Tak, wspomniany nawrót był między innymi wynikiem nieuporządkowanej przeszłości, ciągłego lęku wywołanego wstydem i pełną szczerości rozmową z ludźmi wypisanymi w 8. Kroku. Zaczęły się trudne rozmowy, pełne szczerości i otwartości, bez pychy, buty, tłumaczeń, wyszukanych uników, gier, manipulacji, półprawd i niekonkretnych deklaracji. Po kilku pierwszych nieudanych próbach czułem się upokorzony, niezadowolony i cierpiałem, ale nie rezygnowałem. Stałem się bardziej cierpliwy. Przestałem też planować i przewidywać efekty tych działań. Były one najczęściej nieoczekiwane, zadowolające lub druzgocące. Najlepszy skutek dawały prostolinijność i szczerą otwartość. Kiedy do przeprosin dokładałem wdzięczność za cierpliwość, wyrozumiałość,

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

[str7](#)



Nr
02/22/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

tolerancję lub nawet wdzięczność za dotkliwie konsekwentne działania ograniczające dalsze krzywdzenie efekty realizacji 9 Kroku zaczęły przynosić mi pogodę ducha.

Zacząłem odczuwać prawdziwą wolność od zmyły przeszłości, odzyskiwałem zaufanie, godność i utracone więzi z rodziną i znajomymi. Zadośćuczynienie moim najbliższym współzależnionym, żonie, dorosłym córkom i synowi to sprawa dopiero rozpoczęta. Moja rodzina nie chce podjąć terapii i odrzuciła uczestnictwo we wspólnotach AI-Anon i DDA. Są na etapie zainteresowania literaturą - rzadko jednak czytają.

Często wybuchają gwałtowne wspomnienia przeszłości i odżywają urazy pomimo wielu rozmów i okresowego spokoju. Cały ten okres traktuję z najwyższą powagą. Jest to bowiem życie zgodne z nową dla mnie filozofią w dojrzały i odpowiedzialny sposób. Nie opieram wyłącznie działań na własnym wyczuciu. Często pytam i czerpię z sugestii przyjaciół z AA. Najwięcej zadowolenia przyniosła sytuacja pogodzenia z przyjacielem z przed lat, którego dotkliwie skrzywdziłem. Zdeptałem godność jego rodziców i siostry. Pierwsza próba rozmowy i przeprosin rozgniewała kolegę. Czerwony jak burak odszedłem ze wstydem i złością. To co zaszło, nie poszło jednak na marne. Po ponownej długiej i szczerej rozmowie przyjął przeprosiny za moje zachowania i wyrządzone krzywdy. Zapewnił też, że chce utrzymywać ze mną znajomość, czemu daje często wyraz. Zadośćuczyniłem i znów zyskałem zaufanie przyjaciela niealkoholika.

Jestem wdzięczny, mojej Sile Wyższej za możliwość „wynotowania” osób, z którymi żyję w zgodzie, z którymi lubię spotykać się, rozmawiać. Dobrze czujemy się ze sobą. Wiem, że TO DZIAŁA, czuję to, a od niedawna po 25 latach znowu zacząłem śpiewać przy goleniu.

Pogody Ducha, Olek AA, Płock

TRADYCJA IX

Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.

Tradycja Dziewiąta w wydaniu mazurskim

W czasie wakacji wybraliśmy się z przyjaciółmi na spacer po lesie. Wokół pachniało zielenią, przed nami szły „panie” z wózkami i z dziećmi, a my zamykaliśmy pochód z najmłodszą latoroślą mojego przyjaciela, siedzącą mu na barana. Rozmowa szybko zeszła na tematy związane z AA – zacząłem odpowiadać na różne pytania i starałem się mówić tak, żeby nie popadać w zbytnią szczegółowość, a wyjaśnić komuś całkiem z zewnątrz mechanizmy działania naszego Programu i całej Wspólnoty. Opowiedziałem o tym, jak spotkali się Bill z Bobem, o tym na czym polegają nasze mityngi, i co w moim życiu zdziałał Program. Co pewien czas tylko poprawiałem chusteczkę na głowie dziewczynki siedzącej „na barana” mojemu przyjacielowi, albo przystawałem wraz z nim łapiąc psa za obrozę, gdy przejeżdżał leśną szosą samochodem, a potem wracaliśmy do rozmowy o naszej Wspólnocie i do spaceru.

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

str8



Nr
02/22/2012

WIĘŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

Oczywiście, nie mogłem uniknąć pewnej emfazy, zauroczenia, stanu miłości, jaki drzemie w moim sercu w miejscu z wrytym napisem AA i opowiadałem wszystko z werwą i błyskiem w oku. Przyjaciel kiwał głową i był coraz bardziej zainteresowany. Co pewien czas wtrącał wykrzykniki w rodzaju: „to niesamowite”, „piękne”, „że też jest coś takiego w tym świecie”, itd. Ja na to, czując jego ciepłe zainteresowanie, poszedłem dalej i zacząłem opowiadać o służbach. I mówiłem oczywiście, w typowym „mityngowym” stylu, o tym ile dała mi służba, i jak służba pomaga mi trwać w trzeźwości. „Ale co ty konkretnie tam robisz w tych służbach?” – on zapytał.

No to ja z radością wysnułem opowieść o mojej drodze – o byciu kolporterem, prowadzącym mityng, mandatariuszem, łącznikiem do Zespołu, a jak obecnie jestem przewodniczącym zespołu literatury i że jeszcze ostatnio zacząłem chodzić na komisję krajową literatury, jako p.o. delegata regionu. I tu zachwył się moim kolegą zgasł, jak piękna pogoda przegnana z nieba przez burzowe chmury. „Ależ to jakaś straszna organizacja” – powiedział – „komisje, zespoły, rady, jakiś Region... Wybacz, stary, ale brzmi to tak jakoś... „biurokratycznie”, jak za komuny.” I tu zgłupiałem. Faktycznie – jak rzuciłem tą naszą aowską nomenklaturą, intergrupami, regionami, zespołami, komisjami i konferencjami, to mogło to wyglądać strasznie.

Na szczęście była chwila na zebranie myśli, bo idące z przodu panie z wózkami stwierdziły, że to najlepszy czas, żeby zawrócić tak, żeby spokojnie dojść do hotelu przed kolacją. Chwilę z nimi porozmawialiśmy i potem „peleton” wrócił do poprzedniego kształtu – przodem „kobitki” i dzieci, dookoła pies, a my na końcu. I wróciliśmy do rozmowy, a ja stanąłem przed zadaniem wyjaśnienia temu przyjacielowi, który nigdy nie miał kontaktu z AA, na czym polega specyfika naszej organizacji, która nie jest organizacją (Dziewiąta Tradycja na pierwszy rzut oka wygląda na paradoks wymyślony przez nietrzeźwego marzyciela – „robimy organizację, która nie jest organizacją”).

Nie było łatwo – najpierw spróbowałem opowiedzieć o innych Tradycjach, w tym o tej, która mówi, że każda grupa ma jeden główny cel – nieść posłanie temu, kto wciąż cierpi. Że to ON jest w naszej organizacji PREZESEM, on jest głównym „KLIENTEM”, on stanowi treść naszych działań. Opowiedziałem o spotkaniu naszych „współzałożycieli” z Rockefellerem i o doświadczeniach milionera z pieniędzmi i z władzą. O tym, że władza i pieniądze mogą nas zniszczyć. I o tym, że przy pewnych cechach organizacji nigdy organizacją nie będziemy, w takim sensie, a jakim dzieje się to w całym zewnętrznym świecie. I że podstawowa różnica tkwi w tym, że u nas jest odwrócona „piramida władzy” – u nas nie rządzą „prezesi”. U nas ci „prezesi” (powiernicy, rzecznicy, prowadzący, wszelkie służby regionalne, krajowe, itd.) nie rządzą, ale SŁUŻĄ. A to jest zasadnicza różnica.

Wystarczy przyjść na jakiś zespół w Regionie, żeby się o tym przekonać. Wystarczy usiąść i posłuchać, jak ze sobą rozmawiamy, jak słuchamy każdego, jaki żyjemy szacunek do siebie nawzajem, by zauważyć, że nazwa „zespół”, „komisja”, „region” „konferencja” stała się tylko nazwą roboczą, czymś co usprawnia zrozumienie zadań danego ciała. Najważniejsze jest jedno, jest jedna wspólna cecha – za każdym razem jest to SPOTKANIE PRZYJACIÓŁ, którzy wspólnie zastanawiają się, jak polepszyć działanie naszej Wspólnoty. Przy jednym stole siadają przyjaciele złączeni jednym celem, przyjaciele trwający w trzeźwości i chcący zanieść ją innym, cierpiącym alkoholikom. Nie ma wielkiej różnicy – czy to jest spotkanie zespołu, czy jakiejś



Nr
02/22/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

komisji, czy to jakaś konferencja, czy rada. Najważniejszy jest ten sam wspaniały AKT PRZYJAŹNI – siadamy koło siebie, ściskamy dłonie, zmawiamy modlitwę o Pogodę Ducha i czujemy, że to jest WAŻNE.

Tradycja Dziewiąta mówi, żebyśmy nigdy nie stali się organizacją, czyli mówi do mnie, żebym nie zapomniał tego co jest naprawdę WAŻNE – dlaczego jestem w AA i co mi daje służba. Tu rodzi się moja ODPOWIEDZIALNOŚĆ za sposób mojego uczestnictwa w AA. Tu leży sedno naszej Wspólnoty, która nie jest organizacją, chociaż ma jej cechy. Wszelkie „komisje”, „zespoły”, „rady”, „konferencje” są nam potrzebne, bo bez nich nie dalibyśmy rady dobrze funkcjonować. Ich sens zawiera się jednak w tym, że zawsze są to grupy PRZYJACIÓŁ, którzy SŁUŻĄ.

Nie wiem, czy ten przyjaciel rzeczywiście zrozumiał moje wywody – nasz aowski świat ciężko zrozumieć, kiedy się go nie dotknęło, nie poczuło. W każdym razie powiedział na koniec, że to wszystko wygląda na ideał z bajki. Nie słyszał przecież żadnego z naszych gorących aowskich sporów, ha ha, ale ja wcale nie zamierzałem wyprowadzać go z błędu. Sam czasem się zastanawiam, że to wszystko jest za piękne, żeby było prawdziwe. W każdym razie przy kolacji jedliśmy frykasy, patrzyliśmy na zachód słońca nad jeziorem, a ja już więcej nie trajkotałem jak nawiedzony o AA. Tylko po cichutku, patrząc na uśmiechniętą żonę i dzieci pomyślałem, że ta trzeźwość to całkiem miła rzecz.

Tomek AA



Nr
02/22/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

KALENDARIUM

Co/Gdzie/Kiedy?

77 lat AA – 10 czerwca

1934 – Bill W. i Lois zaczynają uczęszczać na spotkania *Grupy Oksfordzkiej* w Nowym Jorku. Opiekunem grupy był charyzmatyczny proboszcz miejscowego Kościoła episkopalnego – **dr Samuel Shoemaker** – to on nauczył alkoholików wielu zasad duchowych, zawartych później w Dwunastu Krokach.

1935 - Bill wyjeżdża do Akron w sprawach służbowych. Ma tam przebywać kilka miesięcy. Jednego wieczoru przyszła mu do głowy myśl, aby się napić. Ogarnęła go panika i pomyślał, że potrzebuje innego alkoholika, by z nim porozmawiać. Wybierając na ślepo ze spisu telefonów, zadzwonił do miejscowego duchownego Waltera Tunksa. Ten podał mu telefony do kilku osób z Grupy Oksfordzkiej i dzięki pośrednictwu jednej z nich udało się Billowi spotkać z miejscowym lekarzem, nazywanym przez wszystkich Doktorem Bobem, który próbował już różnych kuracji medycznych, różnych podejść religijnych, z *Grupami Oksfordzkimi* włącznie.

Do spotkania Billa W. i Doktora Boba doszło 12 maja 1935 roku. Odbывают długą rozmowę, która tak wiele miała zmienić. Ann proponuje, aby Bill zamieszkał u nich w domu, do końca swojego pobytu w Akron. Bill i Bob prowadzą codziennie wielogodzinne rozmowy. **Miesiąc później, 10 czerwca, Doktor Bob po raz ostatni wypija alkohol i data ta jest uznawana za początek AA.** Następnego dnia Bob zaproponował Billowi wspólną pracę z innymi alkoholikami. I tak to się zaczęło.

(„Historia AA w Polsce”)

10 czerwca 1935 uznaje się za datę powstania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Bill W. i dr Bob uważani są za współzałożycieli AA. Co pięć lat na przemian w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie odbywają się Konwencje z okazji rocznicy AA. Wspólnota Anonimowych Alkoholików liczy obecnie ponad 2 miliony członków, którzy spotykają w przeszło 116 tysiącach grup w około 180 krajach.



Nr
02/22/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

11.02.2012 r. Zespół Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami Regionu AA Warszawa przeprowadził mityng informacyjny w Ostrołęce. Kolporter Regionu prezentował literaturę Wspólnoty AA oraz prowadził jej sprzedaż osobom zainteresowanym.

Mityng ten przeprowadzono na wniosek Stowarzyszeń Trzeźwościowych z m. Ostrołęka w ramach „Dni trzeźwościowych”, organizowanych przy współudziale Urzędu Miasta. W mityngu wzięło udział około 150 osób: przedstawiciele Urzędu miasta, terapeutów z Ostrołęki i Łomży oraz pracowników instytucji zajmujących się problematyką uzależnień i członków Stowarzyszeń trzeźwościowych.

Mityng poprzedziła prelekcja psychologa i terapeuty z Instytutu Psychologii i Neurologii – Ośrodek terapeutyczny – „Goplańska” w Warszawie, której tematem było „Terapia i co dalej”.

Mityng informacyjny rozpoczęto od przekazu doświadczeń własnych alkoholika, poruszającego temat okresu picia oraz wychodzenia z nałogu, a także procesu zdrowienia realizowanego we Wspólnocie AA. Następnie przedstawiona została krótka historia AA, a także zasady funkcjonowania Wspólnoty oraz możliwość kontaktu i korzystania z literatury AA. Kolejna osoba przybliżyła program 12 Kroków i Tradycji na bazie własnych doświadczeń nabytych we Wspólnocie AA. Po zakończeniu mityngu w czasie przeznaczonym na pytania i spotkania indywidualne kilka osób rozmawiało na temat problemów rodzinnych oraz tematyki tradycji Wspólnoty, a także zasad jej funkcjonowania.

Region AA Warszawa



Nr
02/22/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

OFERTA AA DLA PROFESJONALISTÓW

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

OFERTA AA

ANONIMOWI ALKOHOLICY

reprezentowani przez Biuro Służby Krajowej AA Warszawa. ul. Chmielna 20 przygotowali dla Państwa specjalną **bezpłatną** ofertę.

Oferujemy:

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

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

Informacje mogą spełniać dwa zadania:

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



Nr
02/22/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

Przebieg mityngu informacyjnego:

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

Podczas spotkań informacyjnych oferowana jest literatura AA.

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

Ważne adresy i telefony

literatura AA - <http://aa.org.pl/main/literatura.php?op=1>

wykaz mityngów - http://aa.org.pl/main/mityngi_aa.php

Anonimowi Alkoholicy Witają - <http://aa.org.pl/>

infolinia AA 801-033-242

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

1. Region "KATOWICE" ul. Mariacka 13a
40-001 KATOWICE 1 skrytka poczt. 1568
e-mail: katowice@aa.org.pl
tel. (32)253-79-83
pon.-pt. godz. 17-20
2. Region "BIAŁYSTOK"
ul. Pietkiewicza 8b lok.9
15-959 BIAŁYSTOK 2 skrytka poczt. 38
e-mail: bialystok@aa.org.pl
(85)664-17-70 wt., czw., ndz. godz. 17-21
3. Region "BAŁTYCKI" ul. ks. Józefa Zator-
Przytockiego 3, 80-245 Gdańsk-Wrzeszcz
e-mail: baltycki@aa.org.pl
4. Region "KUJAWSKO-POMORSKI"
ul. Skarżyńskiego 4
85-790 BYDGOSZCZ
e-mail: kujawsko-pomorski@aa.org.pl
5. Region "GALICJA" ul. Dietla 74/6
31-038 KRAKÓW
e-mail: galicja@aa.org.pl
(12) 431-22-48
6. Region "ŁÓDŹ" ul. Komuny Paryskiej 6
pok. 105/106
93-154 ŁÓDŹ
e-mail: lodz@aa.org.pl
(42)632-44-77 18-20



Nr
02/22/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

7. Region "LUBLIN" ul. Bazylanówka 85
Dom Parafii Rzymskokatolickiej pw.
Niepokalanego Poczęcia NMP
20-144 LUBLIN
e-mail: lublin@aa.org.pl
8. Region "WARMIŃSKO-MAZURSKI"
ul. Reymonta 15/1
10-333 OLSZTYN
e-mail: warminsko-mazurski@aa.org.pl
9. Region "DOLNOŚLĄSKI" pl. Św. Macieja 5
50-244 Wrocław
e-mail: dolnoslaski@aa.org.pl
(71) 321-21-24 pon.-pt. 16-21
10. Region "WARTA" ul. J.H.Dąbrowskiego 28A
60-841 POZNAŃ
e-mail: warta@aa.org.pl
(61) 853-16-16 godz. 18-22
11. Region "ZACHODNIOPOMORSKI"
Pl. Ofiar Katynia 1
70-452 SZCZECIN
e-mail: zachodnio-pomorski@aa.org.pl
(91) 450-01-76 pon.-pt. godz. 17-19
12. Region "RADOM" ul. Limanowskiego 60
26-611 RADOM
e-mail: radom@aa.org.pl
(48) 363-20-18;
wt. i czw. godz. 17-19
13. Region "WARSZAWA" ul. Brazylijska 10
03-946 WARSZAWA
e-mail: warszawa@aa.org.pl
(22) 616-05-68 pon.-pt.
godz. 16-21; sob. 21-23

Redakcja

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

Adres redakcji e- mail wiesci@aa.org.pl

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



Nr
02/22/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
WIOSNA/MAJ/2012

NOTATKI