



BIULETYN INFORMACYJNY DLA
PROFESJONALISTÓW "WIEŚCI Z AA"
UKAZUJE SIĘ POD PATRONATEM
RADY POWIERNIKÓW I KOMISJI
INFORMACJI PUBLICZNEJ SŁUŻBY
KRAJOWEJ ANONIMOWYCH
ALKOHOLIKÓW W POLSCE.
ADRES E-MAIL REDAKCJI:
WIESCI@AA.ORG.PL



**Historia Ruchu Młodych
we Wspólnocie AA,**
str. 1

Wywiad z Heleną M.
organizatorką pierwszej
konferencji EURYPAA, str. 5

Przemiana we Wspólnocie
Zmiana podejścia do życia,
str. 9

HISTORIA RUCHU MŁODYCH WE WSPÓLNOCIE 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”. (Preambuła AA)

Jednakże już od 1958 roku w Stanach Zjednoczonych odbywają się Międzynarodowe Konferencje Ludzi Młodych we Wspólnocie AA zwane ICYPAA (The International Conference of Young People in Alcoholics Anonymous).

Wydarzenie to w całości jest organizowane przez młodych uczestników AA, choć udział w nim mogą brać ludzie w każdym wieku. Konferencja jest zazwyczaj raz w roku i składa się z paneli, warsztatów i spotkań z prelegentami. Młodzi, zdrowiejący alkoholicy dzielą się swoimi doświadczeniami, opowiadają w jaki sposób trafili do Wspólnoty i jak utrzymują trzeźwość. (Więcej na **ICYPAA** - <https://icypaa.org/resources>).

Komitet organizacyjny ICYPAA postanowił, iż każdego roku konferencja odbywać się będzie w innym mieście, a miejsce ustalone zostanie w drodze przetargu. Przez ponad 50 lat w miastach, w których odbyły się imprezy ICYPAA, powstała sieć lokalnych komitetów, które aktywnie współpracują, aby pomagać kolejnym młodym alkoholikom odnaleźć trzeźwość we Wspólnocie AA.

Na stronie internetowej ICYPAA znajduje się archiwum, gdzie można zapoznać się z treścią i nagraniami poprzednich konferencji: <https://icypaa.org/archives>

Również w Polsce w wielu miastach, jak i online, odbywają się obecnie spotkania AA dla młodych ludzi. Mityngi te są regularnymi spotkaniami Anonimowych Alkoholików, które zostały utworzone, aby pomóc młodszym członkom znaleźć się nawzajem i wyjść z alkoholizmu.

Oprócz Konferencji ICYPAA corocznie organizowane są również internetowe spotkania dla międzynarodowych i lokalnych komitetów, jak i grup młodych ludzi w AA, zwane Międzynarodowymi Spotkaniami Młodych w AA czyli ISMYPAA.

ISMYPAA powstało w 2015 roku w odpowiedzi na prośby uczestników Konferencji ICYPAA o zapewnienie większego wsparcia dla młodych ludzi we Wspólnocie AA, którzy znajdują się poza Stanami Zjednoczonymi.

Celem spotkań ISMYPAA jest poprawa komunikacji pomiędzy lokalnymi komitetami młodych ludzi we wszystkich krajach. Organizatorzy pragną w ten sposób nie tylko wspierać swoich kolegów na całym świecie, ale też zapewnić, że przesłanie Anonimowych Alkoholików będzie niesione wszystkim potrzebującym. Warto wspomnieć, iż pierwsze spotkanie **ISMYPAA** odbyło się 1 sierpnia 2015 roku online i wzięły w nim udział osoby, które reprezentowały dwanaście międzynarodowych komitetów z pięciu kontynentów (źródła - <https://icypaa.org/ismypaa>. <https://ismypaa.square.site>)

Zagadnienie uzależnienia wśród młodych ludzi i ich powrót do zdrowia jest dziś bardzo ważnym tematem nie tylko we Wspólnocie AA, ale również wśród profesjonalistów z zakresu profilaktyki uzależnień. W 2014 roku Centrum Medycyny Uzależnień przy Harvard Medical School opublikowało w międzynarodowym piśmie „Drug and Alcohol Dependence” rezultaty badania pt.: „Czy młodzi ludzie odnoszą podobnie duże korzyści i korzystają z AA w taki sam sposób jak dorośli w wieku 30+?”. (Hoepfner *et al* 2014)

Zarówno to i wiele innych badań wykazało, że uczestnictwo we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików przynosi znaczące korzyści w zakresie zdrowienia, zarówno podczas procesu terapeutycznego, jak i po jego zakończeniu (Humphreys, 1999; Kaskutas i in., 2005; Kelly i in., 2006; Kissin i in., 2003; Moos i Moos, 2004; Tonigan i in., 2003; Witbrodt i in., 2012).

Potwierdzają się jednak obawy, że AA może nie działać tak dobrze w przypadku młodszych uczestników, gdyż mają oni krótszą historię uzależnienia, inne okoliczności społeczne i mniejsze zainteresowania duchowe lub religijne niż dorośli.

Z kolei ankieta członkowska przeprowadzona przez Wspólnotę AA w Stanach Zjednoczonych w 2011 roku pokazała, że osoby poniżej 30 roku życia są w AA w mniejszości i stanowią 13% członków (Anonimowi Alkoholicy, 2011). W porównaniu z uczestnikami w wieku 40, 50 i 60 lat osoby poniżej 30 roku życia funkcjonują także w innym kontekście społecznym, gdzie często są o wiele bardziej narażone na kontakt z alkoholem czy narkotykami. Rozpowszechnienie używania alkoholu i narkotyków w populacji ogólnej

jest najwyższe w fazie rozwojowej młodej dorosłości (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2011). Badanie przeprowadzone przez Bettina, Susanne Hoepfner i Johna Kelly zauważa, iż może to powodować, że osoby młodsze będą mniej skłonne do angażowania się i korzystania z organizacji takich jak AA, gdzie główny nacisk kładzie się na uzależnienie od alkoholu oraz całkowitą abstynencję (1991; Chi i in., 2012, 2009; Hsieh i in., 1998; Kelly i in., 2010a; Kelly i Urbanoski, 2012; Kennedy i Minami, 1993).

Z tego też powodu tak ważne dla Wspólnoty AA jest rozwijanie ruchu młodych w Polsce, Europie i na świecie. Sam założyciel Anonimowych Alkoholików, Bill W., zauważył już w latach 60 ubiegłego wieku, iż wiek osób wstępujących do Wspólnoty jest dużo niższy niż wtedy, kiedy on i Dr Bob zakładali Wspólnotę tzn. 25 lat wcześniej. W liście do Międzynarodowej Konferencji Młodzi w AA (ICYPAA), z 15 czerwca 1969 roku, Bill pisze:

„Do moich młodych przyjaciół w AA. Z okazji 12 Międzynarodowej Konferencji przyjmijcie proszę moje najserdeczniejsze pozdrowienia i gratulacje. Oprócz tego pragnę, aby każdy z Was wiedział, że w ostatnich latach nic nie było dla mnie większą inspiracją niż świadomość, że przyszłość AA jest bezpieczna, i co więcej – wspaniała, dzięki Wam, którzy jesteście młodszym pokoleniem dzisiejszego AA.

Z wielką miłością dla Was wszystkich, niech mój Bóg błogosławi Was i AA, na zawsze. Zawsze oddany, Bill W.”

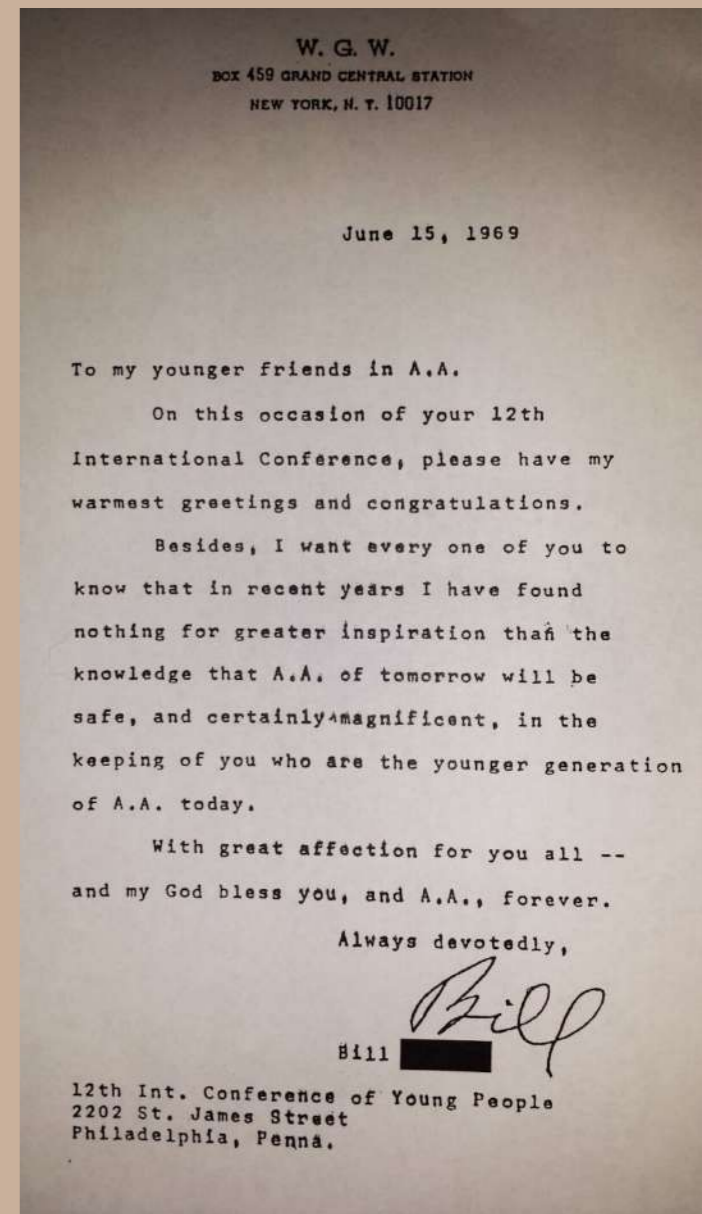
(źródło-<https://www.eurypaa.org/documents/>).

Wzorem amerykańskich konferencji i spotkań, około 2010 roku w Europie została założona EURYPAA. Podobnie jak w przypadku ICYPAA, głównym celem **EURYPAA** jest stworzenie przestrzeni, w której młodzi członkowie Anonimowych Alkoholików mogą się spotykać i wymieniać doświadczeniami w celu zachowania i promowania trzeźwości.

Tematy wszystkich warsztatów, paneli na tym wydarzeniu służą niesieniu głównego przesłania AA – Zdrowienie, Służba i Jedność.

EURYPAA jest imprezą otwartą, prowadzoną głównie przez młodych członków Anonimowych Alkoholików. Na konferencji spotykają się osoby z całej Europy, aby pomagać sobie nawzajem i wzbogacać, inspirować i rozwijać dalej ruch młodych w AA. (źródło-<https://www.eurypaa.org>).

Obecnie także w Polsce rozwija się ruch młodych we Wspólnocie AA. Pierwsza konferencja nazwana **POLYPAA** odbyła się w 2021 roku w formie online. POLYPAA składa się przede wszystkim z cyklu warsztatów dla wszystkich, którzy potrzebują pomocy w związku z chorobą alkoholową. W tym roku jest organizowana po raz drugi, tym razem stacjonarnie, wraz z udziałem Grup Rodzinnych AI-Anon.



Osoby i grupy organizujące to wydarzenie są członkami Wspólnoty AA i Grup Rodzinnych AI-Anon rozszanymi po całej Polsce i Europie.

Program Konwencji organizowany jest w duchu założeń, na jakich zbudowana jest Wspólnota AA i odzwierciedla jej fundamentalne zasady wyrażone w Dwunastu Tradycjach, Dwunastu Krokach i Dwunastu Koncepcjach. (www.polypaa.pl)

Źródła:

* Hoepfner B., Hoepfner S., Kelly J. (2014) Do young people benefit from AA as much, and in the same ways, as adult aged 30+ ? A moderated multiple mediation analysis, *Drug and Alcohol Dependence*, 143, p.181-188, Elsevier.

* Oficjalna strona ICYPAA <https://icypaa.org>

* Oficjalna strona EURYPAA <https://www.eurypaa.org/documents/>

* Oficjalna strona POLYPAA www.polypaa.pl

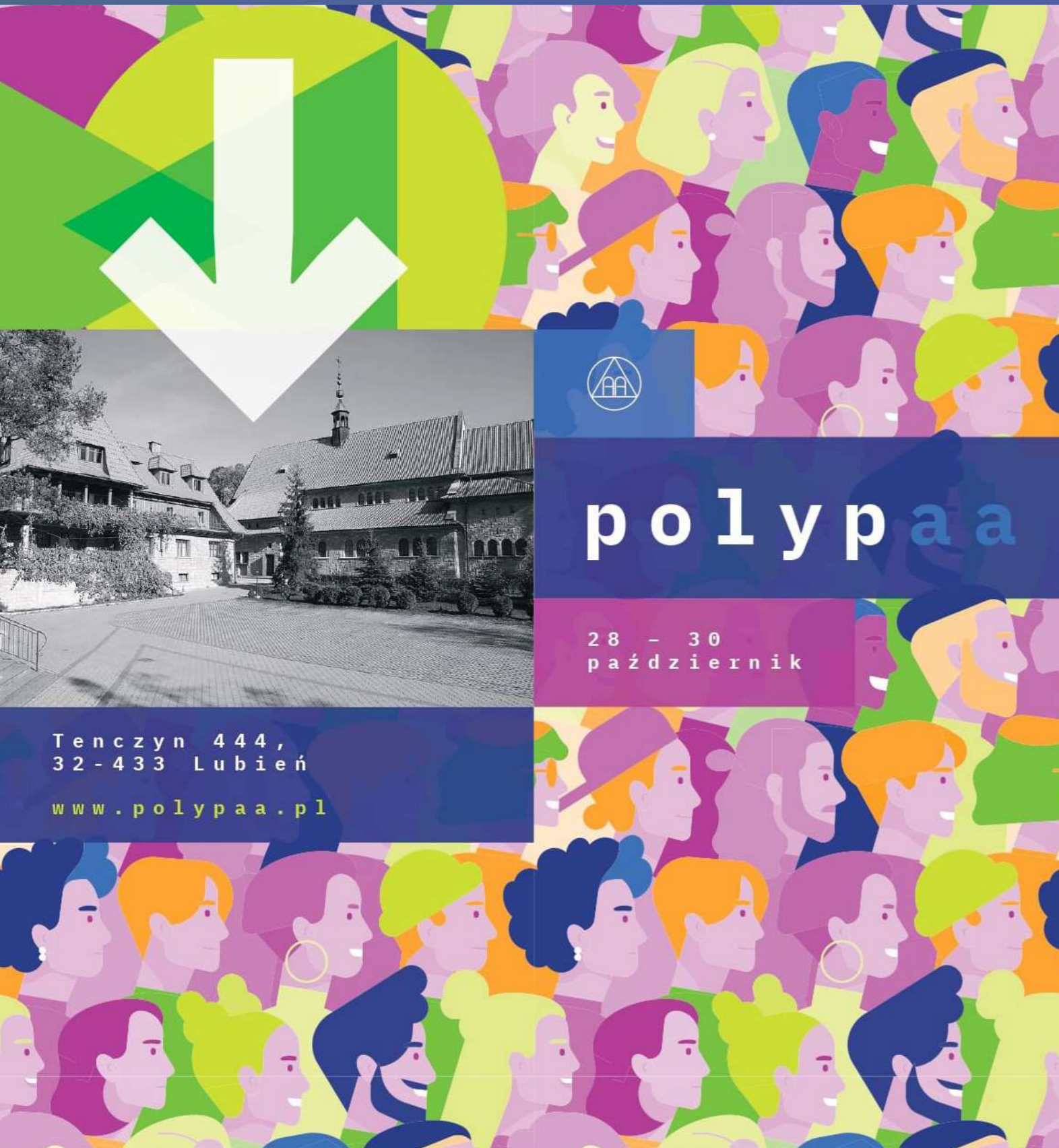
* List Billa W. www.eurypaa.org/wp-content/uploads/2019/05/1969-06-15-BillW_Letter-to-ICYPAA.pdf

MŁODZI W AA – HISTORIA ZAŁOŻENIA PIERWSZEJ GRUPY DLA MŁODYCH WE WROCŁAWIU.

Pomysł na założenie grupy „dla młodych” pojawił się w mojej głowie kilka lat po zaprzestaniu picia. Wynikało to z obserwacji i ogromnej potrzeby utworzenia mityngu, na którym młodzi ludzie będą mogli lepiej zidentyfikować się ze sobą nawzajem, ze swoją chorobą. Czułam, że taka grupa jest bardzo potrzebna i utwierdziło mnie w tym jeszcze bardziej uczestnictwo w mityngu „dla młodych” na 40-lecie AA w Warszawie. Wracałam już stamtąd z decyzją, że zrobię wszystko, aby taki mityng powstał we Wrocławiu.

Pierwszy mityng odbył się 5 sierpnia 2015 roku w przychodni, która po dziś dzień wynajmuje nam salę. Nazwą „Młodzi AA” chciałam zwrócić uwagę na to, że alkoholiczkiem też może być ktoś młody, nawet bardzo młody, najmłodszy uczestnik naszej grupy miał 14 lat! Na mityng przyprowadziła go jego mama, na drugim towarzyszył mu jego ojciec. Chłopak ten do dziś jest we Wspólnocie i utrzymuje trzeźwość. Kiedy na naszej grupie pojawiają się 18, 20 czy 22-latkowie, wywołują we mnie ogromne wzruszenie. Gdzie ja byłam w ich wieku? A dziś oni przychodzą na mityng „Młodzi AA” i pokazują jaką mają świadomość swojej choroby i jak wspaniale potrafią się zintegrować z całym AA. Tym bardziej myślę sobie wtedy – WARTO BYŁO! Grupa jest otwarta dla wszystkich uczestników AA. Osoby w wieku powyżej 30 lat również są z nami na mityngach. Mój przyjaciel, przychodzący na naszą grupę zawsze powtarza, że czerpie od nas, młodych, pełnymi garściami.

Gosia „Nutka”



Grupa Młodzi AA



WYWIAD Z HELENĄ M. – JEDNĄ Z ORGANIZATOREK PIERWSZEJ KONWENCJI EURYPAA W 2010 ROKU.

1. Jak dowiedziałaś się o Wspólnocie AA?

Swoją przygodę z AA i trzeźwieniem rozpoczęłam w wieku 18 lat. Rok wcześniej zostałam skierowana do ośrodka odwykowego, który prowadziła moja ciotka. Od jakiegoś czasu mnie obserwowała i widziała, że jestem chora. Z tego też powodu, po rozmowie z moimi rodzicami wspólnie zdecydowali, abym poszła na terapię uzależnień, na początek na miesiąc. Wtedy też właśnie, na odwyku, po raz pierwszy zetknęłam się z Anonimowymi Alkoholikami. Do Wspólnoty trafiłam więc przez członka rodziny, poprzez osobiste skierowanie. Na terapii zaczęłam uczestniczyć w spotkaniach AA i tam też po raz pierwszy zetknęłam się z Programem Dwunastu Kroków. Na początku nie przepadałam specjalnie za mityngami AA. Nie podobało mi się to, ponieważ byli tam w większości tylko starsi ludzie. Nie czułam się tam jak w domu. Zajęło mi trochę czasu, aby zadomowić się w AA, praca nad Programem też bardzo pomogła. Myślę, że właśnie ze względu na swoje początki, w późniejszym okresie zaczęłam tak bardzo doceniać mityngi i obecność młodych ludzi w AA. Kiedy poszłam na swoje pierwsze spotkanie AA, moje pytanie było: gdzie są młodzi ludzie? Dzisiaj oczywiście inaczej patrzę na mityngi, ale takie było moje pierwsze pytanie, kiedy przyszłam po raz pierwszy.

2. Jak dowiedziałaś się o mityngach dla młodych osób w AA?

Kiedy przeprowadziłam się do większego miasta, do Sztokholmu, poprzez przyjaciół i uczęszczanie na wiele różnych spotkań AA, dowiedziałam się o konferencjach i mityngach młodych ludzi w AA. Słuchałam wtedy sugestii mojej sponsorki, aby chodzić na inne mityngi oprócz mojej lokalnej grupy. W ten sposób poznałam wielu nowych ludzi i będąc na różnych spotkaniach dowiedziałam się, że w większych miastach są też spotkania AA organizowane w większości przez młodszych uczestników. Bycie aktywnym we Wspólnocie pomagało mi zobaczyć różne odmiany mityngów i ogrom wyboru. Sponsorka zawsze mi powtarzała, aby uczęszczać na wiele mityngów w różnych częściach miasta. Jeśli jedno spotkanie mi nie odpowiadało, mogłam zawsze znaleźć inne. I tak właśnie robiłam.

3. A co dla Ciebie oznacza bycie aktywnym w AA?

To dla mnie głównie regularne uczestniczenie w moim lokalnym mityngu, tak zwanej grupie domowej, poznawanie Wspólnoty poprzez chodzenie na nowe spotkania, posiadanie sponsora, praca nad Dwunastoma Krokami, ale przede wszystkim pomaganie innym. To jest pomaganie innym uczestnikom w zapoznaniu się z Programem Dwunastu Kroków i pełnienie służby na mityngach. Sponsorka zawsze podkreślała, iż pomaganie jest bardzo ważne dla trzeźwości.

4. Z jakich źródeł korzystałaś, aby dowiedzieć się więcej o młodych ludziach w AA?

Najczęściej to były osobiste referencje i relacje. Z polecenia chodziłam na wiele nowych spotkań. Potem też wyjechałam na rok do Kalifornii. To było w 2009 roku. Będąc w Stanach Zjednoczonych miałam okazję zapoznać się z tamtejszym ruchem młodych. To było niesamowite przeżycie. Uczestniczyłam w wielu spotkaniach i zjazdach. Będąc osobą nową w tej społeczności na początku nikogo nie znałam. Poprzez uczestnictwo w mityngach udało mi się nawiązać wiele nowych kontaktów i otrzymałam pomoc, której potrzebowałam. To było takie piękne. Ruch młodych w Stanach Zjednoczonych jest bardzo prężnie zorganizowany. Uczestnicy są naprawdę skupieni na zdrowiu i bardzo zdyscyplinowani. Na mityngach młodzi ludzie nie skupiali się nad swoimi emocjonalnymi przeżyciami, rozterkami lub problemami, ale zamiast tego dzielili się swoją siłą, radością i szczęściem z bycia trzeźwym. I to w jaki sposób można się bawić, spędzać czas z przyjaciółmi bez spożycia alkoholu. Swoim doświadczeniem pokazywali mi, że Program może być sposobem na życie dla każdego uczestnika AA. W Kalifornii spotkałam we Wspólnocie wspaniałą grupę kobiet, postanowiłam zrobić to, co one mi sugerowały, gdyż widziałam jak wspaniale Program AA działa w ich życiu. To były osoby, które stawiały na działanie, nie „rozmówki”. Kobiety te skupiały się nad tym, aby działać we Wspólnocie, zamiast dużo mówić.

5. Jak to się stało, iż włączyłaś się w organizowanie pierwszej Europejskiej Konwencji Ludzi Młodych we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików i dlaczego?

Kiedy wróciłam już do Europy, do Szwecji, tęskniłam za mocą amerykańskich spotkań, ponieważ przesłanie było tak silne. Na amerykańskich mityngach książka *Anonimowi Alkoholicy* była wtedy powszechnie czytana. Przekaz AA zachowywaliśmy w prostocie, to znaczy traktowaliśmy to, co jest w niej napisane jako przepis na trzeźwość. I tak samo, kiedy pieczesz ciasto, zazwyczaj używasz przepisu. Nie wymyślamy – wezmę pięć a może lepiej 10 jaj. Od momentu przeczytania przepisu postępuje się zgodnie z nim. To samo dotyczy książki *Anonimowi Alkoholicy*. Jest ona instrukcją. Można czytać strona po stronie i książka mówi, co trzeba zrobić, po prostu to wykonujemy. To, co jest w książce napisane. To znaczy dla mnie siła prostoty. Pamiętam, że kiedy wróciłam do Europy, a przeprowadziłam się wtedy do mniejszego miasta w północnej części Szwecji, gdzie mieszkam teraz, bardzo za tą siłą i prostotą tęskniłam. Pamiętam, że wtedy pełniłam służbę na poziomie grupy i bardzo chciałam pomagać innym ludziom, którzy mogą mieć problem z alkoholem. Z tego powodu zaangażowałam się w organizowanie pierwszej konwencji. Obyła się ona



w Sztokholmie w 2010 roku. Była to pierwsza w historii konwencja EURYPAA, na którą przybyli członkowie AA z całej Europy i z zagranicy. Od tego czasu coroczne konwencje EURYPAA odbywają się w różnych krajach takich jak Irlandia, Dania czy Malta.

Na konwencji przyjechało ponad 100 osób. Najbardziej ucieszył mnie fakt, iż nasz wysiłek spowodował reakcje łańcuchową i od tej pory organizowane są tego typu wydarzenia, na których ludzie młodzi mogą się spotkać. Moje doświadczenie jest takie, iż naprawdę wiele młodych ludzi trzeźwieje, pozostaje trzeźwymi i pomaga innym. To daje im energię, daje im nadzieję. To właśnie robimy, tym się na co dzień we Wspólnocie zajmujemy. Dzielimy się ze sobą trzeźwością i dzielimy się sukcesami naszego życia, aby pomóc innym ludziom być wolnym.

6. W jaki sposób uczestnictwo w spotkaniach AA pomaga Ci w życiu?

Pomaga mi w ten sposób, iż jestem mniej skoncentrowana na sobie. To znaczy, że lepiej wykonuję swoją pracę. Jestem lepszą partnerką, lepszą córką. Staję się też lepszym przyjacielem. Co najważniejsze jednak to fakt, iż uczestniczę w życiu mojej rodziny, moich przyjaciół i ogólnie w życiu społecznym. Mam pracę. Idę w życiu do przodu, a nie tylko w dół, jak wtedy, kiedy piłam. Sama trzeźwość w moim przekonaniu nie jest wystarczająca. Poprzez uczestnictwo w mityngach AA zyskuję większą stabilność emocjonalną. Nadal w moim trzeźwieniu są momenty, kiedy się zmagam. Ale szczególnie w tych momentach AA jest dla mnie jak latarnia morska. Zawsze znajduję coś, czego można się uchwycić. Ale to nie AA utrzymuje mnie w trzeźwości. Tym czymś jest bycie aktywnym we Wspólnocie, zawsze potrzebuję wykonać akcje, aby pozostać trzeźwą. Trzeźwość polega na działaniu i to codziennym działaniu. AA przypomina mi więc, że każdego dnia muszę podejmować działania, jeśli chcę pozostać wolna. To nie

jest tak, że zawsze mi się chce, ale i tak to robię dzięki dyscyplinie i rutynie. Każdego dnia na nowo. To znaczy, że podejmujemy wysiłek, ale muszę przyznać, że często jest to również po prostu świetna zabawa.

7. Jak widzisz rolę młodych ludzi w Wspólnocie AA? Czy myślisz, że ważne jest, by ten ruch się rozwijał?

Oczywiście wszystkie spotkania i mityngi AA są równie ważne. Myślę jednak, że ruch młodych ludzi w Anonimowych Alkoholikach jest ważny, gdyż pomaga młodej osobie się utożsamić. Chodzi mi głównie o podobne doświadczenia. Ruch ten pozwolił mi odnieść się do tego, jak to jest być młodą osobą, która trzeźwieje. Podobne wyzwania i sytuacje życiowe. Niektórzy ludzie zaczęli swoje trzeźwienie w wieku 40 lat, kiedy ich sytuacja towarzyska, rodzinna lub zawodowa była już ukształtowana. Wszyscy mamy różne historie we Wspólnocie, ale myślę, że ważne jest to, aby się zidentyfikować. Doświadczenia młodych uczestników w ich pierwszych relacjach i związkach, które starali się tworzyć na trzeźwo, sytuacje związane z wyzwaniami zawodowymi w pierwszych pracach bardzo pomogły mi na początku utrzymać moją trzeźwość w trudnych momentach. Młodzi Anonimowi Alkoholicy dali mi jakby furtkę do AA. Nie znalazłam swojego miejsca we Wspólnocie, dopóki nie spotkałam się z tymi młodymi ludźmi. Wciąż mogę się odnosić do starszych uczestników, którzy trzeźwieją. Odnosiłam się też wcześniej do historii starszych mężczyzn i kobiet, którzy mieli 40 lub 50 lat, ale mieli może 18 lat, kiedy wytrzeźwieli. Jednak ogromną rolę w moim trzeźwieniu odegrał ruch młodych. Dzięki tym mityngom wiele razy miałam okazję pójść po prostu na imprezę, bawić się razem z ludźmi, którzy nie piją i bawić się na trzeźwo. Na moich spotkaniach regularnie pracowaliśmy nad trzeźwością, traktujemy naszą chorobę alkoholową poważnie, ale pozwalamy sobie też na zabawę i lubimy imprezy.

Rozmawiała : Alicja (Londyn)

ICYPAA

ISMYPAA

EURYPAA

POLYPAA

LONDYPAA



PRZEMIANA WE WSPÓLNOCIE – W JAKI SPOSÓB UCZESTNICTWO W MITYNGACH ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW ZMIENIŁO MOJE PODEJŚCIE DO ŻYCIA, PERSPEKTYWĘ I SPOSÓB PATRZENIA NA ŚWIAT. HISTORIE OSOBISTE.

Anna

Mój proces trzeźwienia rozpoczął się, gdy miałam 27 lat. Piłam dużo od wczesnych lat młodzieńczych i czułam, że moje życie z czasem się pogarsza, a nie poprawia. Miałam przyjaciela, który postanowił rzucić picie i to otworzyło mi umysł na możliwość, że ja też mogę spróbować.

Na początku wyszukałam w internecie specjalny test, aby dowiedzieć się, jak bardzo jest źle z moim pić. Test pokazał, że ilość, którą wypijałam plasowała mnie w górnych 10% statystyki kraju. Nie miałam pojęcia, że jest aż tak źle, bo cały swój czas spędzałam z ludźmi, którzy pili podobnie jak ja.

Przez około rok próbowałam sama przestać pić, ale nigdy nie mogłam się zatrzymać. Zawsze był jakiś powód, żeby się napić, nawet jeśli wiedziałam, że nie chcę. Kiedy zdałam sobie sprawę, że straciłam zdolność wyboru, poszłam na moje pierwsze spotkanie Anonimowych Alkoholików.

Znalazłam informacje o lokalnym spotkaniu na oficjalnej stronie internetowej AA i poszłam. Na mityngu usłyszałam, jak członkowie Wspólnoty opowiadali o swoim uzależnieniu, co zrobili, żeby przestać i jak wygląda ich życie teraz. Opisywali sposób, w jaki ja się czułam, myślałam i piłam, nigdy wcześniej nie słyszałam, aby ktoś tak mówił. W ich wypowiedziach odnalazłam siebie.

Starsi członkowie mówili o praktycznych działaniach, które mogę podjąć, a które pomogą mi zachować trzeźwość. Robiłam te czynności codziennie i nie piłam. W ciągu kilku miesięcy znalazłam sponsora i zaczęłam pracować nad Programem Dwunastu Kroków, i w ciągu kilku miesięcy poczułam się inaczej.

Moje życie zaczęło się zmieniać. Znalazłam pracę, zaczęłam naprawiać swoje związki i nie piłam. Moje myślenie stało się bardziej przejrzyste i czułam się szczęśliwsza, mniej samotna i z bardziej optymistycznym spojrzeniem na świat. Ważną częścią Programu Dwunastu Kroków jest pomaganie innym ludziom w osiągnięciu trzeźwości, więc zaangażowałam się w to - przeprowadzałam inne kobiety przez Program Dwunastu Kroków i pomagałam w prowadzeniu mityngów.

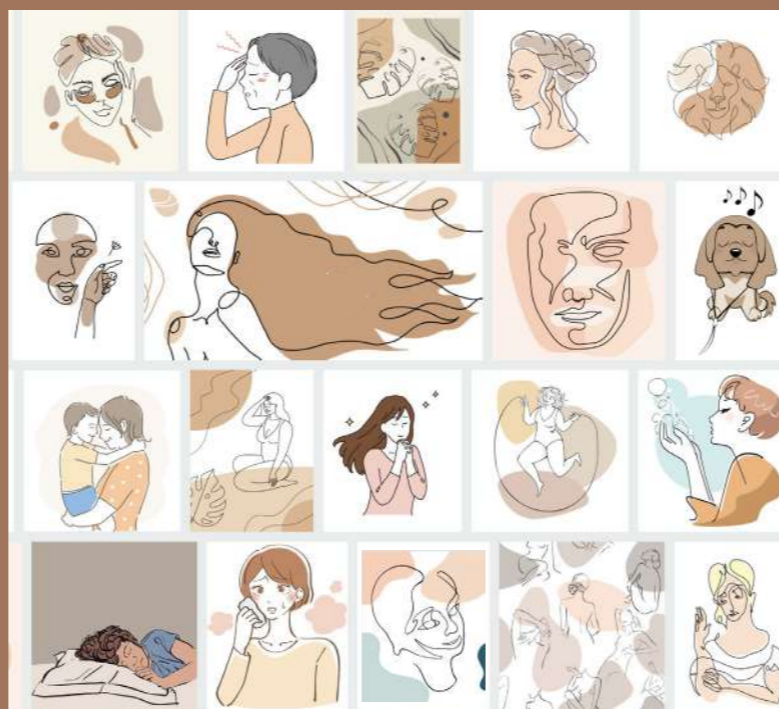
Po kilku latach dowiedziałam się o mityngach AA dla Młodych od innych uczestników AA. Poszłam na swój pierwszy mityng i byłam podekscytowana, że widzę ludzi w moim wieku i na podobnym etapie życia. Ludzie na mityngach, na które chodziłam dotychczas, byli przeważnie starsi niż ja, więc dla mnie znalezienie młodych ludzi w AA było niesamowitym odkryciem.

Przez kilka następnych lat co tydzień uczestniczyłam w mityngu dla młodych ludzi i zaangażowałam się w służbę, najpierw jako koordynator osób mogących przeprowadzać innych uczestników przez Program Dwunastu Kroków, a następnie w lokalnym Komitecie, który podjął się organizacji corocznej Konwencji Młodych Ludzi w naszym mieście. Konwencja ta odbywa się zwykle raz w roku i obejmuje

prelegentów i warsztaty AA. Jest to okazja do spotkania innych młodych uczestników AA, wysłuchania ich przesłania i poznania Programu AA. Uczestniczyłam w kilku tego typu konwencjach wcześniej i niezwykle mi one pomogły, więc gdy pojawiła się szansa, by pomóc w jego organizacji, zaangażowałam się. Dzięki swojemu wkładowi w organizację związałam się jeszcze silniej z moją lokalną grupą młodych ludzi w AA i do dziś wszyscy się przyjaźnimy.

Grupy ludzi młodych w AA dały mi poczucie przynależności i wspólnoty oraz pomogły mi zakorzenić się we Wspólnocie. Kiedy przybyłam do AA, nie znałam nikogo, kto by nie pił. We wczesnej trzeźwości uczestniczenie w rozrywkach towarzyskich bez alkoholu było naprawdę trudne, więc dobrze było być wśród ludzi, którzy mieli aktywne życie społeczne, ale nie pili. W miarę upływu czasu mam mniej trudności z tym aspektem życia, ale nadal kocham i doceniam grupy ludzi młodych w AA.

Rozumiem, że obecnie do AA trafia więcej ludzi w młodszym wieku niż kiedyś, dlatego ważne jest, aby istniały grupy młodych ludzi gotowych na ich przyjęcie. Grupy te są dynamiczną, innowacyjną i dobrze połączoną wspólnotą ludzi, którzy wspierają się i służą sobie nawzajem z entuzjazmem i radością, którzy oferują wyjątkową pomoc cierpiącemu młodemu alkoholikowi.



Mateusz

Mam na imię Mateusz, jestem alkoholikiem. W przeszłości miałem też problemy z narkotykami. Do Wspólnoty trafiłem w wieku trzydziestu lat. Do pójścia na pierwszy mityng przekonało mnie trzech jegomości, którzy przyszli "z posłaniem AA" na detoks, którego byłem pacjentem. Przekonało mnie to, że ci faceci mówili szczerze, do tego byli trzeźwi i szczęśliwi... to było dla mnie dziwne, ale pociągające.

Chciałem takiej zmiany, mimo że niespecjalnie wierzyłem, że mi się uda. W pierwszy trzeźwy dzień wszedłem z takim wielkim, ciężkim plecakiem pełnym kamieni. Każdy z nich to był jeden problem, wyrzut sumienia, dług lub wyrządzona komuś krzywda. Nie potrafiłem już tego dźwigać, jednak od tamtego czasu codziennie jeden mniejszy lub większy kamień jest z tego plecaka wyjmowany. Dziś nie jest pusty i chyba nigdy nie będzie, ale spokojnie mogę z nim iść przez życie. Poza tym nie muszę go nieść sam. Pomaga mi go opróżniać i dźwigać AA, Program i przede wszystkim moja Siła Wyższa.

Kiedy piłem, zawałem studia dzienne na piątym roku. Po prostu przez imprezy „zapomniałem” napisać pracę magisterską i ją obronić. W lipcu tego roku zrobiłem licencjat po studiach zaocznych, uzyskując ocenę bardzo dobrą, wyróżnienie i zaproszenie na studia magisterskie, które podejmuję od października. Nigdy nie umiałem utrzymać pracy i być oparciem dla bliskich. Byłem dla nich tylko obciążeniem. Dziś mi lży lecają, jak słyszę od rodziców i teściów, że cieszą się, że jestem i zawsze mogą na mnie liczyć.

A praca? Wypowiedzenia dyscyplinarne i długi u komornika zamieniłem na wyprasowaną koszulę i samochód służbowy. Wcześniej nie umiałem składnie mówić po polsku, dziś uczę się języków obcych. Najważniejsze jednak dla mnie jest to, że kiedyś byłem aspołeczny i umiałem tylko brać i ranić. Dziś czuję się potrzebny i staram się nieść pomoc i oparcie „tym, którzy wciąż jeszcze cierpią”. Mam szczęśliwe małżeństwo. Rodziców, którzy przeszli ze mną gehennę, ale teraz czują moją obecność i wiedzą, że zawsze pośpieszę im z pomocą. Teściów, którzy już nie boją się, że zniszczę życie ich jedynej córce. Nie obyło się bez potknięć, ale dzięki wsparciu bliskich, ukończonej terapii oraz Wspólnocie AA, Programowi Dwunastu Kroków, od kilku lat jestem trzeźwy, korzystam ze wsparcia sponsora i sam przekazuję nasz Program dalej.

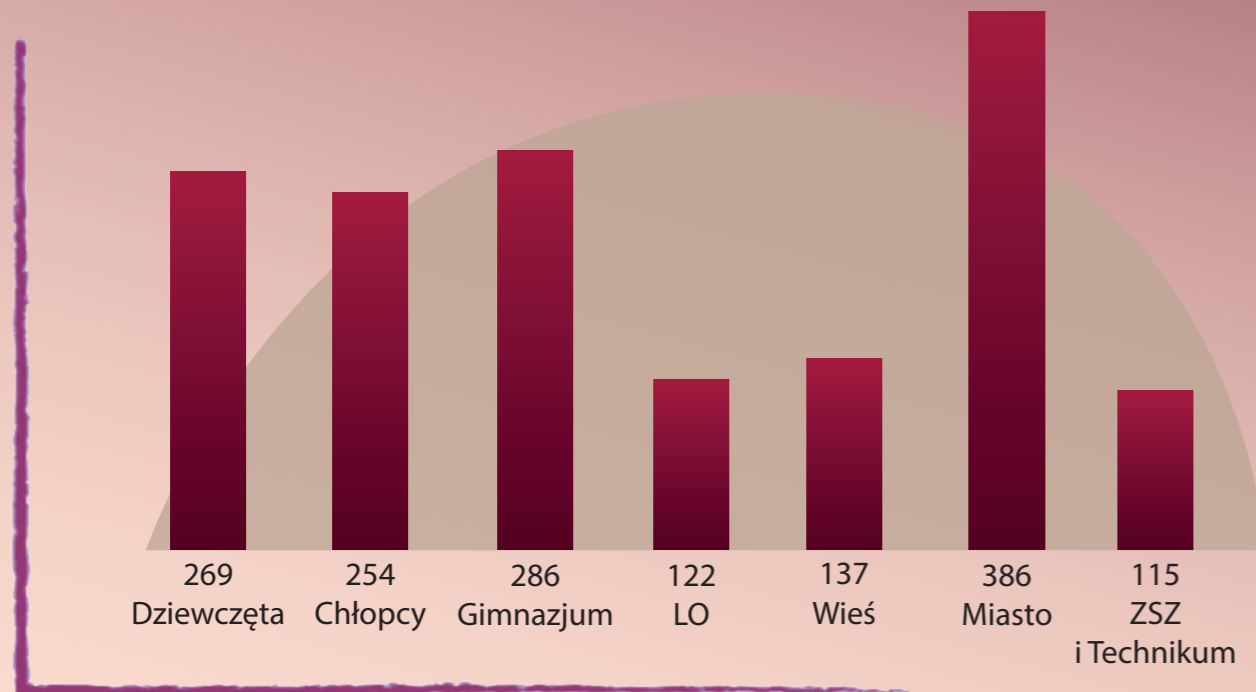
Paula

Kiedy miałam 13 lat, zachorowałam na anoreksję i wtedy też pierwszy raz otarłam się o śmierć. Za pomocą zaburzeń odżywiania regulowałam uczucia, były też moją odskocznią od codzienności, z którą nie potrafiłam sobie poradzić ani nad którą nie miałam kontroli. Totalnie odizolowałam się od rówieśników, miałam poczucie, że nikt mnie nie rozumie i czułam się bardzo samotna. Dopiero w liceum poznałam nowe towarzystwo, które używało alkoholu i brało narkotyki. Chciałam, aby mnie zaakceptowali, usilnie tego szukałam, bo ja sama absolutnie nie potrafiłam. Zaczęłam więc upodabniać się do nich i szybko zauważyłam, że używki są jeszcze szybszym i mocniejszym sposobem na pozbycie się bólu wynikającego z uczucia przepelniającej mnie pustki.

Dopiero, gdy już opadłam całkowicie z sił i upokorzyłam się sama przed sobą do granic możliwości, szczerze zapragnęłam być od nałogu uwolnioną. W moim życiu pojawiła się nadzieja, którą dał mi drugi trzeźwiejący alkoholik, opowiadając o tym, jak wyglądało jego życie kiedyś i jak wygląda teraz. Usłyszałam wtedy o Wspólnocie Anonimowych Alkoholików i o Programie Dwunastu Kroków. Moje pomysły się wyczerpały, a ja nie miałam nic do stracenia, dlatego zdecydowałam się w końcu posłuchać kogoś innego niż siebie i swojej chorej głowy. Po ukończeniu terapii, od razu weszłam na Program i zaczęłam stosować sugestie otrzymane od sponsorki. Zaczęłam regularnie uczestniczyć na mityngi i pierwszy raz w życiu poczułam przynależność, bezinteresowne wsparcie, zrozumienie i przyjaźń. Pierwszy raz, przyznając, że jestem uzależniona, mogłam być w końcu sobą i wcale nie odrzucono mnie z tego powodu, co więcej, ten fakt zjednoczył mnie z ludźmi ze Wspólnoty. Zaczęłam odyskiwać racjonalne myślenie, lęki i urazy odchodziły, a w zamian za to pojawiał się spokój i akceptacja. W końcu zaznałam pogody ducha, wcześniej nie mając pojęcia, że taki stan istnieje. Moje relacje uległy diametralnej przemianie, udało mi się odbudować zaufanie bliskich. Również, w miarę trzeźwienia, zaczęłam akceptować siebie. Jestem dziś wolna od moich obsesji – od picia, brania narkotyków i zaburzeń odżywiania. Mam stałą pracę, a zarobione pieniądze szanuję. Jestem na ostatnim roku studiów i chcę się dalej rozwijać, bo trzeźwienie to nic innego jak nieustanny rozwój, w każdej sferze mojego życia. Sugestie, które otrzymałam w tym roku dostałam od sponsorki, stosuję do dziś, i w końcu biorę odpowiedzialność za swoje życie. Przekazuję Program dalej, bo to on uratował mi życie.

STATYSTYKI

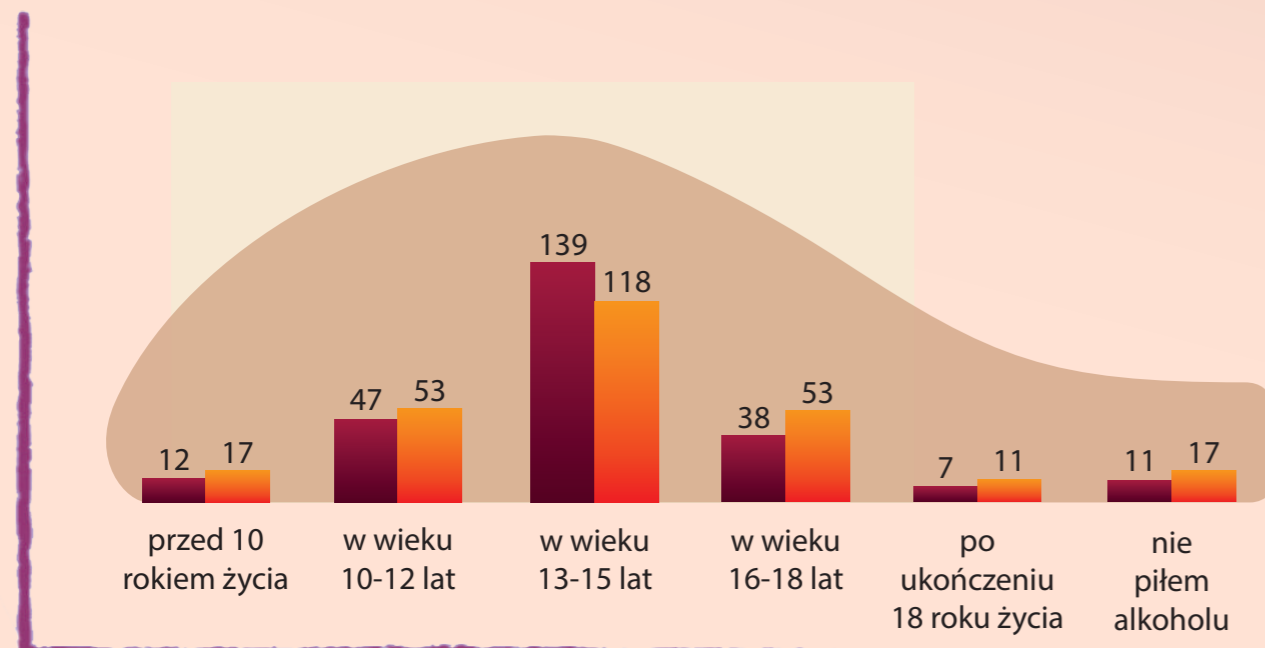
Wykres 1. Charakterystyka badanej grupy



Rodzaj alkoholu:	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	L = 269	%	L = 254	%	L = 523	%
Wino	113	42,02	43	16,93	156	29,83
Piwo	97	36,06	108	42,52	205	39,20
Wódka	21	7,80	72	28,35	93	17,78
Nalewki	12	4,46	7	2,75	19	3,63
Szampan	17	6,32	11	3,33	28	5,35
Inne / brak odpowiedzi	9	3,34	13	5,12	22	4,21
Razem	269	100,00	254	100,00	523	100,00

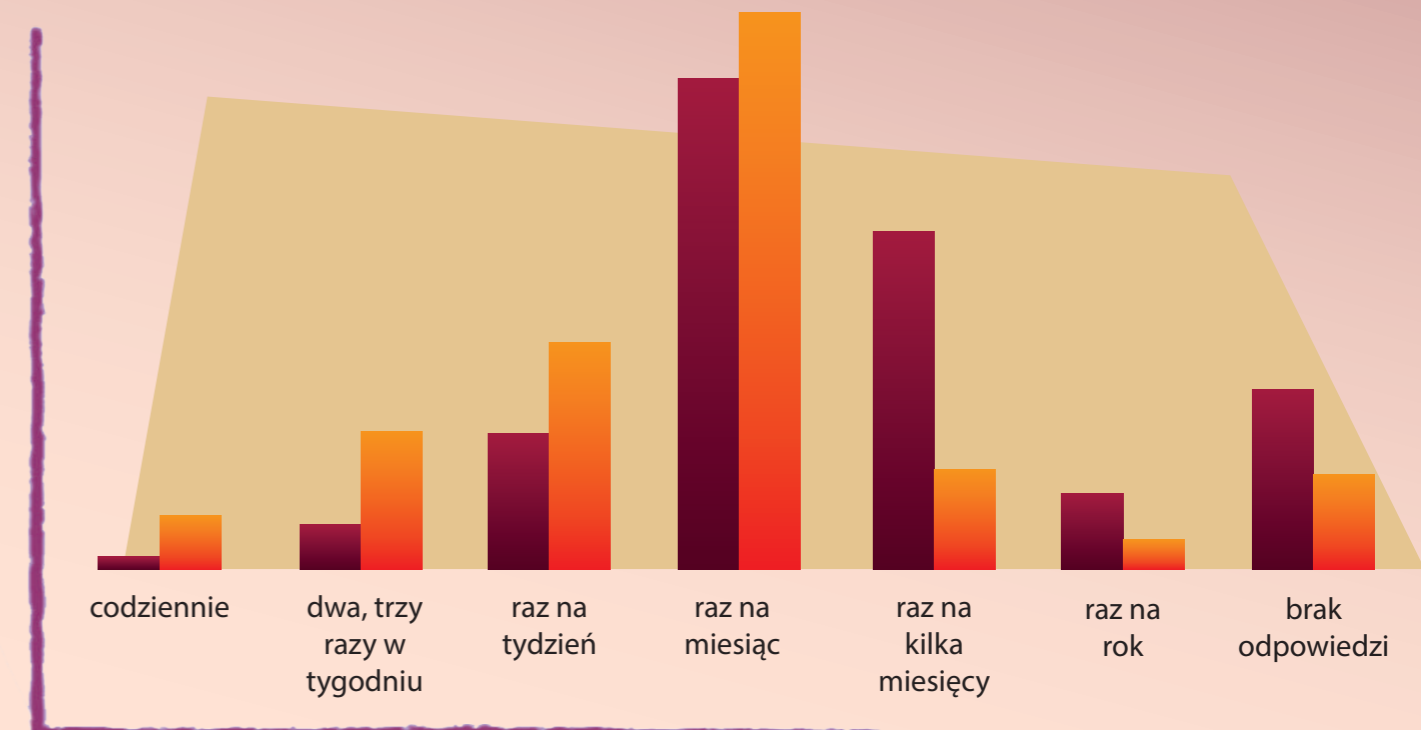
Banach i Kowalewski, 2014, strona 110.

Wykres 2. Wiek inicjacji alkoholowej



Banach i Kowalewski, 2014, strona 105.

Wykres 4. Częstotliwość spożywania alkoholu



Źródło:

Banach M. i Kowalewski I. (2014) Alkoholizm wśród młodzieży Kompendium wiedzy dla pedagogów i pracowników socjalnych, Wydawnictwo Scriptum, Kraków.

Zdjęcia: Indeed



WYDARZENIA I INFORMACJE ZE WSPÓLNOTY

REDAKCJA

redaktor naczelna - Alicja (Londyn)
korekta wstępna - Marta Kasia
redaktor ds. wydawnictw Fundacji BSK AA - Małgorzata
projekt i skład - Alicja (Londyn)

ADRES REDAKCJI

Pismo dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce „WIEŚCI z AA”
ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa
tel: +48 22 828 04 94, +48 784 965 989
e-mail: wiesci@aa.org.pl

Informacja dla profesjonalistów Jak skontaktować się z lokalnym AA?

Terytorium Polski zostało umownie podzielone na 13 Regionów AA oraz skupiający polskojęzyczne grupy w Europie – region Europa. Na oficjalnej stronie AA, <https://aa24.pl/pl/kontakt>, można znaleźć bezpośredni kontakt do każdego z regionów. Poprzez kliknięcie na odpowiedni obszar, na mapce pojawiają się szczegółowe informacje teleadresowe służb danego regionu. Na stronie znajduje się również specjalna zakładka z materiałami dla profesjonalistów - <https://aa24.pl/pl/dla-profesjonalistow>. Ze Wspólnotą można się także skontaktować telefonicznie, dzwoniąc na krajową infolinię AA - 801 033 242, lub pisząc na oficjalny email aa@aa.org.pl.

Region Zachodniopomorski

W dniach 4-6 sierpnia 2022 roku służebni z Regionu AA Zachodniopomorskiego uczestniczyli – jako reprezentanci Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce – w festiwalu Pol'and'Rock w Broczynie koło Czaplinka. Już na samym początku, kiedy tylko namiot został postawiony, sześciuosobowa grupa młodych ludzi po informacji, że jest to stoisko AA, nawiązała rozmowę. Z zainteresowaniem słuchali, ale też identyfikowali u siebie przejawy i symptomy wskazujące na nasilanie się w ich życiu problemu alkoholowego. Na stoisku dostępne były broszury informacyjne AA m.in. „Za młodzi” i właśnie ta ulotka budziła największe zainteresowanie wśród młodzieży, ponieważ jak twierdzili: **Jestem za młody, by być alkohikiem**. Przeważająca liczba osób nawiązujących kontakt to byli ludzie w wieku około 20-25 lat. Bywali także 30 i 40-latkowie. Kilka osób z przedziału wiekowego 20-25 lat zdecydowanie rozpoznało u siebie uzależnienie i poprosiło o wskazanie grup w miejscach ich zamieszkania lub o pokazanie internetowego spisu mityngów. Zainteresowanie stoiskiem było także ze strony profesjonalistów: terapeutów, lekarzy psychiatrów, studentów resocjalizacji, sędziów, prokuratorów, kuratorów i wielu innych.

WIEŚCI z AA

Wszystkich zainteresowanych informujemy, że istnieje możliwość subskrypcji e-biuletynu **Wieści z AA** na stronie www.aa.org.pl, w zakładce - dla profesjonalistów.

<https://aa24.pl/pl/dla-profesjonalistow/subskrypcja-wiesci-z-aa>

Region Europa

W dniu 7 października 2022 roku w Ambasadzie Rzeczypospolitej Polski w Hadze odbyło się spotkanie informacyjne na temat polskojęzycznej Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Holandii. Za pomocą prezentacji w formie slajdów przedstawiliśmy, czym zajmuje się AA i w jaki sposób pomaga osobom uzależnionym od alkoholu. Duże wrażenie zrobiła wydrukowana mapa z zaznaczonymi miastami, gdzie aktualnie spotyka się 14 polskojęzycznych grup AA w Holandii. Rozmawialiśmy o współpracy i mityngach polskojęzycznych w Belgii i całej Europie. Uzgodniliśmy miejsce umieszczenia dwóch stojaków z ulotkami i dwóch kompletów wizytówek z możliwością uzupełniania oraz powieszenia plakatu w widocznym miejscu w ambasadzie. Na spotkaniu konsultowany był pomysł wysłania listu do lokalnych, polskojęzycznych pracodawców z informacją o chorobie alkoholowej i możliwości zorganizowania spotkania informacyjnego o Wspólnocie AA działającej w Holandii. Dzięki kontaktowi z ambasadą służby IP będą mogły skontaktować się z polskojęzycznymi pracownikami socjalnymi w gminach: Rotterdam, Schiedam i Haga. Na spotkaniu została również przekazana literatura AA, specjalne wydanie „Wieści z AA” oraz ulotki dla profesjonalistów.

Ogłoszenie Rady Powierników Służby Krajowej AA w Polsce

Ogłoszenie do naborze do Rady Powierników – do służby powiernika klasy A

Rada Powierników Służby Krajowej AA w Polsce zaprasza do podjęcia służby powiernika klasy A (niealkoholika). Powiernicy niealkoholicy (klasy „A”) są to przyjaciele AA, specjaliści mający osiągnięcia w różnych dziedzinach zawodowych, doświadczeni w pracy z alkoholikami, chcący służyć Wspólnocie. Wykonują rutynowe zadania powierników, a ponieważ nie muszą zachowywać anonimowości, reprezentują AA w kontaktach ze światem zewnętrznym, np. z przedstawicielami medycyny, nauki, religii czy polityki. Kadencja w tej służbie trwa 4 lata.

Zgodnie z zapisem Karty Konferencji Służby Krajowej AA w Polsce, w Radzie może służyć do 5 powierników niealkoholików.

W pierwszej kolejności poszukujemy specjalistów: lekarzy (np. pierwszego kontaktu), funkcjonariuszy Służby Więziennej, prawników (np. sędziów w stanie spoczynku) kuratorów sądowych, byłych pracowników administracji państwowej lub samorządowej, ekonomistów, informatyków, dziennikarzy, menedżerów.

Termin składania aplikacji 20 grudnia 2022 r.

Rada Powierników Służby Krajowej AA w Polsce

PREAMBUŁA AA

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.

Copyright © by the A.A. Grapevine, Inc.
Przedrukowano za zgodą.

Wydawca

Fundacja Biuro Służby Krajowej
Anonimowych Alkoholików w Polsce
ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa
skr. poczt. 243, 00-950 Warszawa 1
tel. +48 22 828 04 94
www.fundacja.aa.org.pl
e-mail: biuro@aa.org.pl

Warszawa 2022

INFOLINIA AA:

801 033 242

Czynna we wszystkie dni tygodnia w godz. 8:00-22:00

Pismo dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce „Wieści z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część publikacji nie może być reprodukowana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy.

Cytaty z literatury AA przedrukowano za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Zdjęcia: Pixabay & Hamza ked@Pixabay