

STYCZEŃ-MARZEC | NR 1 (50) | 2021

KWARTALNIK

WIĘŚCI
Z
AA



PISMO DLA PROFESJONALISTÓW I PRZYJACIÓŁ
ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW W POLSCE

ŚWIAT GŁUCHY



INFORMACJE REDAKCYJNE

REDAKCJA

Redaktor Naczelny Krzysztof - Słupca

Redaktor ds. wydawnictw Fundacji BSK AA Anna Kaszubowska - Warszawa

Korekta wstępna Adam - Gdańsk

Projekt i skład Krzysztof - Słupca

Adres redakcji

Pismo dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce „**WIEŚCI z AA**”

ul. Chmielna 20, 00-020 Warszawa

Telefon/ faks: +48 22 828-04-94

e-mail: wiesci@aa.org.pl

Krzysztof – SŁUPCA - red. nacz., tel. +48 511 930 290

Przesłanie tekstu do Redakcji jest równoważne z oświadczeniem, że autor posiada pełne prawa autorskie do tekstu oraz wyraża zgodę na publikację przesłanego materiału w naszym czasopiśmie. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, poprawiania tekstów i publikacji tylko wybranych materiałów. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych. Przesłanie tekstu na adres Redakcji oznacza zgodę na jego nieodpłatny druk bez dodatkowej zgody autora – nadawcy. Redakcja nie płaci honorariów za publikowane teksty. Osoba nadsyłająca tekst do publikacji nie zrzeka się praw autorskich ani majątkowych do niego.

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

W NUMERZE

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.



SŁOWO OD REDAKTORA

Przetamywanie barier

4

PROFESJALIŚCI O AA

Leczenie nie dla każdego?

5

Fragment rozmowy z **Jagodą Fudałą**, kierownikiem Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych w Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

WSPÓŁPRACA Z AA

Świat głuchy

7

O mityngach dla osób głuchych i słabostyszających opowiadają **Karolina i Paweł**

AA O SOBIE

Życie na trzeźwo ma kolory

11

Janusz nie widzi od dziesięciu lat. Nie pije od ponad roku. Zawiódł bliską osobę, ale odnalazł drogę do siebie.



SŁOWO OD REDAKTORA

PRZEŁAMYWANIE BARIER

Zwracanie uwagi na potrzeby osób z niepełnosprawnościami stało się prawem, ale w wymiarze czysto ludzkim winno być obowiązkiem i powinnością wynikającą z głębokiego humanitaryzmu.

Cieszę się, że całość bieżącego numeru "Więści z AA" możemy poświęcić osobom ze szczególnymi potrzebami. Ma to dla mnie osobiste znaczenie ze względu na kilkuletnie doświadczenie zawodowe w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Widziałem różne rodzaje ograniczeń w codziennym życiu ze względu na trwałe wady narządów ruchu, wzroku czy słuchu. Widziałem, jak niektóre z tych osób żyją pełną piersią, pomimo świadomości tych ograniczeń, i pokonują bariery, na których pokonanie, mnie niejednokrotnie nie byłoby stać. Przede wszystkim w sferze psychicznej i emocjonalnej. Ale widziałem też takich, których los złamał i sponiewierał do tego stopnia, że pogrążyli się w odmętach uzależnienia od alkoholu. Cierpimy więc na tę samą chorobę, ale nie każdy z nas ma równy dostęp do jej leczenia. Niewidzący i głusi uzależnieni mają problem z dostępnością do mityngów grup wsparcia, terapii. Brakuje tłumaczy języka migowego, nie wszędzie jest dostęp do audiodeskrypcji, często brakuje choćby zwykłej "podwózki". Jakby tego było mało, od roku zmagamy się z ograniczeniami w kontaktach międzyludzkich w związku z pandemią.

Dla osób z niepełnosprawnościami musi to być szczególnie bolesne. Mam świadomość, że powoli ograniczenia dla osób z niepełnosprawnościami są eliminowane, choć tempo zmian może nie być satysfakcjonujące. Dostrzeżono jednak ich potrzeby i aspiracje, czego wyrazem mogą być działania legislacyjne zmierzające do zapewnienia dostępności w różnych obszarach osobom ze szczególnymi potrzebami. Zwracanie uwagi na te potrzeby stało się prawem, ale w wymiarze czysto ludzkim winno być obowiązkiem i powinnością wynikającą z głębokiego humanitaryzmu. Budujące jest to, że są tacy ludzie, jak bohaterowie artykułów zamieszczonych w niniejszym numerze. Karolina i Paweł, którzy angażują się bez reszty w pomoc uzależnionym g/Głuchym, czy Pani Agnieszka, która niesie pomoc niewidomemu Januszowi. Ale są też poważne problemy, o których wspomina w wywiadzie Jagoda Fudała, kierownik Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych PARPA.

Zapraszam do lektury i dzielenia się opiniami pod adresem: wiesci@aa.org.pl

Krzysztof - SŁUPCA

Redaktor Naczelny WIEŚCI z AA

Dwanaście Kroków Anonimowych Alkoholików

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie stało się niekierowalne.
2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumieliśmy.
4. Zrobiliśmy wnikliwą i odważną osobistą inwenturę moralną.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę wszystkich 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.
10. Prowadziliśmy nadal osobistą inwenturę, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Staraliśmy się przez modlitwę i medytację poprawiać nasz świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumieliśmy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków staraliśmy się nieść to posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

LECZENIE NIE DLA KAŻDEGO?

PREZENTUJEMY FRAGMENT ROZMOWY Z JAGODĄ FUDAŁĄ, KIEROWNIKIEM DZIAŁU LECZNICTWA ODWYKOWEGO I PROGRAMÓW MEDYCZNYCH W PAŃSTWOWEJ AGENCJI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH.

(...) Słyszałam, że bardzo poważnym problemem jest picie wśród osób głuchych.

Ostatnio próbowałam oszacować, ile tak naprawdę w Polsce jest osób głuchych, co wcale nie jest proste. Znalazłam dane, mówiące o 40-50 tysiącach. Jeśli przyjąć, że 2,5 procenta dorosłych ludzi to osoby uzależnione, które da się zdiagnozować, to uzależnionych głuchych byłoby tysiąc, półtora. I dla tych osób nie ma żadnej albo prawie żadnej oferty. W systemie jest kilkunastu aktywnych terapeutów, znających język migowy. Ale już na tym etapie pojawiają się problemy: języki są dwa, migowy i migany, ten oficjalny język, którego najchętniej uczą nas, urzędników, lekarzy, jest dla części niesłyszących niezrozumiały, bo nie jest językiem natu-

opanować tego języka na poziomie zapewniającym terapię. I to jest prawda, ponieważ głusi posługują się najprostszymi pojęciami, a psychoterapia opiera się na zupełnie nieznanym im pojęciach, więc wszystko trzeba próbować przedefiniować, ich zasoby, możliwości językowe są bardzo małe. Wtedy wymyśliłmy, że zbudujemy system dla Warszawy i okolic (miasto Warszawa włożyło w to bardzo dużo pieniędzy, myśmy dołożyli pomysł, a Polski Związek Głuchych dał salę), i uczyliśmy przez 2 albo 3 lata osoby ze środowiska osób głuchych umiejętności terapeutycznych.

Wydawałoby się to łatwiejsze.

Teoretycznie tak. Kurs ukończyło 11 osób i rzeczywiście zaczęły przyjmować w punkcie konsultacyjnym



ralnym, tylko przekładką z języka polskiego, a te osoby często w ogóle nie znają języka polskiego lub nie znają dobrze (umiejętność wyuczona dawno w szkole, nie ćwiczona, zanika).

Ale jednak coś zrobić trzeba?

Próbujemy poradzić sobie z tym problemem od wielu lat. Najpierw uczyliśmy terapeutów języka – kompletne fiasko – bo nawet, jeśli się znaleźli chętni do nauki, to bardzo rzadko trafiały do nich osoby głuche, więc ci wyuczeni terapeuci nie praktykowali, nie mieli supervizji w tym języku, zatem bardzo szybko go zapominali. Później była próba stworzenia chociaż jednego w kraju całodobowego oddziału, który by przyjmował osoby głuche. Terapeuci chyba trzy lata się uczyli, ale na koniec usłyszeli od swoich nauczycieli, że nie są w stanie

głuchych pacjentów – najpierw żeby praktykować, później w ramach stałej oferty. Ale to znowu nie było idealne rozwiązanie. Otóż w systemie osoby głuche będą pojawiały się jednak epizodycznie. Jeżeli poradnia zatrudni do pracy z głuchymi osobę głuchą i ona nawet zdobędzie wszelkie kwalifikacje zgodnie z systemem, to ta osoba będzie siedziała i czekała na „swoich” pacjentów, nie będzie pracowała z osobami słyszącymi.

Trzeba by było otworzyć ośrodek wyłącznie dla osób głuchych.

Otóż to, ale znowu: jedyne co można zrobić, to ośrodek zamknięty, stacjonarny. Tylko że później pacjenci muszą wrócić do swojego środowiska i dalej nic się nie będzie działo. Próbowaliśmy również zainteresować nauką terapii CODA, czyli słyszące dorosłe dzieci

PROFESJONALIŚCI O AA

osób głuchych, które w naturalny sposób posługują się językiem migowym – to by było idealne, bo gdyby się nauczyli tych umiejętności, mogliby pracować i z jednymi, i z drugimi. Lecz tu wyrosła kolejna życiowa ściana, mianowicie większość tych osób określaną mianem CODA, pracuje jako tłumacze języka migowego. Tych tłumaczy jest bardzo niewiele, mają mnóstwo pracy, zupełnie nieźle płatnej, natomiast praca terapeuty jest chyba najgorzej opłacanym zajęciem w systemie służby zdrowia.

Czyli nie ma w tej chwili żadnego miejsca dla osób głuchych?

Ten wspomniany punkt konsultacyjny dalej działa, ale prawie nikt się tam nie zgłasza. To nie znaczy, że nie ma problemu, tylko ten problem wymaga nieustannego podgrzewania w środowisku osób głuchych, do

którego my nie mamy dostępu.

Oni sami muszą to robić, a nie przejęli tego zadania. To środowisko jest mocno podzielone, już nie tylko językami, ale też różnymi pomysłami, nawet związków głuchych jest w tej chwili już kilka. Jednym słowem, my stanęliśmy przed ścianą – sami już nic nie wymyślimy. Do tego środowisko jest hermetyczne i niezbyt pomocne w rozwoju oferty, to trudni partnerzy, którzy kwestionują w zasadzie wszelkie rozwiązania. Bardzo podkreślają nieufność środowiska: głuchy nie ufa głuchemu, głuchy nie ufa słyszącemu, głuchy nie ufa tłumaczowi, głuchy nie ufa PZG, krótko mówiąc, głuchy nikomu nie ufa. Z drugiej strony, alkoholik, który ma iść do normalnego systemu pomagania, też nie ufa. On też się boi tego systemu, też jest zaniepokojony sytuacją, jednak podkreślanie wyjątkowości tej grupy nas przerasta. (...)



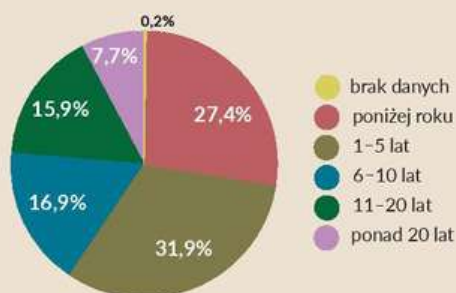
źródło: "Arka" nr 58 • zima 2017–2018, s. 16-25, czasopismo wydawane przez Regionalny Program Przeciwdziałania Uzależnieniom działający przy Fundacji Batorego

CO POMAGA?

CZYNNIKI SZCZEGÓLNIIE WAŻNE W TRZEŹWIENIU



OKRES ABSTYNENCJI



CZĘSTOTLIWOŚĆ UCZESTNICTWA W MITYNGACH



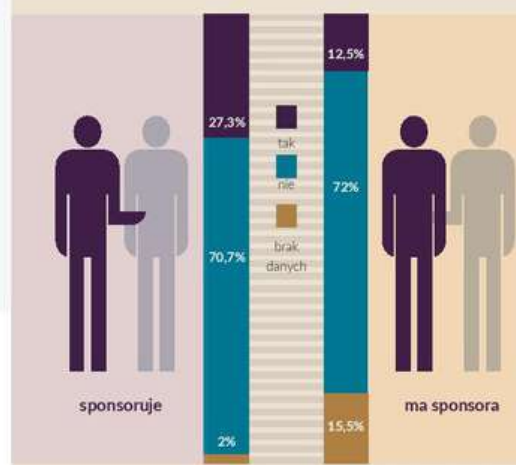
ŹRÓDŁA WIEDZY O WSPÓLNOTIE AA



ODSETEK ANKIET Z POSZCZEGÓLNYCH REGIONÓW



SPONSOROWANIE



ZAANGAŻOWANIE W SŁUŻBY



ŚWIAT GŁUCHY

O MITYNGACH DLA OSÓB GŁUCHYCH I SŁABOSŁYSZĄCYCH opowiadają
KAROLINA I PAWEŁ

Mam na imię Karolina, jestem alkoholiczką, jestem słysząca. Z językiem migowym zetknęłam się cztery lata temu na darmowych warsztatach - poznałam wtedy tylko alfabet palcowy polskiego języka migowego (PJM). I właściwie tyle wystarczyło, żeby już nie móc o tym niezwykłym świecie zapomnieć. Rok później doświadczyłam krótkotrwałej i częściowej utraty słuchu. Wszystko wróciło do normy, ale wiele spraw zmieniło się na zawsze. Zanim rozpoczęłam działania w AA związane z g/Głuchymi*, spędziłam dwa lata na zbliżaniu się do tego świata i kultury. Bo g/Głusi mają swoją kulturę, tradycję, historię, sztukę i oczywiście język. Wszystko było dla mnie nowe, nie miałam w rodzinie nikogo niesłyszącego, nie znałam języka, więc na początku było mnóstwo pytań i szukanie informacji. Wciąż więcej nie wiem, niż wiem. Głusi to najbardziej odizolowana mniejszość w naszym kraju, a podstawowym problemem są kłopoty w komunikacji i wciąż mała dostępność tłumaczy. Na problemy komunikacyjne nakłada się współistnienie obok polskiego języka migowego (PJM) - systemu językowo-migowego (SJM), którego naucza się w szkołach. Kłopot w tym, że g/Głusi go często nie rozumieją. Naturalny język PJM ma inną od języka polskiego gramatykę i składnię, system zaś opiera się na naszej gramatyce, co nie ułatwia nauki. Problemy w edukacji, możliwość zdobycia tylko kilku zawodów, 80-procentowe bezrobocie, trudności na każdym kroku od urzędów, sklepów po pomoc lekarską. Świat słyszący, jest trudno dostępny. Dla słyszących zaś świat głuchy stanowi wyzwanie. Jesteśmy w nim niesprawni, jeśli nie znamy języka. I to jest w ogóle ciekawa perspektywa dla pojęcia „niepełnosprawny”. Dlaczego zaangażowałam się w świat głuchy? Przez dziesięć lat mojego bycia w AA nie widziałam żadnego g/Głuchego w naszej wspólnotce, nic też nie wskazywało, że coś może się zmienić w przyszłości. Wiem, że podejmowano różne, pojedyncze inicjatywy w przeszłości, ale z wielu powodów nie przyniosły one owoców.

Jedno, to trudność wewnętrzna tego środowiska, z naszej strony dochodził brak działania kompleksowego, mała wiedza i oczywiście nieznamość języka. Jeśli chodzi o problem alkoholowy w tej grupie społecznej, to jest on ogromny, a dostęp do pomocy prawie żaden. Według mojej wiedzy w naszym kraju jedynie w Warszawie w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym na ul. Żelaznej oferowana jest pomoc w języku migowym dla osób niesłyszących i słabosłyszących. Jak dotąd nikt nie pokusił się na oszacowanie liczby uzależnionych g/Głuchych, pozwolę sobie jednak zacytować pierwszą w Polsce niesłyszącą terapeutkę Panią **Annę Gronowską-Karolkiewicz**: *Z mojego doświadczenia i obserwacji wynika, że odsetek głuchych pijących szkodliwie czy uzależnionych od alkoholu, jest większy niż słyszących. Gdziekolwiek się spotka głuchego, to on, albo ktoś z jego rodziny, pije.*

Na imię mam Paweł, jestem alkoholiem słyszącym. Temat g/Głuchych jest mi znany od 25 lat. Mam siostrzeńca, który nie słyszy od urodzenia. Ale z tego powodu nie podjąłem się nauki języka migowego, miałem dobre wytłumaczenie – brak prawej dłoni. Przez lata wydawało mi się, że dogaduję się z siostrzeńcem bez problemu, zwłaszcza gdy byłem pod wpływem alkoholu. Mój szwagier, prawdopodobnie alkoholik, zakończył swoją drogę na tej ziemi wieku 30 lat. Siostrzeniec miał wtedy 6 lat, a ja spore wyrzuty sumienia. W kolejnych latach często się mijaliśmy. Wiedziałem, że problem siostrzeńca zmierza w kierunku alkoholizmu, sam byłem już po takiej diagnozie. Jakiś czas temu siostra poprosiła mnie o pomoc, nie dawała sobie rady z piciem syna. Odczytałem to w jakiś sposób jako zadośćuczynienie wobec siostry i szwagra. Nie piłem wtedy około 3,5 roku.

Karolina: Plan kompleksowy, bo tylko taki ma sens, zakładał w pierwszej kolejności przetłumaczenie najbardziej podstawowej literatury AA i stworzenie jakiegokolwiek informacji o Wspólnocie w języku

WSPÓŁPRACA Z AA

migowym w formie *signbooków* (wideotłumaczeń). *Signbook* to inaczej migana książka - nagrany film. Zapewne zaskoczy to bardzo wiele osób, ale g/Głusi biegle czytający w języku polskim to zaledwie 2-3%, reszta ma mniejsze lub większe problemy. Jeśli czytają, to krótkie i proste komunikaty, język polski ma inną gramatykę i składnię niż PJM. Nasza literatura, jak każda zresztą inna, była i jest dla wielu niedostępna. Przy okazji dostępności informacji dla g/Głuchych pamiętamy o innych alkoholikach specjalnych potrzeb. Pełna dostępność w przypadku literatury to tłumaczenie PJM, tekst pisany na pasku dla osób nieznających migowego oraz dla osób niewidomych - czytający lektor. W trakcie przygotowań podstawowego tekstu o AA dla g/Głuchych i słabosłyszących zrodził się również pomysł na stworzenie ulotki z historiami osobistymi alkoholików, którzy zmagają się z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. To bardzo ważny głos tych, którzy we Wspólnocie AA mieli i mają do pokonania jeszcze trudniejszą drogę. Kolejny punkt planu g/Głusi w AA

rodkach wspierających osoby niesłyszące i słabosłyszące. Odnaleźliśmy się z naszymi inicjatywami w różnych częściach Polski i teraz możemy już więcej. Budujemy Zespół ds. Osób Głuchych i Słabosłyszących, każda pomocna dłoń jest potrzebna. Od samego początku poszukujemy w AA osób dwujęzycznych (najczęściej są to dzieci osób niesłyszących czyli tzw. Cody). Bardzo się cieszę, że udało mi się spotkać we wspólnocie alkoholiczkę (Głusi rodzice, Głuche dzieci), która jest idealnym łącznikiem dwóch światów. Jesteśmy przekonani, że wychodząc z informacjami w AA, takich osób znających język migowy lub po prostu znających środowisko znajdziemy więcej.

TŁUMACZE

Bez tłumaczy języka migowego g/Głusi nie mają żadnych szans skorzystać z mitingu AA. Zdarza się, że stopień utraty słuchu a także fakt, że ktoś nie jest głuchy od urodzenia, stracił słuch w późniejszym wieku i zdążył dobrze poznać język polski, ma



to organizowanie spotkań informacyjnych. Takie działania pojawiły się w Bydgoszczy, Toruniu, Inowrocławiu, Grudziądzu, Będzinie, Poznaniu, Katowicach. Z doświadczeń już wiemy, że samo spotkanie informujące o AA bez konkretnej kontynuacji nic nie daje. Mówiąc "kontynuacja", mam na myśli równoczesną możliwość zaproszenia tych osób na miting AA. W każdym przypadku naszym łącznikiem jest tłumacz i po naszej stronie jest zapewnienie jego obecności. Potrzebne są również spotkania informacyjne dla tłumaczy i specjalistów pracujących w oś-

wplyw na lepsze czytanie z ruchu warg, ale nie należy zakładać, że to jest częste. Powinniśmy korzystać z profesjonalnych tłumaczy i opłacać ich pracę. Głusi mogą, ale nie muszą i najczęściej również nie chcą korzystać z tłumaczenia kogoś z rodziny. To chyba w przypadku alkoholików już zupełnie nie wymaga wyjaśnień. Kwestia tłumaczy jest złożona, przede wszystkim jest ich w Polsce niewystarczająca liczba. Druga sprawa to często brak zaufania g/Głuchych i wstyd. Ten problem występuje, kiedy

WSPÓLPRACA Z AA

g/Głusi korzystają z pomocy u lekarzy specjalistów - rzadko decydują się na wizyty u psychiatrów, psychologów. Dlatego we Wspólnocie AA musimy zadbać o profesjonalnych tłumaczy i mówić, mówić, mówić g/Głuchym alkoholikom o tym, że tłumacza obowiązuje dochowanie tajemnicy zawodowej. Równie ważne jest informowanie o tym, że w AA obowiązuje dyskrekcja i zasłyszanych na mityngach zdażeń nie wynosimy na zewnątrz. Trudności jest sporo, ale nic nas nie zwalnia z podejmowania wysiłków. Nasza Deklaracja odpowiedzialności jest jasna i prosta: *Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje pomocy, chcę, aby napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń AA i za to jestem odpowiedzialny.*

MITYNGI

Paweł: Po telefonie od siostry zaangażowałem się w to „przedsięwzięcie”. Niestety, po kilkutygodniowych poszukiwaniach byłem trochę załamany – w całej Polsce nie znalazłem nic. Ponieważ wiedziałem, że siostra zna język migowy, a mityngi, na które chodziłem, są otwarte, zaproponowałem, żeby zaczęli przychodzić oboje – siostra z siostrzeńcem. Trwało to jakiś czas i wówczas poprosiłem swoją grupę macierzystą o pomoc i zorganizowanie mityngu w realu z zawodowym tłumaczem PJM. W listopadzie 2019 stało się to faktem. Spotykaliśmy się regularnie, raz w miesiącu. Krótka spikerka, a następnie wypowiedzi uczestników. Na początku przez dwa miesiące to była jedyna osoba g/Głucha. W styczniu pojawił się drugi uczestnik. Wielką była moja radość, gdy po mityngu zobaczyłem mojego siostrzeńca, siostrę stojących razem ze spikerem, który ma głuchych rodziców, i tłumaczką, opowiadających o swoich doświadczeniach i odczuciach. Wydaje mi się, że zobaczyłem w nich autentyczną radość i szczęście, gdy uśmiechnięci pytali, kiedy będzie następny mityng. Wzruszony i wdzięczny spojrzałem w sufit: *Szwagier, dzięki Bogu, twój syn może będzie trzeźwy i szczęśliwy.* Ze swojej strony zrobię wszystko, by mu pomóc.

Pandemia wymusiła na nas szukanie innych rozwiązań. Z początku ad hoc, nieregularnie, w różnych dniach i godzinach, aż wypracowaliśmy stały termin spotkania online w każdą niedzielę o godzinie 19:00 (<http://meet.google.com/cwd-ryht-pcy>).

Po pandemii, która się kiedyś skończy, chcemy wrócić do realnych spotkań, jednakże te online powinny zostać na stałe. Online stwarza wyjątkowe możliwości swobodnego dostępu AA dla ludzi mieszkających w każdej części kraju.

Karolina: Te mityngi uruchomiliśmy z potrzeby obecnej sytuacji pandemicznej i wygląda na to, że są dobrym początkiem otwarcia się na g/Głuchych i słabosłyszących. Internet w tym przypadku ułatwia pokonanie bariery lęku i wstydu. Oczywiście technicznych problemów jest sporo, mamy jednak wrażenie, że świat nam sprzyja i w miarę gładko pokonujemy przeszkody. Głusi dołączają się do tych spotkań, ich liczba rośnie, ba, dostaliśmy informację na jednym z nich, że potrzebują mityngów częściej niż raz w miesiącu. Organizujemy je więc raz w tygodniu i opiekujemy się nimi jako grupy AA, wszystko jest żywe i zmienne. Najcenniejsze w tych mityngach jest to, że mają zasięg ogólnokrajowy. W realu spotkania tłumaczone odbyły się tylko w Warszawie. W Poznaniu są dwie grupy, które są przygotowane do ich prowadzenia, g/Głusi byli o nich informowani, ale jeszcze do nas nie dotarli. Mamy nadzieję, że niebawem grup AA dostępnych dla g/Głuchych i słabosłyszących alkoholików będzie więcej, także w innych rejonach kraju. Intensywnie nad tym pracujemy. Wiemy również, że jest potrzeba takich rozwiązań jak zakładanie pętli indukcyjnych w salkach na mityngach, aby umożliwić osobom słabosłyszącym dostęp do AA. Natomiast w przypadku mityngu online przygotowujemy się również do wprowadzenia transkrypcji mowy na tekst.

JAK JEST W INNYCH KRAJACH

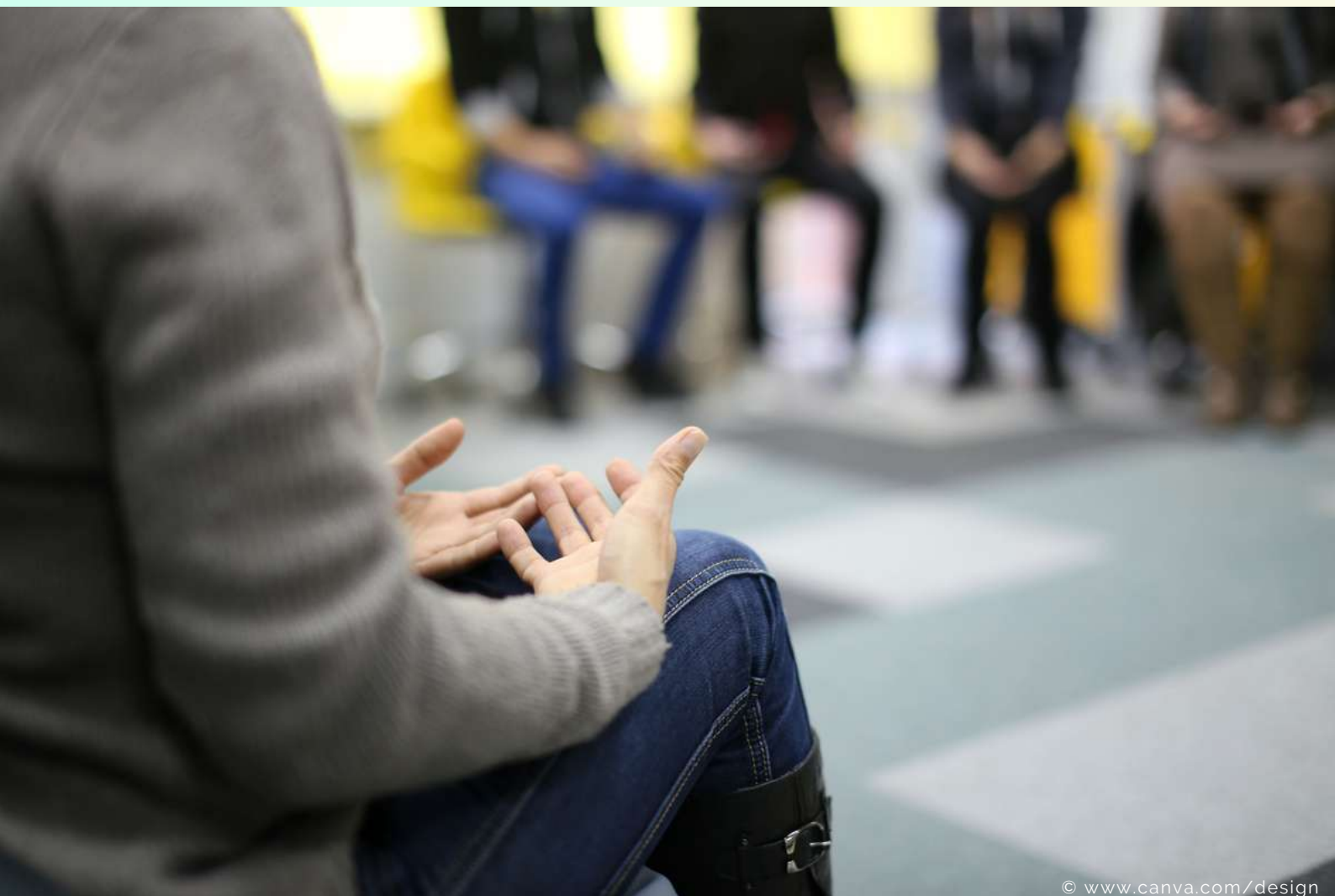
Karolina: Nasza wiedza głównie opiera się na tym, jak jest w USA. Pełna dostępność Wielkiej Księgi (online na stronie www.aa.org), Dwunastu Kroków, Dwunastu Tradycji i inne materiały w tłumaczeniu na amerykański język migowy (ASL) do zakupu. Od lat korzysta się tam z materiałów z wytycznymi ułatwiającymi niesienie posłania do alkoholików specjalnych potrzeb. To wszystko przed nami, częścią rozwiązań można się mocno zainspirować, ale sporo trzeba zweryfikować. Sytuacja g/Głuchych (ale także innych osób ze specjalnymi potrzebami) w Polsce znacząco się różni od tego, co jest w in-

WSPÓŁPRACA Z AA

nych krajach, dlatego możliwe, że na pierwsze tłumaczenie w PJM bardziej nadaje się *Życie w trzeźwości* niż Wielka Księga. Potrzebujemy w AA rozmów, dyskusji i otwartości, myślę, że nadszedł właśnie odpowiedni do tego czas.

Paweł: Na koniec jeszcze jedna refleksja; przypomina mi się fragment przedmowy Wielkiej Księgi „My Anonimowi Alkoholicy liczymy ponad 100 mężczyzn i kobiet, którzy wyzdrowieli z na pozór beznadziejnego stanu umysłu i ciała”¹. To moje marzenie – dać tym ludziom szansę, taką jaką i ja dostałem. Chciałbym, by kiedyś można było gdzieś przeczytać o liczbie ponad 100 mężczyzn i kobiet g/Głuchych w Polsce, którzy wyzdrowieli z na pozór beznadziejnego stanu umysłu i ciała.

nimowi Alkoholicy liczymy ponad 100 mężczyzn i kobiet, którzy wyzdrowieli z na pozór beznadziejnego stanu umysłu i ciała”¹. To moje marzenie – dać tym ludziom szansę, taką jaką i ja dostałem. Chciałbym, by kiedyś można było gdzieś przeczytać o liczbie ponad 100 mężczyzn i kobiet g/Głuchych w Polsce, którzy wyzdrowieli z na pozór beznadziejnego stanu umysłu i ciała.



© www.canva.com/design

Film z zaproszeniem na mityng oraz informacja o Wspólnocie AA w tłumaczeniu na polski język migowy:
https://www.youtube.com/watch?v=3b8xVmWPaYs&t=16s&ab_channel=AnonimowiAlkoholicy
 lub po zeskanowaniu kodu QR



** Głusi jako społeczność mająca swój język, tradycję, kulturę, sztukę piszemy z dużej litery. Pisownia głuchy z małej litery ma charakter medyczny. Nie wszystkie osoby z dysfunkcją słuchu czują się członkami społeczności Głuchych, czyli nie każdy głuchy jest Głuchy. Staramy się nie używać archaicznej już nazwy głuchoniemy, jest ona obraźliwa, Głusi mają swój język i nie są niemi.*

.....
Przypisy:

¹ Przedmowa do wydania pierwszego w: *Anonimowi Alkoholicy. Opowieść o tym, jak tysiące mężczyzn i kobiet wyzdrowiało z alkoholizmu*, wyd. 4, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2018, s. XIX [przyp. red.].

ŻYCIE NA TRZEŹWO MA KOLORY

JANUSZ NIE WIDZI OD DZIESIĘCIU LAT. NIE PIJE OD PONAD ROKU. ZAWIÓDŁ BLISKĄ OSOBĘ, ALE ODNALAZŁ DROGĘ DO SIEBIE.

Chciałam Ci na początku wyjaśnić, czym jest pismo „Więści z AA”. Otóż jest to biuletyn publikowany w formie elektronicznej, skierowany do profesjonalistów i przyjaciół Wspólnoty AA. Trafia on również do osób, które dopiero rozpoczynają swoją pracę w charakterze terapeuty czy psychologa. Chcemy je uwrażliwić na fakt, że problem alkoholizmu występuje również w środowiskach osób niepełnosprawnych.

Opowiadałeś mi kiedyś o tym, że straciłeś wzrok na skutek wypadku, kiedy to było?

Dziesięć lat temu, 1 czerwca.

Czy to było powodem, że zacząłeś pić, czy miałeś problem z alkoholem już wcześniej?

Wcześniej już piłem, ale w mniejszych ilościach, po rozwodzie przez jakiś czas chciałem pokazać, że się nie załamie, dopiero jakieś trzy lub cztery lata później zacząłem dużo pić, ale wtedy jeszcze widziałem normalnie.

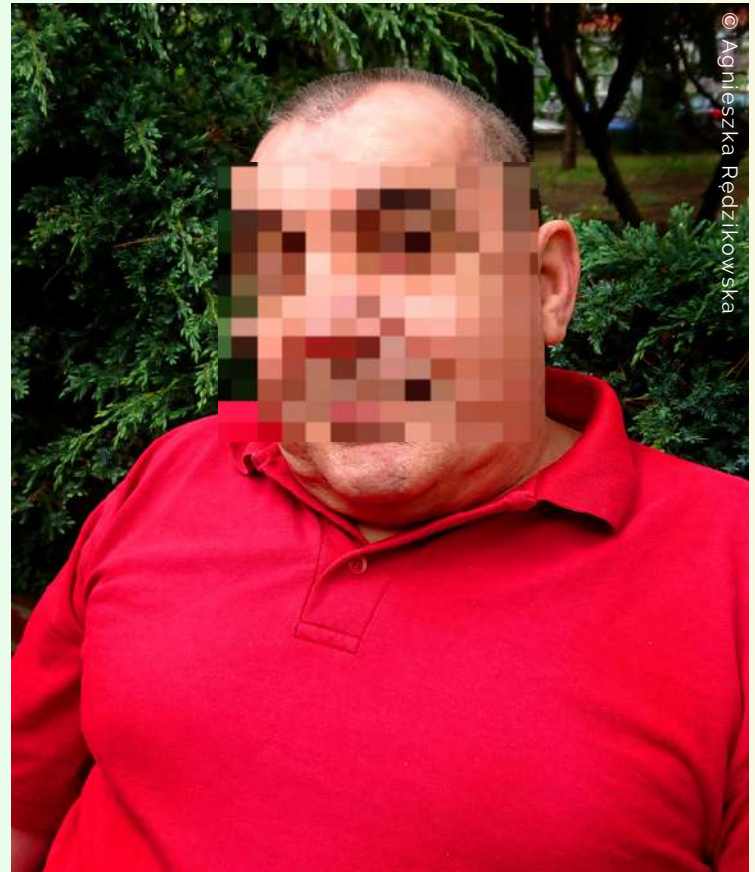
Co w takim razie spowodowało, że przestałeś pić? Wiem o tym, że nie pijesz od ponad roku, wcześniej próbowałeś, ale dopiero teraz udaje Ci się zachować abstynencję przez dłuższy czas.

Głównym powodem, że przestałem pić, było to, że zawiodłem córkę na całej linii, i to drugi raz w życiu. Córka chciała mnie zabrać do siebie na Boże Narodzenie. Przyjechała po mnie, ale ja niestety byłem w takim stanie, że nie nadawałem się do tego, żeby pójść do niej na święta. Po tym wszystkim przestała się do mnie odzywać, nie odbierała telefonów. Całkowicie się załamałem, bo ona i wnuczek są dla mnie najważniejszymi osobami w moim życiu. Bardzo ciężko było mi nawiązać z nimi kontakt. Wtedy już nie piłem, ale pomyślałem, że muszę to wzmocnić i pokazać jej, że naprawdę potrafię się zmienić. I właśnie dzięki pani Agnieszce, która pomogła mi, poszedłem na terapię. Córka się do mnie odezwała po dłuższym czasie, kiedy dowiedziała się, że idę się leczyć. Na początku nie za bardzo w to wierzyła, bo to była moja druga czy trzecia terapia. Mówiła, że znowu będzie to samo, ale ja poszedłem śmiało na tę terapię i wróciłem potem do ośrodka. Z początku z mi-

tyngami miałem problemy, ale Ania i Tomek z grupy AA „Sami swoi” zadzwonili do mnie, że będą przyjeżdżać i zacząłem z nimi jeździć. Tutaj przynajmniej raz w tygodniu spotykałem się z panią Agnieszką na takich sesjach i rozmawialiśmy na temat alkoholu i nie tylko. Według mnie samo picie jest efektem innych zdarzeń, na przykład nerwów, kłopotów, zmartwień, a dopiero potem jest zapijanie. Do tej pory jakoś mi się udaje i cieszę się bardzo, że te mityngi są u nas organizowane, na Złotniczej.

Jak wspominasz pierwszy okres, kiedy podjąłeś decyzję, że chcesz być trzeźwy i zacząć pracować nad sobą?

Czułem strach. Ogromny strach, czy dam radę. Postanowienie miałem, ale czy wytrzymam w tym postanowieniu? Tym bardziej, że byłem w ośrodku, gdzie nie było zbyt wielu osób, które mogły pomóc. Mnie tutaj ratuje pani Agnieszka i jestem jej za to wdzięczny. Ten początek to był strach, żeby wytrzymać i nie zrobić z siebie znowu pośmiewiska i nie upaść z powrotem.



AA O SOBIE

Zastanawiałeś się, skąd Ania i Tomek wiedzieli o Tobie, że tu jesteś i potrzebujesz pomocy?

To była taka sytuacja, że koordynatorka terapii na Aleksandrowskiej (Szpital Psychiatryczny z Oddziałem Leczenia - dop. red.) polubiła mnie. Może widziała moje zaangażowanie w czasie terapii. Zaproponowała, że postara się załatwić, żebym mógł gdzieś chodzić na mityngi. Sam nie wszędzie trafię, a nie mam możliwości, żebym dostał opiekuna, który by mnie zaprowadził, czekał i odprowadził. Pani dyrektor powiedziała, że zadzwoni i poszuka. Skontaktowała się z Biurem Służby Krajowej AA w Polsce i stamtąd dowiedziała się o najbliższych grupach. Zgłosiła się Ania z Tomkiem.



Czyli łańcuszek pomocy dobrych ludzi. Wiem, że była długa przerwa, przestali przyjeżdżać po Ciebie, mieli swoje problemy rodzinne. Jak ty się z tym czułeś?

Na początku myślałem, że odpuścili, potem dowiedziałem się o tych kłopotach. Wiedziałem, że tylko Ania miała prawo jazdy, Tomek nie mógł jeździć samochodem, a ja nie nadaję się na dłuższe, piesze wypady. Parę razy kto inny po mnie przyjechał, ale potem jakoś się rozeszło. Rozumiem, że ludziom nie zawsze pasowało przyjechać tu z pracy po mnie, potem na mityng, a przez pewien czas jeździliśmy na Limanowskiego. To jest jednak kawałek drogi i kosztuje dużo pracy i zaangażowania.

Potem na terenie Waszego ośrodka odbywały się mityngi AA, co dwa tygodnie. Czy to było wystarczające dla Ciebie i satysfakcjonujące?

Powiem szczerze, że dla mnie to mogłoby być raz na tydzień. Nie chodzi o to, że brak mi jakiejś osoby, żeby porozmawiać. Ja mogę tutaj rozmawiać z panią Agnieszką albo dwiema paniami terapeutkami i Cezarym (też pracownikiem - dop. red.). Jeszcze mam kolegę, jest świetnym kumplem. Z nim też rozmawiam o wszystkim.

On robi postępy i nie pije, nawet jego imieniny obyły się bez alkoholu.

Czy widziałeś jakąś różnicę na tych mityngach na zewnątrz, na które byłeś zawożony. Czy ludzie ze Wspólnoty AA traktują cię jakoś inaczej, z litością czy współczuciem?

Nie. Naprawdę czułem się tam wspaniale - i to, można powiedzieć, wśród obcych. Później część ludzi poznałem bliżej, atmosfera była niesamowita. Kiedy pojechałem tam pierwszy raz, stanąłem trochę z boku, Ania z Tomkiem byli przy mnie i kto przychodził witać się z nimi, witał się też ze mną. Wiesz, jak to wygląda na mityngach, podanie ręki, poklepanie się po plecach. To było naprawdę bardzo sympatyczne. Były też mityngi, na których Ani i Tomka nie było, jeździłem z kimś innym.

Pytali wtedy, czy zrobić herbatę, kawę, zawsze o mnie pamiętali. Nikt mnie nie traktował jak jakiegoś innego. Zresztą powiem Ci szczerze, że przez pierwsze trzy miesiące, jak mnie to spotkało, to znaczy utrata wzroku, czułem się zagubiony, a teraz nie czuję różnicy, że jestem inny. Ludzie mnie tak traktują, bo widzą, że sam traktuję siebie normalnie. Nigdy nie odczułem ani nie słyszałem, żeby ktoś powiedział jakąś uwagę. Naprawdę wspaniale się czułem w ich towarzystwie.

Janusz, w Twoim głosie jest dużo radości i ciepła. Powiedz mi, jaka jest Twoja definicja szczęścia? Czym jest dla Ciebie szczęście? Czy jesteś szczęśliwy?

Teraz to mnie zaskoczyłaś. Jestem szczęśliwy. Życie to szczęście, rodzina to szczęście; jak się wszystko układa, to jest szczęście. Teraz powiem, że jak jestem trzeźwy, to jest szczęście. To jest niebywale, bo widzę różnicę, jak mnie teraz ludzie traktują, jak się do mnie odnoszą. Nie ma nawet porównania do tego, co było. Wstaję trzeźwy, nie suszy mnie, nie mam kaca, nie mdli mnie. Tyle jest definicji szczęścia. Nie będę wspominał o rodzinie. Rodzina to jest podstawa mojego szczęścia. Mój wnuciu to jest urwis. Jak powie, że dziadek jest stary, a nie młody, to jest moje szczęście. Albo powie, dziadek szykuje 25 zł, bo ząbek wyleciał. To jest szczęście.

Czy możesz teraz powiedzieć, że życie na trzeźwo ma kolory?

Oczywiście, że tak. Mówię to uczciwie. Nieraz rozmawiałem na ten temat z panią Agnieszką. Jak przestałem pić, to pierwsze pół roku ludzie, którzy byli koło mnie, jeszcze nie byli pewni, ale potem to już słychać było, że wierzą. Dziwiłem się nawet, co to obchodzi ludzi, panią

AA O SOBIE

Zosię, Ulę, Kubę, Wojtkę czy kogoś innego, czy ja piję, czy nie piję. Ale tak było, że interesowali się i chwalili. Nie wiem, skąd się tyle dobroci u ludzi bierze. Teraz to widzę, bo jak byłem podпиты, to mnie to wszystko, za przeproszeniem, mało obchodziło i nie zauważałem takich dobrych cech, czy dobrych zachowań u innych ludzi. Miałem przed oczami tylko siebie i swoje pragnienie napicia się.

Czy w takim razie możesz powiedzieć o sobie, że dokonuje się w Tobie jakiś rozwój duchowy? Czy to jest przemiana duchowa? Czy możesz powiedzieć o sobie, że jesteś trzeźwiejącym alkoholikiem?

Tak, to mogę z całą pewnością potwierdzić. Miałem nie tak dawno różne chwile. Mówiłem sobie, że jak dotrzymam do jakiegoś momentu, to może się jeszcze napiję, piwo mi przecież nie zaszkodzi. Miałem takie chwile, że to mi się nieraz śniło. Rozmawiałem o tym z panią Agnieszką. Teraz jednak, mogę śmiało powiedzieć, że czuję się jak trzeźwiejący alkoholik. Mówię to z podniesionym czołem.

Czyli ograniczenia fizyczne w tym momencie nie stanowią dla Ciebie jakiejś przeszkody, żeby się zmieniać?

Oczywiście, że nie.

Janusz, pięknie Ci dziękuję za rozmowę, dałeś mi dużo radości. Życzę zdrowia i pogody ducha.

Rozmawiała
Iza - Łódź



© Agnieszka Rędzikowska

Agnieszka Rędzikowska - psycholog, terapeuta grupy. Absolwentka psychologii na Uniwersytecie Łódzkim. Wykształcenie pogłębiała w Ośrodku Edukacji Psychologicznej we Wrocławiu, Dolnośląskim Centrum Psychoterapii oraz Centrum Terapii Krótkoterminowej w Łodzi. Na co dzień pracuje z seniorami, osobami niepełnosprawnymi oraz dziećmi i młodzieżą.

NIEZBĘDNIK NOWICJUSZA AA

Kluczowe informacje o Wspólnocie AA i proponowanym przez nią programie zdrowienia:

- podstawowe teksty Anonimowych Alkoholików
- fragmenty literatury AA
- charakterystyka Trzech Legatów AA
- idea sponsorowania

Wydanie: Warszawa, 1, 2020
Wydawca: Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce
Typ oprawy: zeszytowa
ISBN: 978-83-87043-91-9
EAN: 9788387043919
Liczba stron: 36
Wymiary: 8,9x12,3 cm

1 zł

Książka do nabycia:

- w Biurze Służby Krajowej AA: ul. Chmielna 20, 00-020 Warszawa, tel. +48 22 828 04 94
- w Magazynie Literatury AA: ul. Dobrowoja 8/1, 04-003 Warszawa, tel. +48 22 114 91 33; +48 604 867 406
- poprzez sklep internetowy Fundacji BSK AA: <https://sklep.aa.org.pl>



Subskrybuj "Więści z AA"

Zapraszamy do subskrypcji elektronicznej wersji biuletynu Wspólnoty Anonimowych Alkoholików dla profesjonalistów - "Więści z AA"

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

Wyrażam zgodę na otrzymywanie drogą elektroniczną na wskazany przez adres email newslettera dla profesjonalistów "Więści z AA" oraz się z informacjami dotyczącymi przetwarzania moich danych osobowych w związku z tą usługą: "Informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych"

Zapisz mnie!



ANONIMOWI ALKOHOLICY

MITYNG AA / TŁUMACZ PJM

KAŻDA NIEDZIELA / GODZINA 19.00

LINK DO SPOTKANIA:

<http://meet.google.com/cwd-ryht-pcy>



* AA - MY KTO?

My to ludzie wspólnota, kobieta i mężczyzna, my pić alkohol kontrola brak. My za dużo alkohol pić-kłopoty było. Teraz my bez alkohol życie dobrze udało. Dużo osób bez alkohol udało się. My wiemy jak pomóc i wsparcie-inny osoba AA potrzeba. Wtedy zdrowie może być. My zapraszać Was spotkanie.

MITYNG CO TO JEST?

Mityng to spotkanie grupa alkoholik. Spotkanie tajemnica obowiązywać. Każda osoba bezpiecznie czuć się. Na zewnątrz powiedzieć, mówić, opowiadać nie będzie- tajemnica będzie. Mityngi różne jest: otwarte, zamknięte. My zapraszać osoba g/Głucha mityng razem tłumacz PJM. My opowiadać będzie alkohol życie było jak. My opowiadać będzie pomóc Wam teraz jak życie alkohol bez.

* Treść powyżej jest transkrypcją języka migowego. Obok, prawidłowy zapis.

KIM JESTEŚMY?

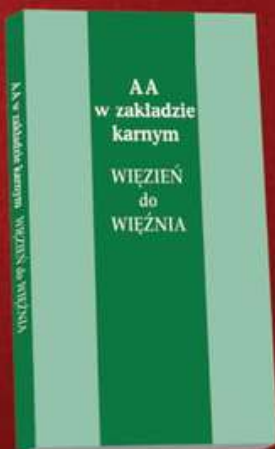
Jesteśmy Wspólnotą ludzi-mężczyzn i kobiet, którzy utracili kontrolę nad swoim pić. W rezultacie popadliśmy w różnego rodzaju kłopoty. Teraz próbujemy wypracować sobie zadowalający sposób życia bez alkoholu i większości to się udaje. Przekonaliśmy się, że potrzebujemy do tego pomocy i wsparcia innych alkoholików z AA. Zapraszamy Cię przyjdź na spotkanie.

JAK WYGLĄDA MITYNG?

Jest to spotkanie alkoholików, na którym obowiązuje anonimowość zasłyszanych zdarzeń i widzianych osób. Są różne rodzaje mityngów, otwarte i zamknięte. Osoby niesłyszące zapraszamy na mityngi z tłumaczem. Na spotkaniach opowiadamy o tym, jak alkohol wpłynął na nasze życie, co zrobiliśmy żeby sobie pomóc oraz jak żyjemy obecnie.

Niesienie posłania AA do zakładów karnych

AA w zakładzie karnym. Więzień do więźnia



32 historie osobiste osadzonych
teksty pierwotnie opublikowane
na łamach czasopisma
„AA Grapevine”

książka w oprawie miękkiej
ISBN 978-83-87043-23-0

14 zł

wymiary: 13,5×21 cm
liczba stron: 136

„Nadzieja” Biuletyn dla Zakładów Karnych i Aresztów Śledczych



kwartalnik tworzony
przez służebnych AA

historie osadzonych, współpraca
AA ze Służbą Więzienną,
relacje z warsztatów

ISSN 2657-6139

format A5, liczba stron: 24

1,5 zł

Przesłanie dla więźnia, który być może jest alkoholikiem



doświadczenia osób, które przystąpiły
do AA w zakładzie karnym

pytania „testowe” pomagające
rozpoznać problem z alkoholem

charakterystyka Programu AA

broszura o wymiarach: 15×21 cm
liczba stron: 28

1 zł

AA w zakładach karnych



zawiązywanie grup AA w zakładach
karnych: cel podstawowy,
sponsorzy grupy,
służby w grupie, organizacja
i rodzaje mityngów AA,
identyfikacja ze Wspólnotą AA

broszura o wymiarach: 10,4×21 cm
liczba stron: 16

1,5 zł

Publikacje dostępne u wydawcy:

- w Biurze Służby Krajowej AA: ul. Chmielna 20, 00-020 Warszawa, tel. (+48) 22 828 04 94
- w Magazynie literatury AA: ul. Dobrowoja 8/1, 04-003 Warszawa, tel. (+48) 22 114 91 33; +48 604 867 406
- poprzez sklep internetowy Fundacji BSK AA: <https://sklep.aa.org.pl/>



LITERATURA AA



FUNDACJA BIURO SŁUŻBY KRAJOWEJ AA W POLSCE
 ul. Chmielna 20, 00-020 Warszawa
 tel./faks: +48 22 828 04 94; infolinia AA: 801 033 242
 adres korespondencyjny: skrytka pocztowa 243, 00-950 Warszawa 1
 www.aa.org.pl e-mail: aa@aa.org.pl