

ZIMA
2026

WIEŚCI z AA

newsletter dla profesjonalistów
i przyjaciół Anonimowych Alkoholików

Anonimowi Alkoholicy
w przestrzeni publicznej

Szanowni Państwo,

Realizacja idei leżącej u podstaw ruchu AA – pomagać tym, którzy bezskutecznie zmagają się z tym moralnym defektem, jak w pierwszej połowie XX wieku postrzegano alkoholizm – stosunkowo szybko uświadomiła pierwszym Anonimowym Alkoholikom, jak szeroka musi być akcja informacji i edukacji społecznej. Szeroka, ale też, używając współczesnego języka, zdywersyfikowana, skierowana do różnych grup odbiorców: mediów, profesjonalistów, pracodawców, osób uzależnionych i ich rodzin. Tych, którzy stykali się z chorą osobą bezpośrednio oraz tych, do których alkoholizm docierał jako mgliste, ale zawsze problematyczne pojęcie, czyli w zasadzie do całego społeczeństwa.

Od samego początku zadania te wzięli na siebie sami członkowie ruchu, grupujący się w tematycznych i – w zależności od skali przedsięwzięcia – terytorialnych zespołach. Większość kompleksowych akcji informacyjnych na poziomie państwa, regionu, miasta czy ogólnokrajowych organizacji i korporacji wymagała zaangażowania „zarządzającego” poziomu struktury AA, czyli rady powierników, zespołów powierniczych oraz biura służb ogólnych. Akcje o mniejszej skali realizowane były siłami zespołów powoływanych przez grupy czy regiony AA. W skład owych zespołów wchodziłi nierzadko alkoholicy, którzy zawodowo działali w branżach związanych ze środkami masowego przekazu, strategiami informacyjnymi, PR i innymi dziedzinami mogącymi w jakikolwiek sposób wpłynąć na pogłębienie wiedzy społecznej i zmianę stereotypowego obrazu uzależnionej osoby. Profesjonalne umiejętności, choć istotne, nie byłyby jednak w stanie zastąpić cechy niezbędnej – głębokiego zaangażowania.

Przyjęta przez Anonimowych Alkoholików w 1965 roku na Międzynarodowym Zjeździe AA w Toronto *Deklaracja odpowiedzialności* jest dziś powszechnie odczytywana lub deklamowana na spotkaniach służb AA. Dla tych członków wspólnoty, którzy doświadczyli wewnętrznej przemiany w AA i z wdzięczności oddają swój czas i pracę na rzecz innych, nie jest ona tylko zgrabną formułą. Jest ważnym motto, opisem życiowej postawy, każącej wykorzystać każdą okazję bezpośredniej pomocy uzależnionemu człowiekowi, każdą możliwość przekazania informacji o spotkaniach, na których czeka nie tylko kawa i herbata, ale również zrozumienie, wsparcie i, co najcenniejsze, rozwiązanie problemu alkoholowego.

JESTEM ODPOWIEDZIALNY

Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek
potrzebuje pomocy
chcę, aby napotkał wyciągniętą
ku niemu pomocną dłoń AA
I za to

JESTEM ODPOWIEDZIALNY



W krajach, w których AA działa od wielu dekad, jest wpisane w kulturę masową, a więc powszechnie znane i pozbawione ciężaru wstydlwego tabu oraz przewidywanego ostracyzmu, ogłoszenia, plakaty, stendy i spoty są po prostu komunikatem, niczym drogowskaz.

W Polsce Anonimowi Alkoholicy muszą niekiedy przedrzeć się przez bariery własnych mylnych przekonań i społecznych blokad, by skorzystać ze współczesnych nośników informacji.

Plakat Anonimowych Alkoholików obok defibrylatora to znacząca metafora – informacja o możliwości pomocy przywróciła do życia wielu uczestników AA.

Dworzec Centralny w Warszawie



W wiosennym numerze „Wieści z AA” z 2024 roku, pisaliśmy o „wychodzeniu z piwnic”, czyli włączeniu się w normalny bieg życia publicznego, obecności w miejscach, w których możemy okazać się pomocni. Jesteśmy na konferencjach, festiwalach, tematycznych targach. Ostatnio – na szerszą skalę – zawitaliśmy na dworce kolejowe.



Nie znaczy to, że wcześniej w przestrzeni dworcowej nie istniała żadna informacja o AA. Była ona jednak wynikiem starań poszczególnych grup, jak chociażby widoczne od co najmniej kilkunastu lat ogłoszenie umieszczone w gablotach w przejściu podziemnym dworca w Opolu, systematycznie opłacane przez kilka okolicznych grup AA.

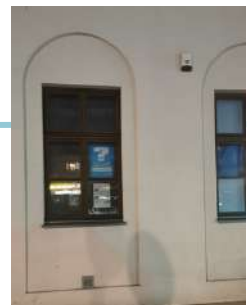
Ogłoszenie o spotkaniach opolskich grup AA

Dworzec kolejowy w Opolu

Prosta informacja o mityngach AA

Dworzec w Pruszkowie

Miejscowych działań jest więcej: spoty, plakaty i komunikaty rozmieszczane na dworcach w Legionowie, Pruszkowie, Jaworzynie i wielu innych miejscowościach w całym kraju. W dwóch ostatnich przypadkach Anonimowi Alkoholicy spotykają się właśnie w budynku dworca.



Akcje o większym zasięgu mają zwykle podobny początek – lokalne starania o nawiązanie współpracy. Bywa, że pojedyncza rozmowa zamienia się w porozumienie na dużą skalę. To właśnie opisywany przypadek.

I tak, w ramach porozumienia pomiędzy Fundacją Biuro Służby Krajowej AA w Polsce a jedną ze spółek należących do Polskich Kolei Państwowych uzyskaliśmy zgodę na umieszczenie plakatów w przestrzeni dworców kolejowych w kilku dużych miastach.

Plakat informacyjny AA

wejście na perony, Poznań Główny

Do tej pory plakaty informacyjne znajdują się na dworcach kolejowych w Gdańsku, Krakowie, Poznaniu i Warszawie. Akcja potrwa do końca lutego 2026 roku, ale droga współpracy kolejnych regionów i intergrup zainteresowanych takimi działaniami z PKP zostaje otwarta.



Stand z plakatem AA obok innych informacji

Dworzec Centralny, Warszawa

Podświetlane plakaty informacyjne

Dworzec Zachodni, Warszawa

Powiernicy klasy A (niealkoholicy), są ambasadorami Anonimowych Alkoholików, wspierają nasze działania, stanowią głos doradczy, informują opinię publiczną o rozwiązaniu, jakim dysponuje Wspólnota. W tym numerze „Wieści z AA” prezentujemy sylwetkę nowego powiernika klasy A Ireneusza Brachaczka.

Z wykształcenia pedagog, od 1999 roku w Komendzie Powiatowej Policji w Cieszynie, zajmował się prewencją kryminalną, realizując ją w zakresie profilaktyki szkolnej, skupiając się zwłaszcza na eksperymentach z substancjami psychoaktywnymi wśród młodzieży. To było w zasadzie pierwsze zetknięcie się z uzależnieniami, wymagało więc zgłębienia tematu – na szkoleniach, kursach i warsztatach.

– Temat uzależnień wciągnął mnie na tyle mocno, że sam zacząłem tworzyć programy autorskie i działać nawet szerzej niż ode mnie oczekiwano. Założyłem firmę profilaktyczną, zajmowałem się młodzieżą, prowadziłem wykłady dla rodziców na wywiadówkach, szkolenia dla nauczycieli. Stałem się w pewnym sensie ekspertem od narkotyków, dopalaczy. I to także mnie motywowało do dalszego rozwoju. Praca „na dwa etaty” nie była problemem. Do chwili, gdy żona upomniała się o mój udział w życiu rodziny. „Zachęcony” do dokonania wyboru, zostałem emerytowanym policjantem i pełnoetatowym profilaktykiem uzależnień – opowiada powiernik.

W obszarze zawodowych zainteresowań do narkotyków dołączyły wkrótce uzależnienia behawioralne, związane nie z substancjami, tylko czynnościami: pracą, internetem, pornografią, zakupami. Alkohol, najłatwiejszy do zdobycia, legalny narkotyk, nie wydawał się tak ciekawy.

– Muszę przyznać, że uzależnienie od alkoholu traktowałem po macoszemu. Oczywiście, sądziłem, że sporo wiem, miałem jakieś rozeznanie w opcjach leczenia, lecz jeśli chodzi o AA, moje pojęcie było raczej mgliste, oparte na stereotypach, a jeśliby patrzeć pod kątem rozwiązania problemu alkoholizmu, to nie mogę powiedzieć, że nie traktowałem AA poważnie, ja po prostu nie miałem żadnej wiedzy – opowiada Ireneusz Brachaczek.

Do spotkania z Anonimowymi Alkoholikami przyczyniły się dramatyczne zdarzenia (co wydaje się być zaskakująco zbieżne z doświadczeniami prawdopodobnie wszystkich uzależnionych osób, które trafiają do AA). Na alkoholizm zachorowała bardzo bliska osoba, a fakt, że mimo ogromnej wiedzy i doświadczenia zawodowego nie jest się w stanie pomóc, boleśnie przypominał stan bezsilności, również nieobcy osobom uzależnionym. Było więc towarzyszenie w kolejnych próbach, odwożenie do nowych ośrodków, ale nic nie działało. Dopiero kontakt ze wspólnotą AA przyniósł zmianę.

Zaintrygowany niewiarygodną poprawą stanu bliskiego człowieka, postanowił sprawdzić, jak to całe AA działa, na czym to wszystko polega.

Zaczął więc przychodzić na mityngi otwarte (dostępne dla osób niezależniowych), zafascynowany wyraźnie odczuwalnym duchem wspólnoty, solidarności i wsparcia. Tam naprawdę można się było poczuć jak w rodzinie.

– Ja też zacząłem się tak czuć – opowiada. – Choć niezależniowy, to przyjęty przez członków AA jak swój. Dość szybko zorientowałem się, że poczucie przynależności jest ważne, ale kluczowy był Program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików – podkreśla.

Najpierw przychodził jako wsparcie, towarzysz trzeźwiejącego przyjaciela, ale w pewnym momencie już dla siebie, bo „to coś” zaczęło zmieniać jego samego, otwierać na nowe rzeczy, uczyć pokory, cierpliwości, dystansu do siebie.

Jak to się stało, że z chodzenia na mityngi Anonimowych Alkoholików, przy nawet wielkiej wzajemnej sympatii, został powiernikiem?

– Ludzie w AA wiedzieli czym się zajmuję, jaką mam historię. Któregoś razu zaprosili mnie na Spotkanie Przyjaciół w Mikorzynie, a zaraz potem jeden z bliskich mi ludzi z AA zaproponował mi to wprost.

W pierwszym momencie w ogóle nie brałem tego pod uwagę, bo mimo że jestem na emeryturze, mam mnóstwo aktywności: przez dwa dni przez dwanaście godzin objeżdżam kilka gmin, gdzie jestem konsultantem, ciągle działam jako kurator społeczny, w tej chwili mam pod opieką dziesięć rodzin, pracuję w dwóch komisjach rozwiązywania problemów alkoholowych, a przy wszystkim innym, chciałbym też mieć trochę własnego życia. No, nie ma takiej opcji – opowiada Brachaczek.

Tylko jak odmówić, żeby nikogo nie urazić? – Opowiedziałem o wszystkim żonie, pewien, że usłyszę to samo, co kilkanaście lat wcześniej, że chyba zwariowałem i niby kiedy zamierzam to robić. Tymczasem moja ślubna siła większa zapytała: Czy ja dobrze rozumiem, że w Polsce jest pięciu takich ludzi, powierników klasy A? Nie wydaje ci się, że to olbrzymie wyróżnienie, zaszczyt, że ktoś ci coś takiego zaproponował; i ty im chcesz odmówić? Dopiero wtedy do mnie dotarło – kwituje powiernik.



Ireneusz Brachaczek, pedagog, były policjant z dwudziestoletnim stażem, zajmował się prewencją kryminalną, w tym profilaktyką szkolną i profilaktyką uzależnień. Specjalista dialogu motywującego, członek dwóch komisji rozwiązywania problemów alkoholowych oraz kurator społeczny w cieszyńskim sądzie rejonowym. Mieszka z żoną pod Cieszynem. Jego pasją jest kolarstwo szosowe.

– Do pracy w Radzie Powierników zostałem doskonale przygotowany, miałem bardzo dobrego sponsora w służbie – jak mówi się w AA – podrzucał mi lektury, zabierał na spotkania intergrup w całym regionie, a nawet poza Galicję. Poznawałem struktury i ludzi, uczyłem się tradycji, koncepcji, ponieważ naprawdę zależy mi na tym, by dobrze reprezentować Anonimowych Alkoholików – wspomina.

Mając w pamięci własny brak wiedzy o Anonimowych Alkoholikach i rozwiązaniu, którym dysponują, i to pomimo długoletniej pracy w komisjach rozwiązywania problemów alkoholowych, bycia kuratorem społecznym w sądzie rejonowym, mimo kontaktów z osobami dotkniętymi problemem uzależnienia od alkoholu, już jako powiernik zaangażował się w informację publiczną. Bo sam nigdy nie trafił na spotkanie informacyjne.

Doświadczenie nabyte w Policji, gdzie przez kilka lat był rzecznikiem prasowym, pomaga dziś w prowadzeniu takich spotkań, w nawiązywaniu kontaktu z ludźmi.

– Zdawałem sobie sprawę, bo już mniej więcej wiedziałem na czym polega rola powiernika, zwłaszcza powiernika klasy A, że zostałem zaproszony do Rady Powierników nie tylko ze względu na mój charakter czy znajomość zagadnień związanych z uzależnieniami. Równie ważne jest to, co kandydaci na członków Rady robili czy robią w życiu. W moim przypadku była to praca w Policji – wspomina Ireneusz Brachaczek. – Wchodząc do Rady Powierników, miałem koncepcję, że będę robił wszystko, żeby rozpocząć proces podniesienia na wyższy poziom współpracy AA z Policją. A kolejna rzecz – jeżeli chcemy pomagać osobom uzależnionym, co jest przecież podstawowym zadaniem AA, to musimy zmieniać mentalność społeczną, te fałszywe stereotypy, które sam dobrze pamiętam. To nie jest żadna sekta i nawiedzeni ludzie, którzy mówią tylko o Bogu i zamęczają pijaków, żeby przestali pić.

Rozważając propozycję dołączenia do grona pięciu ludzi w Polsce, którym anonimowi alkoholicy ufają i powierzają swoje interesy, wizerunek i przyszłość, zapytał byłego powiernika: Powiedz szczerze, ile mniej więcej czasu trzeba sobie na tę działalność zarezerwować? W odpowiedzi usłyszał o czterech weekendach w roku. To naprawdę nie wyglądało źle.

– Kiedy patrzę na to z perspektywy, to nawet nie mijał się z prawdą – mówi – bo stacjonarne spotkania Rady Powierników są faktycznie cztery razy w roku. Zapomniał tylko powiedzieć, że do tego dochodzi Konferencja Służby Krajowej AA, zgromadzenie regionalne, spotkania intergrup i rady regionu, spotkania informacyjne i milion innych rzeczy – śmieje się Ireneusz Brachaczek. – Ale szczerze mówiąc, kocham to, tych ludzi, świetnie się tam czuję, naprawdę lubię to robić.

Powiernicy klasy A dzielą się na dwie kategorie:

- powiernicy klasy A – profesjonalści, którzy są członkami Rady Powierników / Rady Fundacji BSK AA w Polsce, współpracują z AA na poziomie całego kraju. Wybierani są przez Konferencję Służby Krajowej AA w Polsce.
- powiernicy klasy A, którzy współpracują z Anonimowymi Alkoholikami w ramach jednego z regionów AA. Wybierani są przez zgromadzenie tegoż regionu.

Przeczytaj i **przekaż** dalej...

Artykuły, rozmowy i opowieści o Anonimowych Alkoholikach nie tylko dla członków Wspólnoty.

Tytułowe słowa: „Przeczytaj i podaj dalej”, padają często przy wręczaniu komuś w AA jednego z wewnętrznych biuletynów, przygotowywanych przez samych alkoholików dla innych członków Wspólnoty. Wśród anonimowych alkoholików nazywane są one jednoosobowym mityngiem, bo nie raz ich lektura podniosła kogoś na duchu w momencie kryzysu, a wręcz uratowała czyjąś abstynencję.

Poza wewnętrznymi, wydajemy dwa periodyki dostępne także dla osób spoza AA, zainteresowanych tematyką zdrowienia z choroby alkoholowej: oficjalne, ogólnopolskie pismo ruchu AA „Zdrój” oraz skierowaną do „branży” więzienniczej „Nadzieję”. Obydwa pisma czytane są oczywiście przez uczestników spotkań AA i szczególnie to drugie przechodzi z rąk do rąk, przekazywane dalej.

Dziś chcielibyśmy zachęcić Państwa do tego samego. Najpierw zapraszamy do czytania „Zdroju” i „Nadziei”, a później... do podzielenia się pismem z innym profesjonalistą, dla którego dziedziną ta może być ciekawa, albo z klientem, podopiecznym, który w zamieszczonych tam tekstach znajdzie może identyfikację, odpowiedź i informację.

Zdrój – czasopismo Anonimowych Alkoholików w Polsce



Ukazuje się od 1985 roku i jest kierowany także do osób zainteresowanych ochroną zdrowia w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych, udzielaniem pomocy alkoholikom oraz szerzeniem wiedzy na temat choroby alkoholowej.

Informacje o dwumiesięczniku „Zdrój” można znaleźć na stronie internetowej pisma: zdroj.aa.org.pl

Są tam również nagrania audio artykułów publikowanych w ostatnich numerach biuletynu – być może taka forma niesienia posłania AA pozwoli dotrzeć do jeszcze większej liczby osób, które cierpią z powodu alkoholizmu.

Tematem przewodnim zimowego numeru „Zdroju” jest **WOLNOŚĆ**, którą niezwykle łatwo osobom uzależnionym, poszukującym własnej jej wizji, pomylić z samowolą i doprowadzić się do całkowitego zniewolenia. Dwadzieścia opowieści i refleksji mężczyzn i kobiet, którzy o braku wolności i jej odzyskiwaniu wiedzą naprawdę dużo, lecz potrafią swoje doświadczenie zamknąć w krótkich słowach: „Wolny od świata, zależny od zasad”. „Służba uwalnia”. „Uczyłam się, że jestem tak samo ważna jak inni – ani lepsza, ani gorsza”. „Gdy daję wolność, to zgadzam się, by ktoś mógł być sobą. By miał własne myśli i marzenia. Realizował własne potrzeby i kaprysy”. „Jeśli nie chcę czuć się zniewolony [...], muszę zacząć od zwrócenia wolności innym”. „Byłem kompletnie zniewolony przez swoje fałszywe przekonanie, że dam radę”. „Wolność ma w sobie coś z bliskości – rośnie tam, gdzie człowiek pozwala sobie być prawdziwym”. „Wolność w trzeźwieniu to dla mnie też prawo do popełniania błędów, zaakceptowanie tego, że jestem niedoskonała”. Zapraszamy do lektury.

Pismo opisuje niesienie przesłania Anonimowych Alkoholików do zakładów karnych i aresztów śledczych. Biuletyn jest wzbogacony o teksty autorstwa funkcjonariuszy Służby Więziennej i rozmowy z nimi.

Pierwszy w tym roku numer pisma otwiera tekst pani Aleksandry Jaros, terapeutki w Zakładzie Karnym, w Łowiczu: *Kiedy człowiek potrzebuje drugiego człowieka*. Przeczytamy w nim: [...] „Podszedł do mnie człowiek, który się mną zainteresował i to wystarczyło, żebym zaczęła chodzić na mityngi”. Te słowa osadzonego utwierdziły mnie w przekonaniu o dużej ważności tego właśnie zainteresowania ze strony osób wspierających, pomagających. Jakże ważne są w kontekście tych potrzeb działania przyjaciół ze Wspólnoty AA na terenach jednostek penitencjarnych. Mimo rozmów ze skazanymi uzależnionymi, dawania im uwagi i rzeczywistego zainteresowania często miewam poczucie, że to za mało. Są tacy osadzeni, którzy stoją na stanowisku, że taka moja postawa wynika z obowiązku, z pełnionej funkcji i ciężko im uwierzyć w szczerość moich intencji. Zupełnie inaczej odbierają spotkania z członkami AA. Te spotkania to dla nich [...] dowody na niesienie pomocy bezinteresownej, która nie wynika z żadnego obowiązku czy funkcji, a jest potrzebą serca, potrzebą bycia z drugim człowiekiem. Kolejny tekst, który polecamy, to bardzo osobista historia jednego z Przyjaciół AA, profesjonalisty. I jak zwykle w „Nadziei”, cały wachlarz opowieści aktualnych i byłych osadzonych.

kwartalnik **Nadzieja**



Przydatne kontakty oraz informacje na temat Anonimowych Alkoholików

Infolinia AA: 801 033 242
tel./SMS: +48 727 777 989
(od 8.00 do 22.00)

Rada Powierników:
e-mail: rp@aa.org.pl

Fundacja Biuro Służby Krajowej AA w Polsce:
tel. +48 22 828 04 94
e-mail: biuro@aa.org.pl

Strona internetowa Anonimowych Alkoholików w Polsce:
aa.org.pl

Zawsze jesteśmy gotowi udzielić wszelkich informacji na temat AA

Zachęcamy do kontaktu, a także do obejrzenia i **szerokiego** użytku filmu, który przygotowaliśmy z myślą o szerzeniu rzetelnej informacji na temat ruchu Anonimowych Alkoholików.

<https://www.youtube.com/watch?v=QVCAGBQp-xU&t=12s>

Zapraszamy też do odwiedzenia
przeznaczonej dla profesjonalistów podstrony:
<https://aa.org.pl/dla-profesjonalistow/>

a także do subskrypcji biuletynu
dla profesjonalistów i Przyjaciół AA „Więści z AA”
<https://aa.org.pl/dla-profesjonalistow/#subskrypcja-wiesci-aa>

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

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.

Copyright © by Fundacja Biuro Służby Krajowej AA w Polsce, Warszawa 2026

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: zasoby Canva i Adobe

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

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