

## **Utworzenie polskojęzycznej Grupy AA „Wdzięczność”**

**Gdzie? Przy poradni odwykowej / Fachstelle Sucht Rastatt**

**Kaiser Str. 20, 76437 Rastatt / naprzeciw parkingu „, Marktplatz “**

**Kiedy?: w każdy wtorek od godz. 19:30 – 21:30**

**Anonimowi Alkoholicy**



**Kontakt täglich : 8:00 – 22:00**

**+ 49 162 7398507**

**Während der Öffnungszeiten :**

**Montag bis Freitag 8:00 – 16:00**

**+ 49 7222 / 4058790**

**Anonyme Alkoholiker**

**Kontakt:**

**Krzyś 0170 6253731**

**Krzysiek 0176 84671568**

## **Gründung der polnisch sprechende AA Gruppe - „Dankbarkeit“**

**Wann?: Jeden Dienstag, ab 26.11.2019 um 19:30 – 21.30 Uhr**

**Wo?: Fachstelle Sucht / Marktplatz neben Drogerie dm**

**Kaiser Str. 20 – 76437 Rastatt**

## **Wspólnota AA - Anonimowi Alkoholicy**

Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dostrzegli, że picie alkoholu stało się dla nich problemem komplikującym im życie. Dzieli się oni nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem, pomóc sobie i innym w powrocie do zdrowia. Ruch ten powstał w 1935 roku w Stanach Zjednoczonych i obecnie znany jest na całym świecie. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest pragnienie zaprzestania picia. Wspólnota AA nie łączy się z nikim, nie zabiera stanowiska w jakichkolwiek sporach. Naszym najważniejszym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym w jej osiągnięciu. Nie prowadzimy rejestrów. Możesz przyjść i posłuchać jak myślą, czują się inni. Nie musisz nic mówić...! Obecność na mityngu do niczego nie zobowiązuje. Prosimy jedynie o zachowanie anonimowości osób i zasłyszanych na mityngu spraw i zdarzeń.

My, uczestnicy AA - zarówno mężczyźni, jak i kobiety - jesteśmy ludźmi, którzy przekonali się i przyznali, że nie panują nad alkoholem. Dowiedzieliśmy się, że musimy żyć bez niego, jeżeli chcemy uniknąć katastrofy w życiu naszym i naszych bliskich (...)

**Zapraszamy odwagi!**

**Spotykamy się w każdy wtorek od godz. 19:30 do godz. 21:30,  
przy poradni odwykowej / Fachstelle Sucht - Kaiser Str. 20, 76437 Rastatt  
( naprzeciw parkingu Marktplatz / Ecke Post Str. )**

## ***Czy jestem alkohikiem?***

Jeżeli często wypijasz więcej niż zamierzałeś lub chciałeś; jeżeli z powodu alkoholu wpadasz w kłopoty; jeżeli podczas picia miewasz zaniki pamięci - to być może jesteś alkohikiem. Nikt w AA nie postawi ci diagnozy, czy jesteś uzależniony czy nie.

## ***Co mogę zrobić, jeżeli niepokoi mnie moje picie?***

Poszukaj pomocy !

Jesteśmy wspólnotą ludzi - kobiet i mężczyzn-którzy utracili kontrolę nad swoim pićm. W rezultacie popadliśmy w różnego rodzaju kłopoty. Teraz próbujemy wypracować sobie zadowalający sposób życia bez alkoholu - i większości z nas się to udaje. Przekonaliśmy się, że potrzebujemy do tego pomocy i wsparcia innych alkohików z AA.

## ***Czy pójdzie na mityng do czegoś mnie zobowiązuje ?***

Nie. W AA nie prowadzi się rejestru członków ani list obecności. Nie musisz ujawniać o sobie żadnych danych. Jeżeli nie zechcesz do nas wrócić, po prostu się więcej nie pokażesz - nikt nie będzie cię nagabywał.

## ***A co jeżeli spotkam tam kogoś znajomego ?***

Jeżeli nawet tak się zdarzy, to przecież osoba taka będzie na mityngu z tych samych powodów, co ty. Nikt nie wyjawia twojej tożsamości ludziom spoza Wspólnoty. W AA każdy zachowuje taki stopień anonimowości, jaki mu odpowiada. Między innymi dlatego nazywamy siebie Anonimowymi Alkohikami

## ***Jak wygląda mityng AA ?***

Są różne rodzaje mityngów, ale na każdym spotkasz alkohików opowiadających o tym, jak alkohol wpłynął na ich życie i osobowość; o tym, co zrobili, żeby sobie pomóc, i o tym, jak im się żyje teraz.

## ***W jaki sposób może mi to pomóc?***

My, uczestnicy AA, wiemy, co to znaczy być uzależnionym od alkoholu i nie móc dotrzymać obietnicy zaprzestania picia - złożonej sobie i innym. Nie jesteśmy zawodowymi terapeutami. Staramy się pomóc innym w zdrowieniu z alkoholizmu, ponieważ nam samym udało się przestać pić-to nasze jedyne "kwalifikacje". Osoby z problemem alkoholowym, które do nas przychodzą, zdają sobie sprawę, że powrót do zdrowia jest możliwy, ponieważ we wspólnocie widzi się ludzi z krwi i kości, którym udało się uwolnić od nałogu.

## ***Co trzeba zrobić, żeby wstąpić do AA ?***

Wstępujesz do wspólnoty i stajesz się jej uczestnikiem, jeżeli tylko (i kiedy) tego chcesz. Jedyńm warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia. Przystępując do AA, wielu z nas nie było tej chęci całkiem pewnych.

## ***Czy Wspólnota AA jest organizacją religijną?***

Nie. I nie jest też powiązana z żadną sektą, wyznaniem ani Kościołem.

### ***Ale dużo się tam mówi o Bogu, prawda?***

Większość uczestników AA wierzy, że nasz problem alkoholowy udało nam się rozwiązać nie dzięki własnej Sile woli, lecz dzięki jakiejś Sile Większej od nas samych. Każdy jednak definiuje ową siłę po swojemu. Wiele osób nazywa ją Bogiem, inne utożsamiają ją z grupą AA, a jeszcze inne wcale nie wierzą. W AA jest miejsce dla wszystkich, zarówno wierzących, jak i niewierzących.

### ***Dlaczego uczestnicy AA nadal chodzą na mityngi, mimo że się już wyleczyli ?***

Wyznajemy pogląd, że z alkoholizmu **n i e m o ż n a s i ę w y l e c z y ć** - już nigdy bowiem nie będziemy w stanie pić normalnie. Zdolność do zachowania przez nas abstynencji zależy od naszego zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego. Zdrowie to osiągamy chodząc regularnie na mityngi i stosując w życiu to, czego się na nich uczymy. Przekonaliśmy się też, że łatwiej nam utrzymać trzeźwość, jeżeli pomagamy innym alkoholikom.

### ***Ile kosztuje członkostwo w AA ?***

Wspólnota AA nie pobiera żadnych składek ani opłat za uczestnictwo. Pod koniec mityngu zbiera się wprawdzie pieniądze (potrzebne na pokrycie kosztów kawy, herbaty, wynajmu lokalu itp.), ale datki te są całkowicie dobrowolne; również ich wysokość zależy wyłącznie od ciebie.

### ***Czy na mityng AA mogę przyprowadzić rodzinę?***

Członkowie rodzin i przyjaciele są mile widziani na tzw. mityngach otwartych. Informacje na ten temat możecie uzyskać w najbliższym punkcie kontaktowym AA.

## **Mity i inne bajki o alkoholu – Wiktor Osiatyński**

### ***Czy częstotliwość picia jest dowodem na uzależnienie?***

Tak i nie. Codzienne picie kieliszka wina do obiadu nie jest uzależnieniem. Ale częste picie większej ilości alkoholu jest dość poważnym sygnałem uzależnienia. Zwłaszcza częste upijanie się może być objawem tej choroby.

### ***Czy można pić w sposób kontrolowany i czy to oznacza, że nie ma uzależnienia?***

Można. Większość ludzi używających alkoholu pije właśnie w sposób kontrolowany i nie popada w uzależnienie. Od alkoholu uzależnia się jedynie 10 -15 procent jego użytkowników. Istotą uzależnienia jest właśnie utrata kontroli nad częstotliwością i ilością wypijanego alkoholu. Utrata kontroli przybiera dwie formy. Po pierwsze, człowiek

uzależniony sięga po alkohol pomimo, iż obiecał sobie i innym, że tego nie zrobi. Po drugie, uzależniony traci kontrolę nad ilością wypijanego alkoholu, gdy tylko zacznie pić. To też prawdziwy test na alkoholizm nie polega na tym, by w ogóle nie pić, ale by pić przez długi czas na przykład tylko jeden kieliszek wina. Człowiek nieuzależniony nie będzie miał z tym większych trudności. Uzależniony nie podoła takiemu ograniczeniu ; wcześniej czy później po jednym kieliszku wypije drugi, potem następny i jeszcze kolejny, aż do upicia się. To właśnie jest niezaprzeczalny dowód uzależnienia i braku kontroli nad alkoholem.

### **Czy silna wola i mocna głowa chronią przed chorobą?**

Tak zwana mocna głowa jest jednym z głównych ostrzeżeń przed możliwością uzależnienia. Alkohol jest trucizną, przed którą normalny zdrowy organizm broni się, wpływa on również na rozregulowanie kontroli w centralnym układzie nerwowym, więc zdrowy człowiek po jego wypiciu ma zawroty głowy, trudniej mu mówić, robi głupstwa. Człowiek z „mocną głową” toleruje większe ilości alkoholu. Oznacza to najczęściej, że jego organizm jest bardziej odporny na truciznę, jaką jest alkohol. Taki człowiek może wypić dużo więcej niż inni, ale alkohol w jego organizmie działa identycznie jak u innych ludzi: pozostaje trucizną. Spożywanie większej ilości trucizny, musi więc powodować większe spustoszenie.

Silna wola jest w przypadku alkoholizmu raczej zdradliwym pojęciem. Alkoholicy na ogół wykazują bardzo silną wolę w działaniach, które służą picciu: potrafią w środku nocy w nieznanym mieście wytrwale szukać alkoholu, aż do skutku. Nie mają natomiast woli – żadnej ani silnej, ani słabej – wobec samego alkoholu lub innego środka, od którego są uzależnieni. Na tym właśnie polega uzależnienie.

### **Piwo jest czy nie jest alkoholem?**

Jest. Bez żadnej dyskusji. Nikt nie upija się wódką czy winem, ale alkoholem zawartym w wódce, winie, piwie i w innych „napojach alkoholowych”. Nikt nie uzależnia się od wódki, likieru, koniaku lub piwa, ale od alkoholu w nich zawartego. Mit, iż piwo nie jest alkoholem, jest zgubny

### **Picie kontrolowane nie istnieje w ogóle !!!**

Jest tylko picie towarzyskie albo kulturowe i picie nałogowe. A próby kontroli są tym co odróżnia jedno od drugiego. Pijący towarzysko piją bezmyślnie, albo bezwiednie tak jak ja oddycham bezmyślnie. Zaś ktoś, kto stracił płuco bardzo stara się swoje oddychanie kontrolować, w obawie by i drugiego nie stracić, ale jego kontrolowanie ma na to niewielki wpływ. Nie kontrolujemy czegoś co nam nie zagraża ! Tak więc i pijący towarzysko, tego nie mają potrzeby robić.

***Pamiętaj, że alkoholizm jest chorobą postępującą. Traktuj ją poważnie, nawet jeżeli sądzisz, że znajdujesz się dopiero w początkowym stadium. Alkoholizm zabija ludzi. Jeżeli będąc alkoholikiem będziesz nadal pił, twoja sytuacja będzie się wciąż pogarszać.***