

## Co to jest AA?

jest to wspólnota mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój problem i innym pomagać w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Niema w AA żadnych składek ani opłat, utrzymujemy się sami z naszych dobrowolnych datków. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach. Naszym najważniejszym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

### Jak zaczęło się AA :

Powstało w 1935 roku dzięki maklerowi z Nowego Jorku i lekarzowi z Ohio (obaj już nie żyją) którzy byli beznadziejnymi” pijakami. Oni założyli AA aby pomagać innym, którzy cierpieli na chorobę alkoholową i utrzymać własną trzeźwość. AA wyrosło z autonomicznych grup najpierw w USA, a potem na całym świecie. Aktualnie liczbę członków ocenia się na ponad 3 miliony w około 98 tysiącach grup w 146 krajach.

### Czy AA może Pomóc każdemu ?

Nasze doświadczenia wskazują na to, że AA to nowy sposób życia bez alkoholu, to program realizowany z powodzeniem przez setki tysięcy kobiet i mężczyzn, którzy stosując się do niego, osiągają powodzenie. Jest on skuteczny w każdym miejscu świata wobec każdego człowieka, bez względu na jego pozycję społeczną i sytuację w jakiej się znajduje.

.....Mam na imię Ryszard i jestem alkoholikiem. Zwracam się do Ciebie przyjacielu, który masz problem z alkoholem. Zaczynasz dostrzegać, że w Twoim życiu dzieje się coś niedobrego. Zaniedbujesz dom, pracę, siebie. Po każdym pijaństwie obiecujesz żonie, (mężowi) matce, sobie że już nigdy więcej, że to był ostatni raz. Nie starcza Ci jednak sił i woli. Chcesz przestać pić, jednak nie możesz. Zwracam się również do Ciebie przyjacielu, który straciłeś wszystko: rodzinę, przyjaciół, zdrowie. Straciłeś może rzecz najważniejszą: nadzieję. Wydaje Ci się, że niema wyjścia z tego przerażającego zaklętego kręgu. Wszystko to co dzisiaj wy przeżywacie było nie tak dawno jeszcze moim udziałem. Jestem alkoholikiem. Byłem na dnie.



i chcę każdemu z was powiedzieć : spróbuj i Ty. Nie jesteś jeszcze przegrany !  
Jeszcze żyjesz !!!

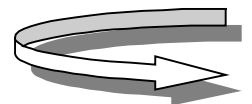
....mam na imię Ola i jestem alkoholiczką, często zastanawiałam się dlaczego piłam i wiecie co?: Piłam ze szczęścia, a stałam się nieszczęśliwa, piłam z radości, a stałam się smutna, piłam żeby być towarzyską, a obróciło się to w kłótnie, piłam żeby czuć się wniebowzięta, a obróciło się to w piekło, piłam żeby zapomnieć, ale myśli mnie wyprzedziły, piłam żeby rozwiązać problemy, ale te jeszcze bardziej urosły, piłam żeby być wolna, a stałam się Uzależniona.

Kiedy trafiłam do wspólnoty AA moje życie zaczęło nabierać dopiero sensu. Powoli zaczęłam odzyskiwać siebie i żyć tak jak właściwie zawsze chciałam żyć. I wiecie co?



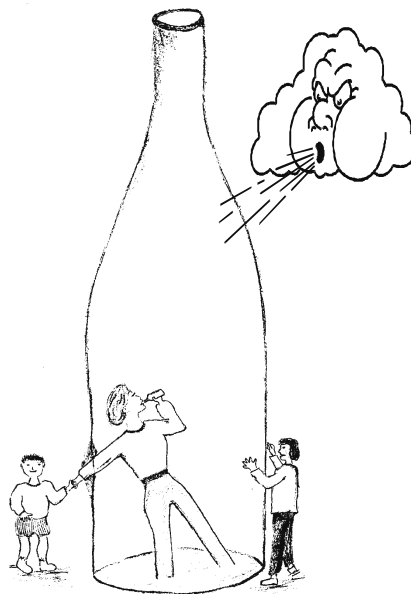
### Dwanaście pytań, na które tylko Ty możesz odpowiedzieć:

1. Czy kiedykolwiek postanawiałeś nie pić tydzień i dłużej, a udało Ci się tylko przez kilka dni ?
2. Czy chciałbyś, żeby ludzie zajęli się swoimi sprawami, a nie Twoim piciem i przestali mówić Ci co masz robić ?
3. Czy kiedykolwiek zmieniałeś rodzaj alkoholu, mając nadzieję, że to powstrzyma Cię od picia ?
4. Czy w ciągu ostatniego roku, po przebudzeniu się, musiałeś skorzystać z „kliny” ?
5. Czy kiedykolwiek zazdrościłeś ludziom, którzy piją i nie wpadają z tego powodu w kłopoty ?
6. Czy miałaś w ciągu minionego roku problemy wynikające z picia alkoholu?
7. Czy Twoje picie powoduje kłopoty rodzinne?
8. Czy kiedykolwiek próbowałeś wypić na przyjęciu „jeszcze jeden kieliszek“, bo ciągle było Ci za mało?



9. Czy wmawiasz w siebie, że możesz przestać pić kiedykolwiek chcesz, mimo że upijasz się wbrew swojej woli ?
10. Czy kiedykolwiek nie byłeś w pracy lub w szkole z powodu alkoholu ?
11. Czy miałeś „urwane filmy” ?
12. Czy kiedykolwiek miałeś wrażenie, że Twoje życie byłoby lepsze, gdybyś nie pił ?

Jeśli odpowiedziałeś „TAK” cztery lub więcej razy, to prawdopodobnie masz już problem z alkoholem, pamiętaj jednak, że Tylko Ty sam(a) możesz zdecydować, czy chcesz przestać pić ? i czy AA jest dla Ciebie ? Postaraj się ocenić to na trzeźwo!



MY ANONIMOWI ALKOHOLICY  
ZWRACAMY SIĘ DO CIEBIE  
Z PYTANIAMI:

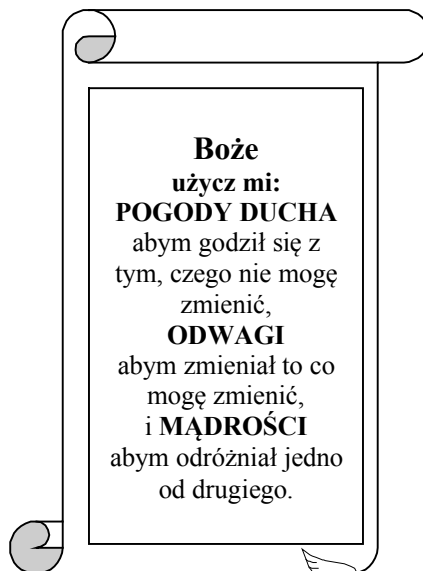
CZY ALKOHOL JEST PROBLEMEM  
W TWOIM ŻYCIU ?

CZY MASZ SZCZERĄ CHĘĆ  
ZAPRZESTANIA PICIA ?

JELI TAK:  
TO ZAPRASZAMY CIĘ NA MITYNG,

MY ALKOHOLICY JESTEŚMY  
GOTOWI TOBIE POMÓC.

\*) W pierwszą sobotę i niedzielę miesiąca mają miejsce mityngi otwarte dla wszystkich zainteresowanych programem i sposobem zdrowienia z alkoholizmu Anonimowych Alkoholików.



**Boże**  
użycz mi:  
**POGODY DUCHA**  
abym godził się z  
tym, czego nie mogę  
zmienić,  
**ODWAGI**  
abym zmieniał to co  
mogę zmienić,  
i **MĄDROŚCI**  
abym odróżniał jedno  
od drugiego.

## MITYNGI W JĘZYKU POLSKIM

Poniedziałek godz. 18:00–20:00  
Środa godz. 19:00 – 21:00  
\*) Sobota godz. 17:00 – 19:00

Sobota godz. 17:00-19:00 AL - Anon  
Anonimowe spotkania rodzin  
i przyjaciół alkoholików.

Gierkezeile 39 \* 10585 Berlin  
U-7 Richard – Wagner – Platz  
(Beratungsstelle)



Czwartek godz. 19:30 – 21:30  
Hugo-Cassirer-Str.2 \* 13587 Berlin  
U-Bahn-7 Haselhorst  
Autobus-Linia Nr. 236

\*) Niedziela godz. 17:00 – 19:00  
(Kościół Św. Dominika)  
Lipschitzallee 74 \* 12353 Berlin  
U- 7 Lipschitzallee  
[www.aa-berlin.de](http://www.aa-berlin.de)