



SLOVENIJA



KAJ JE AA?

**» SPOROČILO ZA
STROKOVNE DELAVCE «**



Sporočilo strokovnim službam

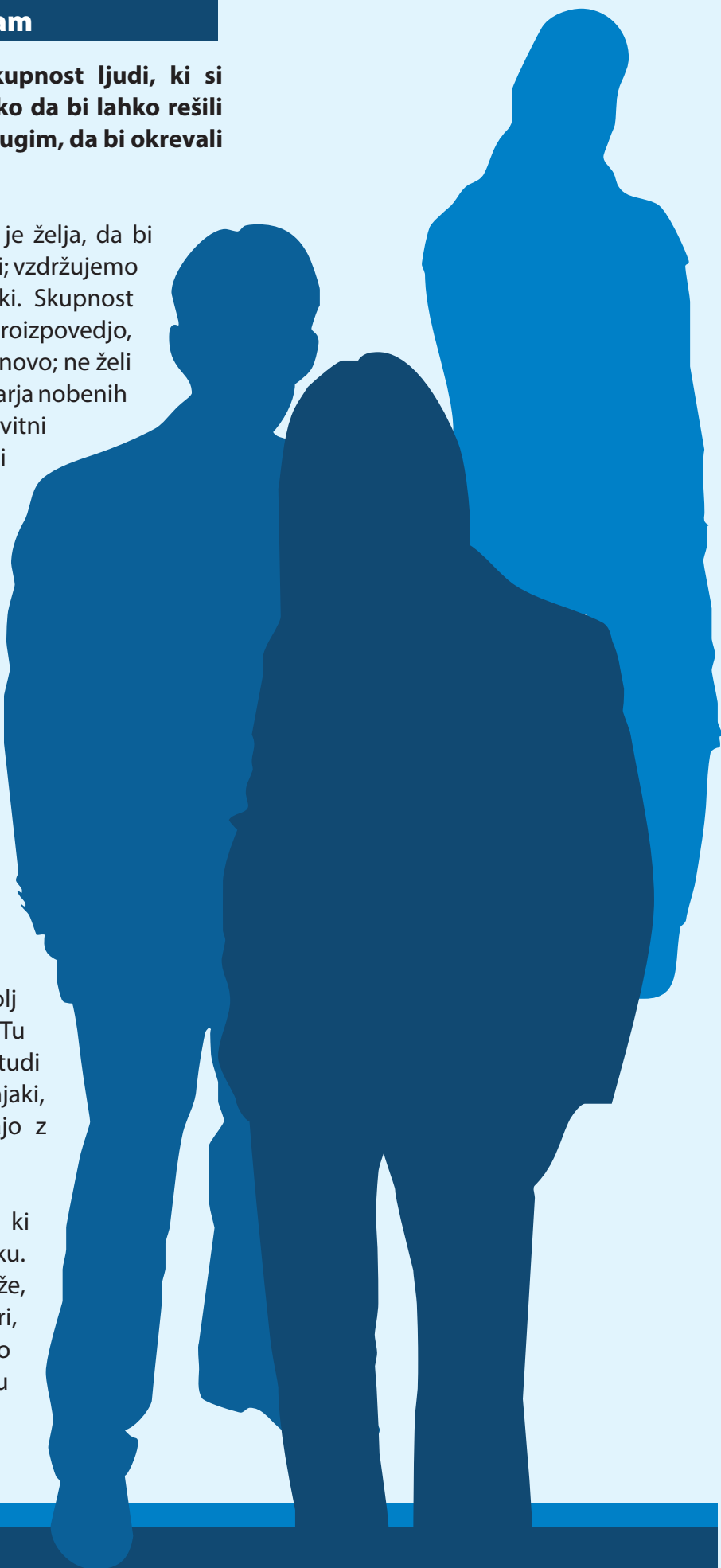
ANONIMNI ALKOHOLIKI® smo skupnost ljudi, ki si delimo izkušnje, moč in upanje, tako da bi lahko rešili svoj skupni problem in pomagali drugim, da bi okrevali od alkoholizma.

Edini pogoj za pripadnost skupnosti je želja, da bi prenehali piti. Članarine in pristojbin ni; vzdržujemo se z lastnimi prostovoljnimi prispevki. Skupnost AA ni povezana z nobeno sekto, veroizpovedjo, politično stranko, organizacijo ali ustanovo; ne želi se vpletati v nikakršne spore; ne zagovarja nobenih stališč, niti jih ne zavrača. Naš poglavitni namen je, da ostanemo trezni in tudi drugim alkoholikom pomagamo k treznosti.

Že mnogo preden so Anonimni alkoholiki začeli delovati v Sloveniji, ste mnogi strokovnjaki, zdravniki, psihiatri, bolnišnice in druge organizacije, pomagali alkoholikom. Ob tem izražamo globoko hvaležnost vsem posameznikom, takšnim kot ste tudi vi – za vso nesebično pomoč, ki ste jo izkazali – takšnim kot smo mi.

Našim ustanoviteljem so na njihovi poti stali ob strani mnogi nealkoholiki, ki so imeli nanje velik vpliv. Najbolj znana sta Carl Jung in William James. Tu so bili še mnogi drugi, nenazadnje tudi družinski člani, prijatelji in strokovnjaki, ki rešujejo težave in se spoprijemajo z alkoholizmom.

Očitno je, da niso le alkoholiki tisti, ki lahko pomagajo drugemu alkoholiku. Zgodovina vsakega posameznika kaže, da mnogi nealkoholiki opravijo stvari, ki jih AA ne počne, a veliko pomenijo pri reševanju težav na področju alkoholizma.



Naš namen

Želimo vam prenesti informacije o skupnosti Anonimnih alkoholikov, kjer si s pomočjo programa 12 korakov AA pomagamo pri okrevanju od alkoholizma. V Sloveniji skupnost deluje že več kot 30 let. Na voljo smo vam z izkušnjami več sto alkoholikov, ki so se nam priključili v različnih stopnjah problematičnega pitja in so na različnih stopnjah okrevanja.

Za napotitev v AA se ni treba najaviti ali prijaviti. Prvi korak je lahko klic na številko 069 665 478, kjer dobite informacije o srečanju AA v bližini. Urnik srečanj je dostopen tudi na spletni strani AA Slovenije: <https://www.aa-slovenia.si>. Katerokoli srečanje AA lahko alkoholik obišče brez najave. Strokovnjaki pa se lahko udeležijo ODPRTIH srečanj, ki so označena na urniku AA.

Kdo vodi skupnost Anonimnih alkoholikov?

Organizacija Anonimnih alkoholikov se nekoliko razlikuje od drugih organizacij. Člani AA sami brezplačno nudijo prostovoljno pomoč. V AA nimajo predpisov, pravil ali uradnih postopkov, nimajo uradnih organov. AA je skupnost enakovrednih članov, delovanje sloni na tradiciji, predlogih in zgledih.

Glavna operativna enota je lokalna skupina AA. Vsaka skupina je samostojna in namesto napredovanja po položajih, se v skupinah člani pri vodenju in opravljanju drugih del menjavajo.

Tako vsi ostajajo enakopravni.

Koliko stane AA?

Obiskovanje srečanj AA je brezplačno. Nič ne stane niti posameznika niti davkoplačevalcev. Vsaka skupina AA se vzdržuje povsem sama. Edini prihodek AA so prostovoljni prispevki članov.

AA ne sprejema nobenih prispevkov iz zunanjih virov.

Ko skupine pokrijejo stroške za izpeljavo srečanj, namenijo preostanek denarja v skupno blagajno Skupnosti AA, ta pa denar uporabi izključno za aktivnosti, ki pomagajo prenašati sporočila AA aktivnim alkoholikom.

AA kot dejavnost

Osebnostno in subjektivno izkušnjo alkoholizma lahko podeli le alkoholik drugemu alkoholiku. Zato je deljenje naših izkušenj verodostojno, našemu članstvu pa zagotavljamo anonimnost. Že tradicionalno nas to opominja, da postavljamo načela pred osebnosti. Člani Anonimnih alkoholikov so ugotovili, da je skrb za pomoč drugim na edinstven način dobra zanje in njim samim zelo koristi, ne glede na to ali se alkoholik, ki mu želijo pomagati, odloči sprejeti kar mu ponujajo ali ne. Skupine AA poskušajo z neformalnim pristopom od primera do primera doseči vsakogar, ki mu alkohol povzroča težave.



Kako lahko mi pomagamo strokovnjakom?

V AA imamo posameznike na služiteljskih mestih, s katerimi se lahko povežete za sodelovanje, ne da bi pri tem imeli kakršnekoli stroške.

ZDRAVSTVO – sodelujemo z družinskimi zdravniki, terapevti, bolnišnicami za zdravljenje alkoholizma. Lahko predstavimo svoje izkušnje, pridemo na pogovor z osebjem ali pa s pacienti, ki imajo težave s pitjem.

ZAPORI – v zaporih organiziramo srečanja, ki se jih lahko udeležijo zaporniki.

SOCIALNO DELO – pripravljani smo z deljenjem izkušenj prispevati dodatni vpogled v dinamiko družin, kjer je prisoten alkohol, lahko nas povežejo s strankami, ki imajo težave, pripravljani smo predstaviti delovanje Skupnosti.

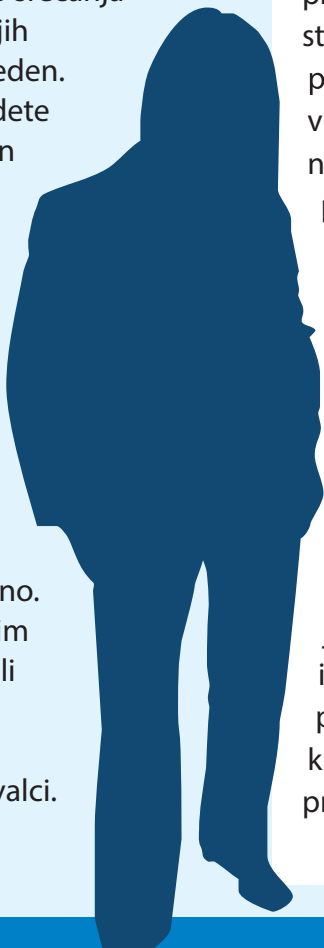
ZAPOSLOVALCI – svoje izkušnje predstavimo zaposlovalcem, kadrovskim službam, tudi zaposlenim, za lažje prepoznavanje in razumevanje alkoholizma in alkoholikovega vedenja.

MEDIJI – z mediji sodelujemo v želji, da bi sporočilo o okrevanju doseglo kar največ tistih, ki bi želeli pomoč pri okrevanju od alkoholizma. V javnosti se ne spuščamo v razprave, ne zagovarjamo stališč, niti jih ne zavračamo, ohranjamo osebno anonimnost in delimo zgolj svoje izkušnje.

TELEFONI ZA POMOČ V STISKI – uslužbencem na linijah za pomoč ljudem v stiski smo pripravljani predstaviti delovanje AA in biti na razpolago v primeru, da osebe pomoč v zvezi z alkoholizmom poiščejo pri njih.

Dostopnost AA

Srečanja AA potekajo v več krajih po Sloveniji. V Ljubljani so srečanja vsak dan, v drugih krajih enkrat ali večkrat na teden. Informacije o tem najdete na urniku, ki je osvežen na spletni strani AA Slovenije: <https://www.aa-slovenia.si>. Strokovni delavci, ki AA redno koristijo za pomoč alkoholikom, so pogosto v stiku z določenim članom ali skupino AA, ki jo najprej spoznajo osebno. To je mogoče z osebnim srečanjem s člani AA ali z obiskom ODPRTEGA srečanja AA, kjer so dobrodošli kot opazovalci.



Kakšen je tipičen alkoholik?

Po izkušnjah AA tipičen alkoholik ne obstaja. Alkoholizem prestopa meje rase, verske pripadnosti, let, spola in socialnega statusa. Če obiščete odprto srečanje, boste spoznali različne profile ljudi. Skupina je sicer lahko odsev lokalnega okolja, a v praksi ni velike razlike med kraji. Novincem predlagamo, naj pogledajo onkraj navideznih razlik in se posvetijo iskanju podobnosti v zgodbah, ki jih poslušajo na srečanju.

Vzorci pitja se razlikujejo od osebe do osebe. Alkoholizem vključuje vse tipe problematičnega pitja in prizadene ljudi z različnimi ozadji. Alkoholiki so spretni v zanikanju problema. V začetku večinoma mislijo, da so drugačni in da ne sodijo v AA. Skoraj vedno je tako, dokler na srečanju ob poslušanju izkušenj drugih članov ne prepoznajo podobnosti.

Okrevani alkoholiki pogosto delijo, da je bilo njihovo pitje skoraj vedno nenormalno, alkohol pa so uživali zato, da jim je dvignil samozavest, spremenil čustveno doživljanje in obvladoval njihove strahove. Nekateri so pili dolga leta, predno je problem postal očiten, spet drugi so pili zgolj kratek čas in med tem vlagali veliko truda v prikrievanje problematičnega pitja.

Kaj se dogaja na AA srečanju?

Niti dve srečanja nista enaki, vendar pavečina sledi podobnemu vzorcu. Večinoma srečanja v Sloveniji potekajo 90 minut brez odmora ali 120 minut z odmorom. Srečanja so praviloma zaprta, kar pomeni, da so namenjena samo alkoholikom. Nekateri skupine imajo enkrat mesečno odprto srečanje, ki se ga kot opazovalec lahko udeleži kdorkoli. Vodja srečanja otvori srečanje s preambulo Anonimnih alkoholikov, nato sledi trenutek tišine, da se spomnimo, zakaj smo tam, in kratko branje iz uradne literature AA, ki napove temo srečanja. Vodja srečanja povabi k deljenju izkušenj na določeno temo. Če so na srečanju novi člani, se teme dotikajo 1. koraka, ki opisuje priznanje nemoči pred alkoholom, člani pa delijo svojo zgodbo o tem kakšni so bili, kaj se je zgodilo in kako živijo danes. Nihče nikomur ne postavlja diagnoze, niti se ne razpravlja o tem ali je nekdo alkoholik ali ni. Diagnozo si lahko postavi samo vsak sam po tem, ko sliši izkušnje drugih. Pred zaključkom srečanja zberemo prispevke, ki niso obvezni, in jih prispevajo zgolj člani AA. Člani govorijo zgolj o sebi, delijo izkušnje, moč in upanje. Srečanja so v prostorih krajevnih skupnosti, cerkva, šol, zdravstvenih domov, bolnišnic, zaporov, ali v najetih prostorih, za katere najemnino brez izjeme plačuje skupina AA sama. AA tudi na ta način ohranja nepovezanost s katerokoli zunanjo organizacijo ali podjetjem.



Ali je AA 100% uspešen?

Tega ne trdimo, saj nimamo takšne izkušnje. V svetu deluje AA že preko 85 let. Program 12 korakov je ponudil okrevanje več milijonom alkoholikov po vsem svetu. Vendar si ne domišljamo, da je AA uspešen za vsakogar. V Sloveniji imamo člane Skupnosti, med katerimi so nekateri trezni že od ustanovitve AA pri nas. Članstvo je sestavljeno iz alkoholikov, treznih nekaj desetletij, pa vse do novincev, ki so šele na začetku okrevanja. V AA na podlagi izkušenj verjamemo, da za alkoholika pitje alkohola ni varno nikoli več, ne glede na to koliko časa je preteklo od zadnjega požirka alkohola. Mi namesto vseživljenjske zaveze novodošlim članom predlagamo, naj "samo danes" ne dvignejo prvega kozarca. Tako si lažje predstavljajo prekinitev pitja in vzdrževanje treznosti. Mnogi alkoholiki v okrevanju, ki so poskusili različne možnosti okrevanja od alkoholizma, so našli uspešno in zadovoljivo rešitev prav v AA.

Ali je AA verska organizacija?

AA ni povezana z nobeno uradno ali neuradno versko skupnostjo ali skupino. Ne govori članom, kaj naj verjamejo in česa ne, kaj je prav in kaj narobe, niti ne zagovarja kakršnekoli verske "resnice". V 12 korakih okrevanja je predlog, naj verjamemo v "višjo silo", to je nekaj, kar je več kot posameznik. Predstava o tej "višji sili" je izključno zadeva posameznika. "Bog, kakor ga razumemo" nadomesti moč, ki jo je imel alkohol v življenju alkoholika. Nekateri posamezni člani imajo svoje versko prepričanje, nekateri nimajo nikakršnega verskega prepričanja. Člani so ugotovili, da AA program deluje ne glede na to, če si veren, agnostik ali ateist. AA se je začel v ZDA in ustanovitelji so prepoznali, da se vsak alkoholik ne istoveti niti se ne želi povezati s krščanskimi vrednotami. Zato so uvedli izraz "višja sila". Danes so v AA vključeni ljudje vseh religioznih skupin, ateisti in agnostiki. 12 korakov je duhovni program. Duhovnost v AA pa nima religioznega značaja. Gre za proces prebujanja notranjega vira moči, vodstva in modrosti, ki lahko pomaga alkoholiku v okrevanju, da v svojem življenju najde smisel.

Ali je AA strokovna organizacija?

Odkar AA obstaja, ima izjemno kolektivno bogastvo izkušenj v alkoholizmu in urejanju življenja. To je posebnost skupnosti AA in novodošli člani večinoma takoj začutijo, da govorci na srečanjih "vedo, o čem govorijo". Zaupanje pa je temelj na poti k okrevanju. Kadar v AA pridejo osebe z drugimi težavami, se člani AA ne pretvarjamo, da smo usposobljeni ali imamo znanje za reševanje drugih težav. Naša naloga je, da osebo napotimo, da poišče ustrezno strokovno pomoč, na AA srečanjih pa rešuje samo težave, ki so povezane z alkoholizmom. Ko nekdo ne zmore vzpostaviti abstinence, ali bi to celo lahko ogrozilo njegovo zdravje in življenje, AA takšni osebi priporoči zdravniško pomoč in jo povabi, naj obiskuje srečanja AA po zaključeni detoksikaciji, če to želi. AA srečanja se ne izključujejo z drugimi metodami zdravljenja. So pa omogočena brez obveznosti za nedoločen čas.

Kje najti več o AA?

Strokovnjaki ste dobrodošli na ODPRTIH srečanjih AA. Za informacije pokličite **069 665 478** ali obiščite spletno stran **<https://www.aa-slovenia.si>**, na kateri najdete urnik odprtih srečanj. Če stopite v stik z nami, smo vas pripravljeni tudi obiskati in vam predstaviti naše delovanje in izkušnje. Dobrodošle so tudi informacije za strokovnjake na spletni strani naše krovne Skupnosti v New Yorku:

<https://www.aa.org/>



KONTAKTI:

AA SLOVENIJE:

069 665 478 / <https://www.aa-slovenia.si>

AA.ORG NEW YORK:

<https://www.aa.org/>