

CESTA



č. 26 2/2015

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
 - Úvodník 2
- **Pozvánky a oznámení**
 - Celostátní setkání AA 4
 - Mladotický mlýn 4
 - Celostátní setkání Slovensko 28
- **Příběh z Velké (modré) Knihy**
 - Mohlo to být horší 5
- **Vaše svědectví**
 - Alkoholikovy víkendy 12
 - Dopis 15
 - Díky Al-Anon.... 19
 - Silnější než strach 18
 - Alkoholik 20
- **Umělecký koutek**
 - Báseň: Poznáváš se.... 22
 - Povídka: Vianoce alkoholičky 23
- **Z internetového mítinku**
 - Michal alkoholik 23
- **Adiktologická konference**
 - Petr alkoholik 26
- **Kontakty**
 - Adresář skupin 29

Vydává:

Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům v České republice, se sídlem:
Na Poříčí 16, 11000 Praha 1

Redakce:

E-mail: Cesta.AA@email.cz
Tel.: +420 608 234 664

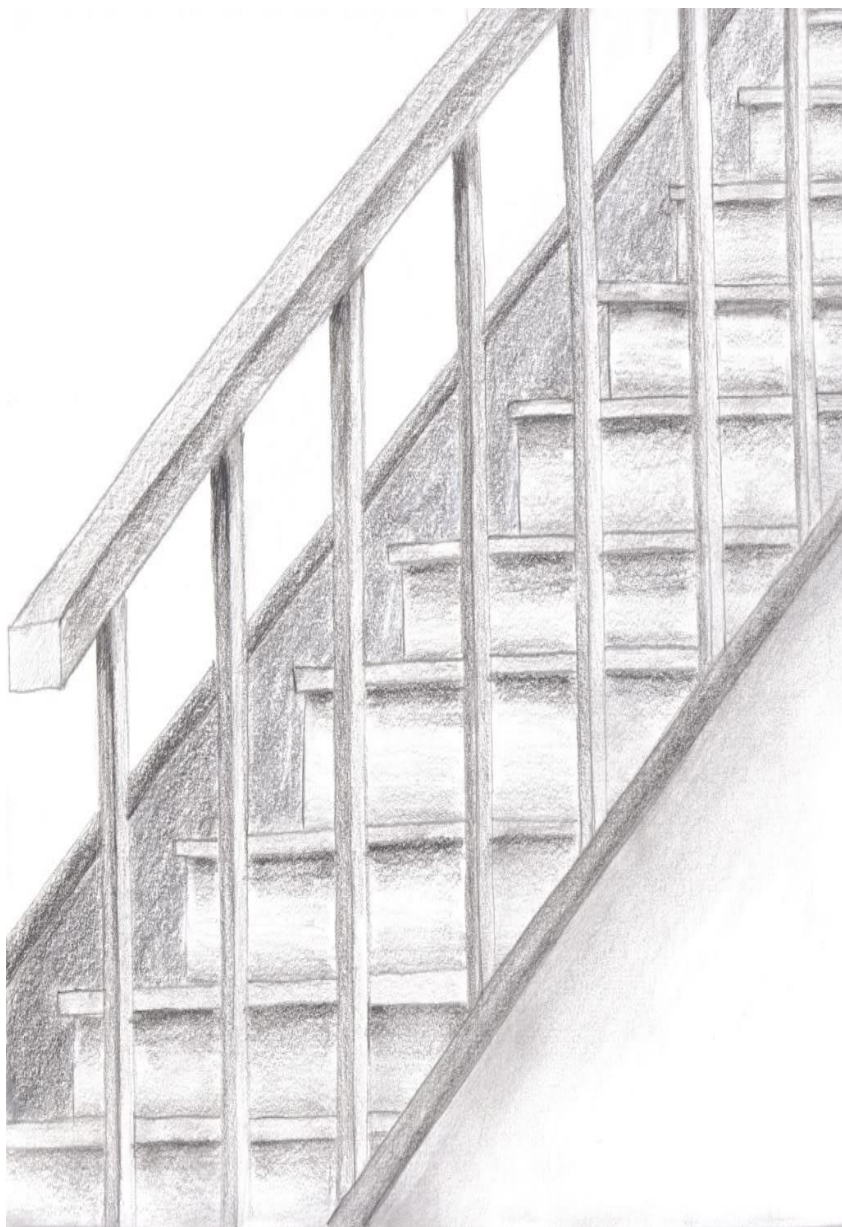
Tisk:

Tiskárna CCB, spol. s.r.o.

Uveřejněné příspěvky nevyjadřují postoj redakce ani AA jako celku, pouze osobní názor a zkušenost přispěvatele.

Redakce si vyhrazuje právo na krácení a redakční úpravu příspěvků.
Časopis je určen pouze pro vnitřní potřebu AA.

**Doporučená cena
výtisku je 30Kč**



Slovo na úvod

Vážení přátelé,

ráda plním svou redaktorskou povinnost napsat úvodník. Jen jedna věc mi pomáhá v mém snažení. Víím, že mnoho lidí úvodníky nečte. Stejně jako já. Myslím tím ostatní běžně dostupné časopisy a periodika. Až do nedávna jsem tyto řádky úspěšně přeskakovala a říkala jsem si, na co vlastně jsou. Teď už to víím. Je to právě prostor, kde může redaktor napsat svým čtenářům, jak je jeho práce obtížná. Co všechno musel udělat, aby vůbec vyšlo dílko, které držíte v ruce. Kdo mu neposkytl rozhovor, jak se chovají celebrity, které právě jeho časopis prodávají. Ale nic takového ode mne nečekejte. Cesta je prostě časopis o nás a pro nás. Jen se potýkáme se stále většími obtížemi, abychom vás ukecali a vy jste napsali nějaký příspěvek.

Takže přestože víím, že alkoholikovi se nesmí nic přikazovat, chci všem alespoň trochu promluvit do duše. Víím, že pro některé alkoholiky, není střízlivý život lehký. Já jsem pitím přišla o rodinu. Nepřišla jsem ovšem o své přátele. Tak to dobré, co jsem dostala, prostě a jednoduše vracím. Moji přátelé z řad alkoholiků, je to paradox. Musíš se propít na dno, abys tam našel lasturu s perlou. Ale bez vás bych už prostě neměla motivaci, proč žít. Tak se také podělte o svou zkušenost.

Každý je originál a můžete sdílet svoje pocity těm, kteří porozumí. Ráda bych naši Cestu nabídla širší veřejnosti. Myslím těm, kteří ještě váhají, jestli patří do našeho klubu. Do doléčovacích center, do čekáren u psychiatra, do nemocnic, svépomocným skupinám atd. Aby ti, kteří si naše řádky přečtou, vytrvali ve svém snažení s tím, že časem najdou světlo na konci tunelu, že naděje existuje, jen se nevzdávat.

Tak trochu si připadám jako na konci 19. století, kdy se pořádala sbírka na první české divadlo. Prostě národ sobě - alkoholici sobě.

Když jsem poprvé vzala do ruky časopis Cesta, bylo to na odvykačce. Ale kolik lidí dostane doporučení přečíst si ho nebo ho prolistovat. Málo, téměř nikdo. A to bych chtěla změnit. Proto volám: „Čtěte Cestu! Pište Cestu!“

V každé skupině by měl být alespoň jeden z nás, který se chopí pera a svěří se papíru. Nic se nebojte. Od toho jsme tady. Rádi vám pomůžeme. Nás to totiž baví redigovat, upravovat, škrtat, opravovat pravopis. Neboť jak říká klasik Jára Cimrman: „Mně o myšlenku se jedná....“

Děkuji všem, kteří si koupí toto číslo, ale i těm, kteří jej jen prolistují a doporučí ostatním. Pomáháme svými příběhy sami sobě, a to je krásné.

Přeji všem ze srdce každý den malou radost.

Dáša,alkoholička

POZVÁNKA



na 19. český sjezd Anonymních alkoholiků

jehož motto zní

„klíčem je ochota“

Ubytování

Učtiště SOŠE-COP, Hluboká nad Vltavou, 5 minut od zastávky ČD (zastávka "U Sudámy").

Za 1 lůžko v plně obsazeném třílůžkovém pokoji 210 Kč za osobu a noc, za 1 lůžko v dvoulůžkovém pokoji 250 Kč/osoba/noc.

Uvedené ceny platí i pro děti. Pozor: ubytování Vašich zvířecích miláčků bohužel není možné.

Stravování

Plná penze: dospělí 190 Kč, děti 95 Kč.

Za stravu a ubytování platíte prosím na bankovní účet vedený u České spořitelny a.s.,

čísle účtu: 2935291183/0800. IBAN: CZ3408000000002935291183. Jako variabilní symbol uveďte telefonní číslo platce.

NEJPOZDĚJ DO 14.6.2015 MUSÍ BYT PENÍZE NA ÚČTU

Registrační poplatek

Registrační poplatek ve výši 200 Kč bude vyhrán v hotovosti při registraci.

Příhlášky

Příhlášky k ubytování a stravování zašlete prosím na adresu sjezd2015@seznam.cz a to do 14. 6. 2015.

Uveďte jméno a skupinu AA, případně požadavek na vegetariánskou či bezlepkovou dietu.

Kontakt

E-mail: sjezd2015@seznam.cz

Telefony: Líba +420 724 978 049

Jirka +420 723 619 564

PŘÍBĚH Z MODRÉ KNIHY

MOHLO TO BÝT HORŠÍ

Alkohol představoval na jasném nebi tohoto bankéře hrozivý mrak. Se vzácnou prozíravostí si uvědomoval, že by se z něj mohlo vyklubat tornádo.

Jak se může člověk se spořádanou rodinou, spokojeným domovem, vynikajícím postavením a významnou pozicí ve velkém městě stát alkoholikem?

Jak jsem se později prostřednictvím spolku anonymních alkoholiků dozvěděl, alkohol nerespektuje žádná ekonomická zázemí, sociální nebo obchodní postavení nebo inteligenci.



Byl jsem vychováván jako většina mladých Američanů. Pocházel jsem z průměrně finančně situované rodiny, navštěvoval veřejné školy a zapojil se do společenského dění malého městečka na Středním západě,

ke kterému patřila práce na část úvazku a trocha atletiky. Touha po úspěchu mně byla předurčena skandinávskými rodiči, kteří přišli do této země obrovských příležitostí. "Bud' neustále v činnosti, vždycky si najdi něco tvořivého na práci". Po škole a během prázdnin jsem zkoušel dělat všechno možné a snažil se tak zjistit, co by mě nejvíc lákalo jako životní povolání. Potom moje plány přerušila služba v armádě a po válce jsem pokračoval ve studiu. Pak přišla svatba, první kroky v podnikání a rodina. Můj příběh se nijak zvlášť neliší od příběhů tisíců mladých mužů mé generace. Neodhaluje žádnou příčinu alkoholismu.

Cesta kupředu, za úspěchem, mě řadu let příliš zaměstnávala, než abych měl nějaké zkušenosti se společenským životem. Nebyl jsem ochoten utrácet čas a peníze za alkohol. Po pravdě řečeno jsem se to bál zkusit ze strachu, že se sesypu, jak jsem toho byl několikrát svědkem v armádě u případů nadměrného pití. Netoleroval jsem lidi, kteří pili, a obzvláště ne ty, jejichž pití ovlivňovalo pracovní výkony.

Časem jsem se stal ředitelem jedné z největších komerčních bank v zemi. Dosáhl jsem uznávaného věhlasu ve své profesi a stal se

ředitelem řady významných institucí spojených s občanským děním ve velkém městě. Byl jsem pyšný na svou rodinu a aktivně se účastnil povinností spořádaného občana.

Pít jsem začal, až když jsem měl zajištěnou úspěšnou kariéru. To mně bylo něco přes pětaticet. Úspěch s sebou však přinesl větší společenský kontakt a já si uvědomil, že plno mých přátel si dopřává skleničku bez nějaké zjevné újmy na sobě nebo na ostatních. Nechtěl jsem se odlišovat, tak jsem se k nim občas přidal. Nejdrív to byla jen přátelská sklenička. Pak jsem se začínal těšit na víkendový golf a na devatenáctou jamku. Na denní program se dostaly koktejlové dýchánky. Množství alkoholu se postupně zvyšovalo a příležitosti se množily: únavný den, starosti a tlak, špatné zprávy, dobré zprávy - objevovalo se stále více důvodů k pití. Proč jsem potřeboval větší a větší dávky alkoholu? Děsilo mě, že pití postupně nahrazovalo věci, které jsem rád dělal. Golf, střílení a rybolov teď byly pouhou zámlinkou k nezřízenému pití.

Sliboval jsem sám sobě, rodině, přátelům - ale všechno marně. Krátká období střízlivosti končila strašlivou pitkou. Zkoušel jsem maskovat pití tím, že jsem chodil do míst, kde jsem nikoho neznal. Vždycky mě provázela kocovina a výčitky svědomí. V další fázi jsem začal schovávat láhve a vymýšlel si zámlinky k výletům, na kterých jsem se mohl beze strachu oddávat pití. Byl jsem mazaný, vynalézavý a sebejistý. Postupně zvyšování frekvence a množství alkoholu a jeho účinky na člověka jsou jasné všem kromě alkoholika.

Když začaly moje sklony být natolik zřejmé, že se staly předmětem komentářů, upustil jsem od tajného pití. Na řadu přišla takzvaná generálka - po cestě na nějakou akci, při které se měl podávat alkohol, jsem se stavoval v barech. Nikdy jsem neměl dost a posedlost po alkoholu postupně ovládla veškeré moje konání, obzvlášť při cestách. Rozvrh pití byl důležitější než všechny ostatní plány. Nesčetněkrát jsem se pokoušel přestat, ale vždycky jsem se cítil nešťastný a podvedený. Vyzkoušel jsem psychiatrii, ale samozřejmě jsem neprojevil žádnou snahu spolupracovat.



Žil jsem v neustálém strachu, že mě chytanou za volantem, a tak jsem většinou jezdil taxíkem. Pak mně začala vynechávat paměť. Prožíval jsem muka, když jsem se doma probudil a nevěděl, jak jsem se tam dostal, a když jsem si uvědomil, že jsem řídil auto. Byl jsem zoufalý, když jsem si nepamatoval, kde jsem byl a jak se dostal domů.

Teď jsem potřeboval svou dávku i v poledne. Nejdrív jen dvě

skleničky, ale pak jich přibývalo. Neměl jsem pevnou pracovní dobu, takže nebylo vždycky nutné vracet se do práce. Byl jsem ale neopatrný a někdy se vrátil v nevhodnou dobu. Dělalो mně to starosti. Během posledních dvou let jsem se změnil v nesnášenlivého a arogantního cynika. Takový jsem nikdy nebyval. Začal jsem být vzteklý a vyjížděl na každého, kdo by mohl případně narušit mé soukromé plány, obzvlášť plány týkající se pití.

Nikdy se nedozvím, kolika lidem jsem ublížil, kolik přátel jsem urazil, nikdy se nedozvím o ponížení vlastní rodiny a o obavách obchodních partnerů a o jejich celkovém rozsahu a hloubce. Ještě pořád jsem překvapený, když mně lidé říkají: "Tys už nějak dlouho nepil, že?" Překvapuje mě na tom to, že já jsem nevěděl, že oni vědí, jaké mám problémy. V tomto jsme my alkoholici vždycky vedle. Myslíme si, že se můžeme napájet a nikdo o tom neví. Naopak. Jediní, koho balamutíme, jsme my sami. Všelijak nesmyslně se snažíme odůvodnit a omluvit naše jednání.

Vždycky jsme dětem nabízel, aby si kdykoliv přivedly své přátele domů, ale po několika zkušenostech s opilým otcem tuto alternativu zavrhl. Tenkrát jsem to nějak nebral na vědomí. Příliš mě zaměstnávalo vymýšlení výmluv, jak se dostat ven za svými kumpány.

Případlo mně, že manželka je čím dál tím víc nesnášenlivější a omezenější. Kdykoliv jsme někam šli, ze všech sil se snažila zabránit mně, abych vypil víc než jednu skleničku. Kterému alkoholikovi stačí jedna sklenička? Po každém takovém

večírku se divila, jak se můžu z jedné skleničky tak udělat. Netušila samozřejmě, jak takový alkoholik dokáže být vynalézavý a kolik času a námahy věnuje hledání cestíček, jak ukojit svou touhu po pití. Netušil jsem to ani já.

Přátelé však moje pravidla hry odhalili a pozvánek chodilo čím dál tím méně. Dva roky před tím, než jsem vstoupil do spolku, manželka odjela na dlouhý výlet, ze kterého mně napsala, že se prostě nevrátí, dokud něco se sebou neudělám. Na dovolené o rok později se kvůli mému pití sbalila a chtěla odjet domů, ale podařilo se mně jí to vymluvit a slíbil jsem, že alespoň rok toho nechám. Za dva měsíce jsem ale začal znovu.

Na jaře bez jediného slova odešla. Doufala, že mě to přivede k rozumu. Za pár dní mně volal advokát, že budu muset něco udělat, protože v takovém stavu v jakém jsem, se ke mně nemůže vrátit. A já opět slíbil, že něco udělám. Porušené sliby, ponížení, beznaděj, obavy, strach - to všechno ještě nestačilo.

Jednou přijde okamžik, kdy člověk nechce žít a kdy se zároveň bojí umřít. Nějaká krize vás dožene do situace, kdy se musíte rozhodnout alkoholismus nějakým způsobem řešit. Zkusíte cokoli. Neustále odmítaná pomoc a zavrhané nápady bývají v zoufalství přijaty.

S definitivní platností jsem se rozhodl, když moje dcera po jedné zkažené oslavě manželčiných narozenin řekla: "Spolek anonymních alkoholiků - nebo jinak ...!" Tento návrh nepadl poprvé, ale já, jako všichni ostatní alkoholici, jsem chtěl zvládnout svůj problém sám, což

ve skutečnosti znamenalo, že nechci, aby mně do pití cokoliv zasahovalo. Snažil jsem se najít jednodušší, nenásilnější cestu. Tou dobou už bylo obtížné představit si život bez alkoholu.

Byl jsem však na dně. Uvědomoval jsem si, že padám níž a níž. Byl jsem sám nešťastný a přivedl do neštěstí všechny, kterým na mně záleželo. Fyzicky jsem už nemohl. Studený pot, rozhárané nervy a nedostatek spánku se staly nesnesitelnými. I duševně jsem byl zničen - napětí a strach, změněný vzhled a chování. To nebyl žádný život. Nadešel čas rozhodnutí a já s úlevou řekl "ano", když se rodina nabídla, že zavolá do spolku anonymních alkoholiků. Byla to úleva a, i když jsem se toho děsil, i pocit, že tímto mé trápení končí.



Příštího rána mně zavolal jeden právník, jehož jméno jsem dobře znal. Během třiceti minut jsem věděl, že spolek anonymních alkoholiků je to správné řešení. Strávili jsme tam většinu dne a šli na večerní schůzku. Nevím, co jsem čekal, ale rozhodně

jsem si nepředstavoval, že tam najdu skupinu lidí, kteří budou hovořit o svých potížích s alkoholismem, odhalovat svoje osobní tragédie a při tom se spokojeně bavit.

Když jsem si však vyslechl několik příběhů o vězení, ústavech, rozbitých domovech a chudobě, zapochyboval jsem, jestli skutečně jsem alkoholik. Konec konců jsem nezačal pít tak brzy, takže moje vyrovnanost a vyspělost mně byla nějakou dobu oporou. Také pocit zodpovědnosti měl jakýsi omezující vliv. Neměl jsem žádné spory se zákonem, i když v tomto ohledu nemám zrovna čisté svědomí. Nepřišel jsem ještě o práci nebo o rodinu, i když k tomu moc nechybělo. Ani finanční situace nebyla ještě ohrožena.

Copak jsem mohl být alkoholik bez některých těch hrůzu vzbuzujících zážitků, které jsem vyslechl? Záhy se mi dostalo odpovědi v prvním bodě dvanácti kroků. "Přiznáváme, že jsme bezmocní, co se týče alkoholu - že nejsme schopni řídit svůj život". Není nikde psáno, že bychom nutně museli být desetkrát nebo stokrát ve vězení. Ani přijít desetkrát o práci nebo o rodinu. Není zde nikde psáno, že bych musel žít v chudobě a pít různé patoky. Stálo tam "přiznávám, že jsem bezmocný, co se týče alkoholu, a že nejsem schopen řídit dál svůj život".

Zcela jistě jsem bezmocný byl a řídit svůj vlastní život jsem nemohl. Nešlo o to, jak daleko jsem dospěl, ale kam jsem směřoval. Důležité pro mě bylo vidět, jaké stopy na mně alkohol zanechal a ještě zanechá, jestli s ním něco neudělám.

Nejdřív to byl pro mě šok, když jsem si uvědomil, že jsem alkoholik.

Ale vědomí, že mám ještě naději, mi pomohlo. Neřešitelný problém zpít se do němoty, když jsem hodlal zůstat střízlivý, se zjednodušil. Byla to obrovská úleva vědět, že NEMUSÍM už pít.

Řekli mi, že kvůli sobě musím chtít zůstat střízlivý, a já věřím, že mají pravdu, člověka mohou přivést do spolku různé důvody, ale konečným důvodem musí být vůle zůstat střízlivý a přijmout zásady spolku za své.



Od začátku jsem s programem spolku ve všem souhlasil. Líbila se mi definice alkoholika jako člověka, který přišel na to, že alkohol zasahuje do jeho společenského života i do jeho práce. Dokonale jsem chápal tu alergii, protože já sám jsem byl alergický na určité druhy pylu. Část mé rodiny je alergická na určitá jídla. Co může být logičtější, než že někteří lidé, včetně mě, jsou alergičtí na alkohol?

Vysvětlení, že alkoholismus je choroba dvojí povahy - alergické reakce těla a posedlosti mozku - mně

ujasnilo celou řadu nezodpovězených otázek. Alergie, kterou nemůžeme nijak ovlivnit. Naše těla se nějakým záhadným způsobem dostala do stavu, kdy už nejsou schopna absorbovat alkohol. Není důležité PROČ. Skutečnost je taková, že jedna sklenička rozpoutá v našem těle reakci, která vyžaduje další přísun. Jedna sklenička je moc a sto není dost.

Obtížnější bylo pochopit posedlost mozku, a přece každý nějakou tou posedlostí trpí. Alkoholik je však posedlý daleko víc. Během času si vypracoval sklon k sebelitosti a odmítání každého a všeho, co by mu bránilo v pití. Postupně si vypěstoval charakteristické neduhy jako podlost, předsudky, sobectví, odpor ke každému, kdo se opováží mu zkrřížit cestu, malichernost a kritický postoj. Život ve strachu a napětí ústí nevyhnutelně ke snaze toto napětí uvolnit. Alkohol tento účel zdánlivě plní. Nějakou dobu mi trvalo, než jsem si uvědomil, že dvanáct kroků má pomoci tyto neduhy odstranit, a tím pomoci odstranit posedlost k pití. Dvanáct kroků, které jsou pro mě náplní duchovního života, brzy změnilo podlost v čestné smýšlení, otevřenost, ochotu zkusit a odhodlání přijmout. Kroky přinesly trpělivost, toleranci a pokoru a především víru v sílu, která je mocnější než já. Rozhodl jsem se pojmenovat tuto sílu Bůh. Byl jsem ochoten udělat vše, co po mně chtěli, a to mi usnadnilo plnění programu. Velkou knihu si pořádně prostuduj. Nestačí si ji jen přečíst. Mám chodit na schůzky a já chodím, ať jsem doma nebo v některém jiném městě. Schůzky mě nikdy neobtěžovaly a ani jsem na ně

nechodil s pocitem, že jen konám svou povinnost. Po celodenní dřině jsou pro mě schůzky osvěžující chvilkou oddechu. Říkali "zapoj se", a já jsem pomáhal a pomáhám kdykoliv to jde.

Znamenalo to pro mě obrovský duchovní zážitek - chodit na schůzky, stýkat se s lidmi, kteří se sešli, aby si navzájem pomohli, slyšet dvanáct kroků a dvanáct tradic a Modlitbu, která má ve spolku takový význam - "Tvé budiž uděláno, ne mé". Duchovní probuzení brzy podnítilo snahu být každý den o něco uvážlivější, ohleduplnější a zdvořilejší k těm, se kterými se stýkáme. Většinou z nás zabere toto napravování zbytek života, ale můžeme začít ihned. Sama skutečnost, že je člověk střízlivý, nás napravuje v očích mnohých lidí, kterým jsme v opilosti ublížili. Náprava může často znamenat schopnost dělat věci, které jsme kvůli alkoholu nezvládali - zapojit se podle možností do charitativní činnosti - Červeného kříže nebo výchovné a náboženské činnosti.

Zoufale jsem se snažil sledovat a porozumět všemu, co se po mně jako po členu spolku chtělo a snažil se zvládnout každé přikázání co nejrychleji. Musel jsem se svěřit svým partnerům, že jsem ve spolku. Že nevím, co ode mě spolek očekává, ale ať je to cokoliv, je to v mém životě to nejdůležitější. Střízlivost pro mě znamenala víc než celý svět a stála na žebříčku hodnot na prvním místě.

Ve slovníku spolku existuje plno smysluplných a logických krátkých vět a výrazů. "Nejdříve to nejdůležitější": to znamená nejdříve řešit momentální problémy a potom teprve všechny ostatní, abychom se

v tom myšlení a jednání neztratili. "Ber to s klidem". Dej si pohov. Pokus se dosáhnout vnitřního klidu. Jednotlivec na sobě nemůže nést břímě celého světa. Každý má své problémy. Alkohol je nevyřeší. "Dvacet čtyři hodiny denně". Dnes je ten den. Umění žít znamená žít plně celý den až do poslední minuty. Včerejšek už je pryč a nikdo neví, jestli tady zítra ještě budeme. Jestliže se nám dnes podaří udělat pěkný kus práce, a prožijeme hodnotný den, a jestliže se dožijeme zítřku, potom máme naději, že zítra také uděláme kus práce - takže nač si s tím dělat starosti?



O takovouto náplň života jsme se vždycky měli pokoušet. "Dej nám vyrovnanost přijímat věci, které nemůžeme změnit, odvahu změnit věci, která změnit můžeme, a moudrost rozpoznat ten rozdíl".

Tyto myšlenky se staly součástí našeho každodenního života. Nejsou to projevy rezignace, ale rozpoznání určitých základních životních postulátů. Duchovní program spolku ve mně nezbudil ani strach, ani předsudky. Takový přepych jsem si nemohl dovolit. Zkusil jsem to po svém a neuspěl.

Vstoupil jsem do spolku s jediným záměrem - vystřízlivět a zůstat střízlivý. Netušil jsem, že najdu daleko víc, ale téměř hned se začal přede mnou otevírat nový a odlišný pohled na život. Každý den se zdá být mnohem produktivnější a uspokojivější, život mně poskytuje daleko hlubší a intenzivnější zážitky.

Nacházím potěšení v drobných maličkostech a žít dneškem je příjemné dobrodružství.

Ze všeho nejvíc vděčím spolku za střízlivost, která tolik znamená pro mou rodinu, přátele a partnery. Bůh a spolek Anonymních Alkoholiků pro mě udělali to, čeho já sám jsem nebyl schopný.

Moudra z mítinků AA

Střízlivost je cesta, není to cíl.

Zkus vyměnit pocity viny za pocity vděčnosti.

Sebeobětování je cenou za duševní zdraví a poklid mysli.

Na setkání se sponzorem dones své problémy, na setkání AA dones poselství.

Pokora je přijetí sebe sama.

Alkoholizmus je jediná nemoc, která ti říká, že jsi naprosto v pořádku.

Vaše svědectví

Alkoholikovy víkendy

V dětství jsem byl členem vodáckého oddílu a velmi často jsem s kamarády jezdil na víkend do přírody. Když jsme nejeli na řeku, jezdili jsme na turistické výlety. V období aktivního alkoholizmu jsem trávil téměř všechny víkendy v restauraci s přiléhavým názvem Želivka. Míval jsem pocit, že tím udržuji kontakt s přírodou. V léčebně jsem měl strach, co budu o víkendech dělat, když nebudu moci vysedávat v hospodě. Měl jsem totiž pocit, že jediná „hodnotná víkendová činnost“ je sedět v restauraci čtvrté cenové skupiny, popíjet pivo a vést veledůležité řeči o politice, nadávat na poměry a prostě ubíjet čas.

Nyní po čtrnácti letech střizlivého života prožívám víkendy, které jsem si nedokázal ani vysnit, natož vymyslet. Chci se s vámi podělit o zkušenosti, které jsem prožil v nedávných dnech a týdnech. Začneme na začátku května. Tento jarní měsíc začínáme obvykle už posledního dubna společnou oslavou Filipojakubské či chcete-li Valpuržiny tajemné noci. Pro mnohé jsou to prostě čarodějnice. K mojí velké lítosti mi letos moje Vyšší moc nadělila velice nepříjemné zdravotní problémy. Dostal jsem hnačku jako hrom a nemohl jsem nikam. Bylo by mi to moc líto, ale má Vyšší moc to kompenzovala tak, že společná oslava byla odvolána, na příslušné zahradě

probíhaly stavební práce na výstavbě zbrusu nového bazénu.

Ale v sobotu jsme se vydali s několika přáteli z AA a Al-Anonu na průzkum terénu. Jeli jsme prozkoumat nové místo, kde bychom mohli pořádat víkendové setkání spojené s prací na dvanáctikrokovém programu. Kamarád Pavel z Pardubic nám navrhl mlýn v malé vesničce Mladotice nedaleko Ronova nad Doubravou. A už jsme na místě. To místo má naprosto úžasný genius loci. Ovzduší je plné nenucenosti a klidu. Za hlavní budovou se k nebi



pne dub, je to mohutný a nezdolný symbol síly a vytvalosti. Slovo dává slovo a podzimní termín je dohotnut. Budoucí setkání se uskuteční druhý víkend v září. Po obědě vyrazíme na výlet do Berlovy vápenky a na nedaleký hrad Lichnici. Po návratu si opékáme špekáčky na ohništi nedaleko dubu. A večer, světe div se, jedeme plavat a cachtat

se v pískovcových jezerech v nedalekých Mělicích.

Pro druhý květnový víkend jsme si už dlouho dopředu zajistili ubytování na Baronově mostě v Novohradských horách. Jezdíme si sem odpočinout od ruchu velkoměsta. Právě zde, na velmi odlehklém a tichém místě v blízkosti rakouských hranic, daleko od hluku běžného života, obklopeném hlubokými lesy, kterými protékají studené potůčky, si vždycky dokonale odpočinu. V hlubokých lesích jsou ukryté tajuplné rybníky, jejichž jména prozrazují, že zde kdysi stávaly vesnice a samoty, kde žili lidé. Po válce byli všichni vystěhováni a vesnice byly zničeny. Proto je tento kraj tak tichý. A květnová koupel



v Pohorském rybníku, který mívá tak 10 stupňů teplou vodu, je vždy velkou výzvou. A ten pocit po koupeli je nepopsatelný.

Na třetí víkend letos připadlo setkání v Radešínské Svatce. Je to komorní setkání, protože ubytovací kapacita není velká. Celkem se nás sešlo třináct alkoholiků z různých koutů Čech a Moravy. Kroková setkání jsme

věnovali počáteční etapě programu uzdravování, protože mezi námi byli relativní nováčci a jak je v AA dobrou tradicí, byli to ti nejdůležitější účastníci setkání. Na víkendových setkáních se mi líbí, že jsou kombinací práce na programu, workshopů, meditačních setkání a volnočasových aktivit. V sobotu odpoledne jsme vyrazili na výlet. Naším cílem bylo Devět skal, nejvyšší vrchol Žďárských vrchů. Procházka jarní přírodou plnou vůní a prozářenou jarním sluncem byla úžasná. Večerní posezení u ohně s opékáním špekáčků zakončilo zdařilý slunečný den. V neděli jsme pokračovali prací na čtvrtém kroku. A najednou byl konec, loučení a cesta domů. Tu jsme si zpestřili zastávkou a prohlídkou skanzenu na Veselém kopci nedaleko Hlinska.

A je tady čtvrtý víkend. Tentokrát jedeme do Jitřavy u Jablonného v Podještědí. Na programu je práce s Modrou knihou a krokový workshop, který pořádají naši přátelé z pražské skupiny Mladí



a střízliví. Je to pro mě hodně nové a musím se přiznat, že i přitažlivé. V období mého aktivního alkoholizmu jsem žil podle vzorce:

rychle se naučit, udělat zkoušku a zapomenout. Nikdy jsem nedělal nic, co by mělo trvalejší hodnotu. Ale ve strážlivosti mi vůbec nevadí, že se věci opakují. Zejména si užívám nový přístup ke čtvrtému kroku. Cítím, že je srozumitelnější a že otázky, na které odpovídám jsou lépe mířené. V sobotu odpoledne jedeme do liberecké botanické zahrady, která je v plném květu. Večer sedíme u ohně, opékáme špekáčky, hraje kytara a vůbec nám nevadí, že je chladněji. V neděli pokračují workshopy tak, abychom probrali všech dvanáct kroků.

Květen je dlouhý a o posledním víkendu organizují naši pardubičtí přátelé akci nazvanou „Modlitba na Sněžce“. Je sobota ráno, všude mlha, fouká vítr, teplota se pohybuje okolo deseti stupňů. Po meditačním setkání a bohaté snídani se dvanáct odvážlivců vydává z Lyžařské boudy, kde jsme našli útočiště, směrem k chalupě na Rozcestí a pak dál přes Výrovku a Luční boudu s vidinou cíle na české nejvyšší hoře Sněžce. Po dvouhodinovém pochodu přicházíme k Luční boudě. Zastavujeme se na horký čaj a něco k snědku. Začíná pršet, spíše je to průtrž mračen. Čekáme v Luční boudě a nezáživně sledujeme záznamy radaru, kdy budeme moci jít dál. Konečně déšť ustává. Dva z nás se

vrací zpět na Lyžařskou boudu a deset odvážlivců pokračuje přes Úpské rašeliniště ke Sněžce. Pod úpatím naší nejvyšší hory fouká velmi silný vítr a mraky zahalují náš cíl.



Začínáme stoupat, cesta je kluzká, ale poryvy větru nám foukají do zad. [Konečně jsme na vrcholu. Mlha je hustá, vidět není na více jak deset metrů. Utváříme kruh okolo hraničního kamene. Čtyři kamarádi v Polsku, čtyři v Česku a dva rozkročmo přes hranici. Do poryvů větru zní slova:

Bože,
dej mi klid přijmout to, co změnit
nemohu,
odvahu změnit to, co změnit mohu,
a moudrost jedno od druhého
rozpoznat.

Mám vás rád ☺ alkoholik Jarda

**Když všeho ostatní selže, tak v Modré knize
najdeš návod.**

DOPIS

Ahoj mami,

jsem ráda, že ses ozvala, i když musím říct, že Tvoje výčitky a soudy, jak jsme se na Tebe vykašlali, jak jsme Tě odepsali a jak Tě nemáme rádi, mě bolí tak, že je nadále odmítám poslouchat. Zlob se na mě jak chceš.

Přesto jsem opravdu ráda, že o Tobě vím a myslím to upřímně.

Pochopila jsem, že Ti neumím vysvětlit, že mi na Tobě



opravdu záleží, protože mě neposloucháš a nevšímáš, co Ti říkám. Jestli tento dopis nechceš číst- je to na Tobě.

Chci Ti říct, že Tě neodsuzuji za to, že jsi začala pít, nikdo tady není proto, aby druhé soudil - ani já na to právo nemám. Proto Tě neodsuzuji ani nezavrhuji,

protože to se může stát každému. Co je důležité pro každého a tedy i pro Tebe je to, jestli se z kolotoče závislosti dostane. A prvním krokem k tomu je Tvoje vlastní rozhodnutí, kterým si ten problém přiznáš a rozhodneš se, že se dáš do pořádku. A jestli jsem Ti řekla, že nebudu poslouchat Tvoje urážky na mou adresu a že mě nezajímají žádné důvody, proč jsi s pitím začala a proč musíš pít, tak na tom trvám.

Vím, že máš problémy s depresí a k tomu s alkoholem a tak nějak tuším, že jedno souvisí s druhým a jedno druhé zhoršuje...Vím taky, že s tím Ti nepomůžu ani já, ani brácha. Moje rozhodnutí nereagovat na Tvoje výpady, mám dojem, že pod vlivem alkoholu, bylo rozhodnutím zoufalým. Poslední pokus přimět Tě, aby sis uvědomila, že můžeš přijít o všechny, kteří Tě mají rádi a které máš ráda Ty. A také pokusem, jak zachránit sebe. Mám Tě totiž tolik ráda, že mě to rozhodnutí stálo všechny mé síly. Trápí mě to víc, než dokážu unést. Usoudila jsem, že bude lepší, aby teď moje děti měly v pořádku alespoň jednu z nás. Obě k tomu potřebujeme čas a mnoho sil. Mnoho vlastních a odborných sil a já nejsem lékař a možná každá z nás udělá víc pro sebe, když bude o samotě. Já to mám jednodušší a Ty složitější. Ale věřím, že i Ty se uzdravíš, jen musíš moc chtít.

Určitě to bude trvat dlouho, hodně dlouho- déle než si umíš představit. Ale my všichni- já, děti, můj manžel, Tvůj syn s rodinou si

počkáme a je jedno, jak dlouho to bude trvat, tím si buď jistá.

Proto vždycky ráda přijmu informaci o tom, jak Ti je, jak Ti to jde a jestli už to jde k lepšímu. To je přesně to, co mě zajímá a bude zajímat. Bez výčitek, bez nadávek, bez omluv atd.

Tvoje zdraví mě zajímá, to je teď důležité. Mysli na sebe a pomáhej si, jak nejlépe umíš.

P.S. Od napsání tohoto dopisu uběhlo osm let. Mezi tím se toho hodně přihodilo.

Abstinuji, rodina je zpět a to hlavně díky společenství AA, kde jsem našla oporu díky dobré skupině a lidem v ní.

Majka, Havířov

Mám Tě ráda Tvoje Dcera

Pro alkoholika může být těžké obnovit přátelské vztahy se svými dětmi. Zatímco otec pil, jejich mladá mysl vše vnímala. Aniž by to dali najevo, mohou ho hluboce nenávidět za to, co provedl jim a jejich matce. U dětí někdy převládne patetická tvrdost a cynismus. Zdá se, že nemohou odpustit a zapomenout. Toto může trvat i celé měsíce poté, co matka tátův nový způsob života a myšlení přijala.

Časem však i oni uvidí, že je z něj nový člověk a svým vlastním způsobem mu to dají najevo. Jakmile se tak stane, mohou být přizváni k ranní meditaci a pak se mohou účastnit každodenního rozhovoru bez hořkosti či zaujatosti. Od této chvíle bude pokrok rychlý. Po takovém shledání často následují úžasné výsledky.

Ať už rodina bude pokračovat v životě na spirituálním základě nebo ne, alkoholik, který se chce uzdravit, nemá na vybranou. Ostatní musí být přesvědčeni o jeho novém způsobu života mimo jakoukoliv pochybnost. Pro většinu rodin, které žily s alkoholikem, platí, že věřit znamená vidět.

Anonymní alkoholici, 9. kapitola: Jak si rodina počíná později

Díky Al-anon...

Jsem alkoholička. Na setkáních AA se učím rozumět své nemoci a žít střizlivě. S žádnými alkoholiky jsem nežila a tak jsem si dlouho myslela, že Al-anon, skupiny spoluzávíslych nepotřebuji. Ale díky společným akcím, na kterých probíhají mítinky AA i Al-anon jsem zašla i na ty druhé mítinky a postupně jsem si začala uvědomovat, jak hluboce jsem se mýlila.

Věděla jsem, že v době svého pití jsem své rodině ubližovala, zejména svým dětem. Doma jsme vlastně dosud o tom, jak oni to prožívali, moc nemluvili. Bylo to spíš takové to – no jo, dobrý, hlavně, že už nepiješ. A tak, přesto, že mám se svou rodinou hezký vztah a nezavrhlí mě, mnohé ještě nebylo řečeno. Dlouho jsem se bála, vyčítala si a nedovedla si odpustit, že jsem způsobila rány na duši, které se možná dají těžko zahojit.

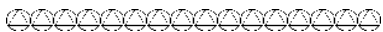
Setkání Al-anon mi pomáhají uvědomit si, co i moji blízcí prožívali a jaké to v nich mohlo zanechat stopy. Jakým způsobem by mohlo mé uzdravování pomoci i jim k uzdravení. Je to pro mě silná motivace ke střizlivosti. Jsem šťastná, že existuje i pro ně cesta, jak naši společnou nemoc – alkoholismus – léčit a uzdravovat. Jedna z nejkrásnějších věcí na našich společných setkáních pro mě je vidět, jak se objímá členka Al-anonu s alkoholičkou bez nenávisti, s vzájemným porozuměním, s odpuštěním, s láskou.

Sama na sobě jsem poznala nebezpečí a bolest spoluzávíslosti v době, kdy se rozpil můj syn. Přes to, že jsem si peklem aktivního alkoholismu prošla, mohla jsem mu zase jen povyprávět, jaké to pro mě bylo a co mi pomáhá nepít. Bez svých sponzorů bych to tenkrát těžko zvládala.

Opět jsem si uvědomila, jak snadné je stát se spoluzávísloou při zakládání nové skupiny. I když si stále připomínám, že já nejsem ten,



kdo léčí, uzdravuje, že já mohu jen předávat poselství, sdílet co bylo a je, přesto mi není jedno, když někdo odejde a začne znova pít. Možná i proto, že v malé skupince se rychleji poznáme, rozumíme si a jsme si blízcí. Uvědomuji si, co každého aktivního alkoholika čeká za utrpení a je mi ho líto. Taky se ve mně, v alkoholičce, někdy ozve i zlost na toho, kdo zase znovu a znovu recidivuje. Opravdu nejsem svatá. Takže i já potřebuji cestu Al-anonu.



Nedávno jsme byli se dvěmi kamarády na informačním mítinku AA. Mělo se jednat o smíšenou skupinu lidí s různými závislostmi včetně alkoholiků. Co už nám neřekli, bylo, že tam budou i (a to převážně) rodinní příslušníci, většinou rodiče závislých. Jako na každém podobném mítinku jsme řekli pár slov o AA a stručně své příběhy. Měla jsem pocit, že právě někteří rodiče nás moc nechápou. Možná v tom, že alkoholik opravdu nepije nikomu naschvál, aby mu ublížil, potrestal ho, proto že je bezcitný, lehkomyšlný, nezodpovědný... a neuvědomuje si, co jeho blízcí prožívají. Že už je ve stavu, kdy si opravdu nemůže sám pomoci, i když se o to třeba znovu a znovu pokouší. A tak ještě plná dojmů z víkendového setkání AA a Al-anon v Jitřavě, ukončeného mítinkem Al-anon, jsem stihla říct pár

slov právě na téma, o kterém tu píšu. O tom, jak je pro nás, alkoholiky, důležité slyšet a uvědomit si, co prožívali naši blízcí. Podobně zase účast na mítincích AA i jim dává možnost poznat, čím jsme prošli my. O tom, že je cesta jak dojít k vzájemnému pochopení. Reakce na tato slova byla velice kladná a já si uvědomila, že i o těchto věcech, o možnostech vzájemného porozumění, je důležité mluvit. Pokud se podobné smíšené setkání znovu uskuteční, byla bych ráda, kdyby i s námi mohl přijít někdo z Al-anonu a přinést naději v porozumění a uzdravení i pro naše blízké.

Díky, že jste

Kordula alkoholička

Silnější než strach

Probudím se v neděli ráno doma v posteli a přemýšlím, co se včera stalo. Pozdě odpoledne jsem šel na pivo a potkal jsem v hospodě pár známých.

K pivu se začala poroučet kořalka a pěkně se to rozjelo.

Ještě si pamatuji, když bylo devět hodin a já chtěl už jít domů.

Potom už si nepamatuji nic.

Kolik mně zbylo peněz?

Dívám se do peněženky – je prázdná.

A kolik jsem vůbec u sebe měl?

Nevím a je mně to jedno.

Vím akorát, že teď po ránu je mně špatně a mám žízeň.

Žízeň?

Ne, jen se potřebuji napít alkoholu – na spravení.

Ještěže mám „zašitou“ krabici s vínem.
Jdu „najisto“ do skříně. Není tam.
Začínám hledat - a nic.
Najednou si vzpomenu, že jsem ji vypil včera, než jsem šel na pivo.
Zachvátí mě panika.
Někde musí být zbytek vodky.
Nacházím čtyři prázdné láhve a cucám z nich zbytečky, kapku po kapce.
Hrůza????
Alpa!!!!
Jdu do skřínky, kde ji mívám.
Není tam.
Proklínám se.
Ani ta blbá Alpa není.
Začínám se potit.
Studený pot mně orosuje čelo a já usilovně přemýšlím, kde vzít trochu alkoholu na spravení.
V jedenáct otvírají hospodu.
Teď je půl osmé.
To nevydržím.....
Jedině jít na benzinku, ale ta je tři kilometry daleko, v sousední vesnici.
Dívám se z okna.
Je zataženo a v rádiu zrovna hlásí počasí – bouřky a přeháňky.
Bouřek se bojím už od mala.
Bojím se toho, že venku na volném prostranství do mě udeří blesk a zabije mě.
Proto jsem i několikrát přišel pozdě do práce.
A taky jsem zůstal v práci déle a čekal až bouřka přejde.
Mám z ní prostě panickou hrůzu.
A opravdu - slyším zahřmění. Nebo se mně to jen zdálo?
Ne, opravdu hřmí.
Asi půjdu k sousedům nebo známým, třeba mně dají trochu alkoholu.
Ne, nemůžu – zase to rozkecají po celé vesnici.
Začínám se intenzivněji potit a znovu „kroutím“ z prázdných lahví kapičky vodky.
Je mi nanic a začínám se motat.
Venku se zablesklo a zahřmělo.
Opět zpanikařím – co mám dělat?
Oblékám se.
Je osm hodin a já se začínám třást.
Ne. Musím na tu benzinku.
Deštník brát nebudu, do něho se trefuje blesk.
Bundu s kapucí a batoh. Musím nakoupit zásoby.
Vyrážím z domu. Bouřka naštěstí není silná.
To půjde. Polovinu cesty půjdu přes les a potom po silnici.
Doufám, že nepojede nikdo známý a nebude mě chtít svězt.
Nechci, aby mě někdo viděl v tomto stavu.

Začíná víc pršet a blýskat se.
 Při každém blesku se přikrčím a říkám si – teď mě to trefí.
 Potím se a nevím, jestli strachem, nedostatkem alkoholu, anebo tím jak pospíchám.
 Výborně, už jen kilometr!
 V tom se zablesklo a hned zahřmělo. To blesk něco trefil.
 Zrychluji a snažím se nemyslet na blesky, ale na pivo a placatku, které si dám na benzince.
 S mojí touhou po alkoholu se zrychluje i má chůze.
 Už ji vidím, žádné auto tam nestojí – snad tam nepotkám žádný známý.
 Otvírám dveře a vcházím.
 Přehlédnu regály plné alkoholu a nesmírně se mě uleví.
 Dokázal jsem to!!!!

Alkoholik

Jsem alkoholik.

Vím, co to je být sžírán šílenou touhou po pití, která je tak silná, že rodina, práce a přátelé ve srovnání s ní neznamenají vůbec nic. Nenávídím všechny kolem mě a nejvíc moje nejbližší. Úplně nejvíc snad nenávídím sám sebe. Ty pocity viny, vědomí naprosté bezmocnosti, osamělost, výčitky a nenávist ke všemu mě pronásledují ve dne, v noci. Nedávají mně klidu, i v noci se mi zjevují v mých snech. Nedokážu bez alkoholu prožít ani jeden den, dokonce ani pár hodin. S alkoholem to ale také už nejde a tělo se brání, co může. Nic nepomáhá, nic nefunguje, přemáhá mě zuřivost, myslím na sebevraždu, nevím jak dál.

Jsem manželka alkoholika.

Vyzkoušela jsem už všechno možné i nemožné. Nevynechala jsem jedinou příležitost jak manželovi pomoci. Vyzkoušela jsem všechny možnosti, vyslechla všechny moudré rady,

tisíckrát odpustila. Nic nepomohlo, nic se nezměnilo. Stydím se za něho. Trápí mě pocity viny za to, že manžel pije. Cítím se zbytečná a k ničemu. Čím víc se mu snažím nějak pomoci, tím je to všechno ještě horší. Už nemůžu, nevím jak dál.

Jsem manžel alkoholičky.

Nevím, jak se to mohlo stát. Jak se může tak hrozně změnit mně tak blízký člověk? Co mám dělat? Vždyť se mi hnusí, stydím se za ni i sám za sebe. Kde jsem udělal chybu? Co dál? Tu, co jsem měl opravdu rád, se někam ztrácí – mizí. Proč? Co mám dělat? Nevidím žádné možné řešení.

Tolik takových příběhů je mezi námi - třeba zrovna soused z domu, spolupracovník z dílny, kamarád nebo známý. Raději se o tom moc nemluví – není třeba malovat čerta na zeď, zbytečně čerit stojaté vody. Řešení se zdá „nám z venku“ úplně lehké. Tak ať jednoduše přestane pít! Vždyť je to

přece tak jednoduché! Prostě si řeknu, že od zítřka nepiju, nebo jen pivo, nebo jen víno, nebo jen trochu..... Proč to nefunguje? Nebylo by lepší je všechny ty alkoholiky někam pozavírat, nebo



rovnou postřílet? Alkoholik není jen příznakem, nebo lidskou troskou obtěžující druhé u supermarketu. Může to být někdo, koho znáte - z vaší rodiny, nebo kolega z práce. Člověk dobrého jména a postavení, kterému třeba i závidíte, jak šťastně si žije.

Příběhy Anonymních alkoholiků ukazují, že i alkoholik může žít normální život. V práci i doma, s manželkou nebo s kamarády – že může normálně s nimi vycházet a

neškodit jim. Anonymní alkoholici nejsou žádnou sektou, novou církví a jsou otevření všem zájemcům. Vzájemným sdílením svých vlastních zkušeností, síly a naděje si dokážou naprosto neuvěřitelným způsobem pomáhat žít střizlivě. Neslibují žádné zázraky na počkání, žádná rychlá a jednoduchá řešení – nabízejí sami sebe. Program 12-ti kroků AA funguje ve světě už skoro 80 let a dávno už není jen atraktivní novinkou. V mnoha zemích je nedílnou součástí života společnosti a zachránil nejen tisíce alkoholiků, ale také hodně jejich blízkých.

V České republice funguje ve 42 městech celkem 62 skupin AA. V nich se schází muži a ženy, mladí i starší, lidé významného postavení, nebo obyčejní pracující. Znamé osobnosti, anebo prostí tátové a mámy od rodin, kterým alkohol udělal ze života peklo. Lidé, kteří ztratili téměř úplně všechno a skončili v psychiatrických léčebnách; stejně jako ti, kteří se zdají být v pohodě, ale alkohol jim prostě v životě vadí. Nikdo druhému neradí, vše je dobrovolné a záleží jen na každém, jak si program AA pro sebe použije. Z truchlího, sebelitostivého a pasivního člověka se zde může jakoby zázrakem stát člověk aktivní, optimistický a vážící si sám sebe.

AA je místo, kde se setkávají poražení, aby mluvili o svých vítězstvích.

Umělecký koutek

Poznáváš se ...

Máš srdce z mramoru,
tvář s kamennými rysy,
snad city někde schováš,
možná na vlásku kdesi v nitru visí.

Ruka, jenž má hladit,
se lehce mění v pěst,
paže, co by měly chránit,
umí prach do očí vnést.

Sevřená ústa, běsem popelavá tvář.
Kde hledat útočiště?
Není kam se rozplynout.
Podívej se do zrcadla!
Vždyť sám sebe nepoznáš.

Nech někde svou permanentní zlost
a na oblacích z plyše
vychutnávej hebkou přítomnost.

Alkoholička Dáša

Setkání s Krokovým
programem
Září 2015, Mladotický mlýn

Práce a sdílení nad
12.krokovým programem AA
konaný dne 11.9. – 13.9.2015,
v Mladotickém mlýně, v blízkosti
Ronova nad Doubravou



Tentokrát se můžeme setkat na magickém místě, které už svou atmosférou Vás okouzlí a osloví. Jak kdyby jste se přenesli do jiného světa. Osobně mě přišlo, že jsem snad v Provence.

Cena za noc od 180Kč do 500Kč. Velká možnost výběru typu noclehu, i na peci. Možnost bazény a infrasauny.
Strava – snídaně si zajistíme sami cca 100,- Kč za obě snídaně
Obědy - možnost v hospůdce mlýna www.mladotickymlýn.cz
Večeře - v pátek v místní hospůdce neb z vlastních zásob.
Sobota - oheň
Ceny za jídlo - velmi přijatelné.

Program připravuje AA Pardubice, Klimentská a Černošice
Tentokrát se budeme opět zabývat prací na krocích - za pomoci otázek, psaní a sdílení
a také Studiem Modré knihy - bude probíhat současně
Kdo bude mít potřebu, bude možnost oslovit vikendového sponzora.
Je tam spousta vhodného místa na sdílení ve dvou, na mitinky.

Bude i program pro Al-anon



Vianoce alkoholičky.

Štverám sa hore strmou ulicou. Podchvíľou sa mi noha pokĺzne a ja zabáram svoj ubolený nos do chladivého snehu. Chce sa mi prijímať jeho chlad navždy. Niekoľko mi neustále pomáha vstávať. Nemožem si spomenúť, kto to vlastne je? Jediné čo viem je, že stále dokola hudie, že sú Vianoce a že mňa čaká na konci cesty moja dcéra. Panebože, takú opitú! Moja milovaná dcéra, dieťa moje, mám ťa veľmi rada a preto idem, preto padám. Viem, že ak sa mi podarí dostať sa ku tebe, budú to tvoje prvé Vianoce po rokoch, ktoré stráviš so mnou. Bála som sa dneška. Prepáč dcérenka, musela som sa posmeliť. Určite mi odpustiš aj to, že som to trochu prehnala. Všetkým keď ťa uvidím, budem strašne rada a určite, určite sa polepším. Nemám na dnešný večer žiadny darček, ale najkrajším darčekom pre teba pod stromček budem ja. Sľubujem, sľubujem.

Aha, tam je moj rodný dom. Nohy sa mi síce podlomili ešte viac, ale idem. Dunčo ma už víta nahnevaným štekotom. Ty sa do mňa nestaraj, hej! Idem za svojou dcérou, aby si vedel! Počkaj, predsa ťa pohladím. Panebože, nezvládla som to. Aj tak sa potrebujem ešte trochu schladiť. Zaborená do snehu vnímam, že niekto stojí vo dverách. Moja mama. Aby si vedela, nenávidím ťa! Staráš sa mi o dcéru, ale aj tak ťa nenávidím. Vedľa mamy stojí poklad moj najmilší, jediná spása mojho života. Pre ňu sa umáram, pre ňu pijem. Aká je nádherná, len tie očka má smutné. Neplač moja malá, len čo sa dokážem vyhrabať z toho snehu, pribehnem k tebe a priviniem si ťa na hrud'. Veď si moja. Nikomu na svete si ťa nedám.

Niekoľko mi znovu pomáha vstať a tí, ktorí ma určite majú radi, predom mnou uhýbajú. Ako pred prašivou. Zľavka usadám v kuchyni, kde to dýcha štedrým večerom. Chcem sa prihovoriť dcére, aby ma pochopila. Blíži sa ku mne, ustráchaná, slzy v očiach.

Mamička moja, ľúbim ťa, ale prečo piješ?? A odchádza...

Alkoholik Marian

Z internetového mítinku

Jmenuji se Michal a jsem alkoholik

Včera v denním zamyšlení byla zmíněna vděčnost. A já si ji včera i prožil, šel jsem na setkání bývalých pacientů z protialkoholního oddělení. Vždy je to podobné, Ti co

jsou venku a vydrželi říkají těm, co jsou uvnitř a léčí se, co dělali aby vydrželi, občas velká rada zazní, občas se překřikují, protože na daný dotaz má každý z těch abstinentů svůj

názor, který jediný je ten správný. Alespoň mi to tak připadá.

A tak jsem v duchu děkoval, že jsem našel AA. Poté můj zrak zaregistroval černou tabuli, kde byla napsaná sloka nějaké povzbudivé písničky a pod ní heslo týdne. Vše se ve mně vzbouřilo a první co mě napadlo, že s tím heslem opravdu nesouhlasím. Stálo tam napsané: “Každý člověk se o svoji radost dělí a každý svůj smutek nosí v sobě.” Buď jsem to špatně pochopil, nebo prostě mám jen jinou zkušenost. Jistěže z AA mám svoji zkušenost, až příliš často slyším v telefonu brekot, někdy i vidím slzy smutku a nejen těch, co ještě trpí v alkoholovém pekle, ale i těch, kterým se i za strážlivá stala opravdu bolestivá věc, a slyším, jak se o svůj bol a smutek dělí. Ale vidím i zázraky uzdravování, slzy štěstí a radosti z nového života i vidím lidi překonávat ty špatné a bolavé věci.

Život není soukromá záležitost, pokud ano, je to smutný život plný osamění. Jak to vím? No, takhle jsem přece roky žil. I když obklopen blízkými, cítil jsem se sám, nikomu jsem se nesvěřoval. Ne, že bych neměl důvěru, ale má pýcha mi to nedovolila. Co když poznají, jaký skutečně jsem, aniž bych opravdu věděl, jaký jsem - měl jsem strach, plno strachů.

V AA mi jich plno zmizelo, díky opravdové otevřenosti lidí z masa a kostí, které jsem v AA poznal a poznávám. Na živých mítincích se mi podařilo překonat nejeden svůj strach. Sám jsem to nikdy nedokázal, potřeboval jsem

pomoc a já si o ni řekl a ani nevím, jak se to stalo.

Jsem vděčný i za to, že nemusím mít názor na vše. Vezměte si třeba nedávno skončené MS v ledním hokeji. Hned mě napadá, proč náš trenér zvolil takovou taktiku, která nevedla k úspěchu, proč nepostavil jiné obrany a jiný útok. Jasně že můžu mít na to názor, jen se už musím nad sebou pousmát, nikdy jsem lední hokej nehrál, ba neumím ani bruslit, jsem jen fanda, který o tom ví úplně hovno. Mám totiž v rodině hokejisty co se tím opravdu živí a od něj tu a tam zaslechnu nějakou jeho vlastní zkušenost a ač se mi to kolikrát zdá divný, tak si tak říkám, že on na rozdíl ode mě tu hru opravdu hraje. Tak jen tak ze srandy mu tu a tam řeknu svůj názor na hokej a předvedenou hru, většinou se smějeme oba, jednou mi však zcela vážně řekl: “Chtěl bych tě vidět jak bys tu udělal lépe, zkus to a pak uvidíš.”



A tak podobně mi připadají některé příspěvky, plné kritiky a různých názorů zde v posledních dnech. Asi jde o tu zkušenost, já se opravdu snažím pravidelně chodit na mítinky AA, snažím se pracovat

na krocích a ve službě a odměnou mi je nový život o kterém jsem se neodvážil ani snít. Opravdu poslední čas zažívám opravdové štěstí, již se nebojím to říci a napsat, vše se v mém životě mění a je mi moc dobře. A moc dobře vím, že za to vděčím AA.

A ještě něco, ono chodí k nám každý den hodně lidí na mítink a je opravdu vyčerpávající mít na každého názor a kritiku, nejsem svatý, někdy ujednu, ale naštěstí jsem se naučil dělat inventuru sebe samého, než druhých, potažmo celého AA. Nikdy nezměním druhého člověka, jediné sebe, což je teda pro mě o hodně těžší než představa o změně druhého.

A tak si tak žiji a v celku nestíhám vše, co bych chtěl. Nějak mi opět do života přibyli noví a skvělí lidé, jistě většina z AA. Ale i rodina se mi rozrůstá i přátelé mimo áček, ti opravdoví, co ví, kdo jsem a kdo mi pomáhá. A byla sranda třeba na bečce odpovídat kamarádkám na otázky kolem AA. Ty, a kdo vás financuje? Nikdo, jsme naprosto soběstační díky své sedmé tradici, čímž jsme naprosto svobodní. Kolik máte na účtě? No hodně, akorát na náš provoz a svoji literaturu. Kdo vás vede? Prstem jsem ukázal na nebe plné hvězd. A plno zvědavých dotazů. A víte co, je super? Být na bečce, oslavě narozenin, na folkovém festáku a na cestách mezi Moravou a Slovenskem

a být svobodný a střizlivý, vše si naplno užívám. Ale o to víc si uvědomuji, že bez AA bych takhle nežil. Je to vše dobrodružství. Třeba v pondělí, celý den jsem myslel na svoji dceru, měla důležitý den a obhájila magisterskou diplomku, já měl radost, no obrovskou. Dříve bych to musel zapít, úplně jsem se viděl, jak se chlubím někde v putyce, jakou to mám nádhernou, chytrou a hodnou dceru, jak dobře jsem ji vychoval. No dnes vím, že z toho všeho mám jen pramalou zásluhu, jen jsem si tak zase jednou tak večer užil z její mamkou a hupky byla na světě. A výchova? Jaká? Vždyť dodnes mám výčitky, že si tak málo pamatuji z jejího dětství. Ale jsem vděčný, že dnes jsem součástí jejího života a ona opravdovou součástí toho mého.

Prostě toto je moje zkušenost a takto dnes žiji. Já AA mám opravdu hodně rád, je to střed mého života, díky čemuž mám i vše ostatní. A tak mi prostě vadí, když tu čtu, no něco co vůbec z AA neznám, nebo jak to nazvat. Ale zároveň to asi chápu, také si myslím a mám svůj názor na hokej. Jen už tuším jak asi vypadám, před tím naším hokejistem doma.

Tak dobrou tépečko, nebo pěkný den a sladkou svobodnou střizlivost přeji všem.

Michal K alkoholik

Střizlivost ti vyplní vše, co ti alkohol slíbil.

Adiktologická konference

Zdravím všechny uzdravující se kamarády a kamarádky, nějakým záhadným způsobem jsem dostal na starost napsat pár řádků do časopisu Cesta a zkusit popsat událost, kterou lze jen nazvat:

„AA se poprvé od své existence v ČR představilo na celostátní Adiktologické konferenci v Seči“.

Už to, že to mám napsat a popsat já, je dost odvahy, nejenom že jsem alkoholik, ale taky dysgrafik a dyslektik – z češtiny jsem měl nejlepší známku 4 – (a nepřejte si vidět jak vypadá originální text a kolik práce s tím budou členové redakce mít, aby to bylo ke čtení) – no píšu to spíš, protože se potřebuju ujistit, že nejde o písmenka, ale o tu odvalu to udělat, jednak jako službu, ale taky, že je to možné i pro Vás, když už to dokážu udělat já Petr – tak potom kdokoliv.

Budu se Vám snažit popsat zážitky a postřehy z této akce, kdy se tři členové Komise pro styk s veřejností a jeden nealkoholik zúčastnili pětidenní adiktologické konference, a to jen díky všem alkoholikům v ČR, bez Vás by to nešlo.

Co je vlastně adiktologická konference a jak jsme se tam jako AA vůbec ocitli? Tato konference byla v pořadí padesátou čtvrtou a je to vlastně setkání všech možných odborníků přes závislosti od psychiatrů, psychologů, sociálních

pracovníků, poradců, pracovníků léčen, sester, běžných doktorů, pracantů K center a neziskových organizací, až po pracovníky telefonických linek bezpečí, pracovníku v terénu, a nevím koho bych ještě uvedl – prostě kdokoliv, kdo se nějakým způsobem setkává ve své práci s alkoholikem, zavislákem, gamblerem, nebo rodinným příslušníkem závislého. Je to obrovská směs různých odborností a různých odborníků, kteří se setkávají jednou za rok. Letos to bylo už po několikáté v Kongresovém centru Jizera u vodní nádrže Seč, blízko Pardubic ve dnech 7.-11.6.2015.

Jak jsme se na tuto celostátní konferenci dostali? Podobné, menší adiktologické konference probíhají ve všech regionech ČR, AA a členové komise pro styk s veřejností už pár let jezdí právě do Brna a účastní se zde podobné, jen o dost menší akce. Druhý rok už probíhá něco podobného v Liberci, kam je AA zváno, aby jsme se představili, kdo vlastně jsme.

O tom, že bychom se zkusili zúčastnit celostátní adiktologické konference jsem se dozvěděl někdy v září v roce 2014, a proto vznikl malý tým lidí, který si to vzal na starost a musel v krátkém čase udělat tolik práce, kterou lze dělat pouze jako službu s vědomím, že to může pomoci jinému trpícímu alkoholikovi. Aby to celé mohlo vzniknout, bylo potřeba připravit

profesionální prezentaci a zaujmout touto prezentací a programem přípravný a organizační tým Adoktologické konference, který vybírá ze stovky podobných nabídek a jen tak někoho tam nepustí. Pak ještě musíme dostat souhlas od skupinového vědomí AA, že je to dobrý nápad. Vše to proběhlo nějakým zázračným způsobem, což do teď nechápu.

AA dalo souhlas na Konferenci služeb AA v Chotěboři a odsouhlasilo i finanční stránku nemalých nakladů. Přípravný a organizační výbor adiktologické konference schválil náš návrh programu a dovolil nám prezentovat AA v rámci jejich programu. Dále zbývalo jen podat přihlášku a vybrat tři členy z řad AA a jednoho nealkoholika.

A tak ve dnech 7.6. – 11.6. Břet'a S., Petr S., Štefan Ch., paní primárka Květa Vrbová a mnoho lidí, kteří pomáhali s přípravou, mohlo představit AA mezi odborníky z celé České republiky.

Dál už to můžu opravdu popisovat, jen jako zázrak nad zázraky, protože jinak to popisovat nelze. Po celou dobu se za nás snad přimlouvalo celé AA v čele s oběma zakladateli.

Dorazil jsem v neděli 7.6. večer, trochu jsem bloudil díky objížděním a když jsem přijel, kluci už byli na místě a měli na sobě anonymní cedulky. Jen jsme koukali, kde to vlastně jsme. Můžu osobně říct, že to, co se potom dělo jsem opravdu nečekal, tu směsici lidí různého věku a vzhledu jsem nečekal. Několikrát jsem potkal někoho, kdo

měl dredy nebo náušnice v uchu a k tomu vážené profesory a doktory. No prostě neskutečné, protože jsem měl dost odlišnou představu o konferenci odborníků, myslel si spíš, že to bude velice vážné a nebude zde žádná sranda.

Ale to, co se dělo, mě opravdu srazilo na kolena. Všichni, kteří nás někde, někdy potkali na info meetingu, v léčebně nebo kdekoli jinde se k nám hnali a hned se s námi zdravili a vítali, jako bychom se neviděli 100 let prostě jsem si chvilkami připadal jak na AA. Dostalo se nám obrovského přijetí a to jsme ještě nic neudělali - oni už nás prostě někteří znali a byli hrozne rádi že jsme tam taky – prý konečně !

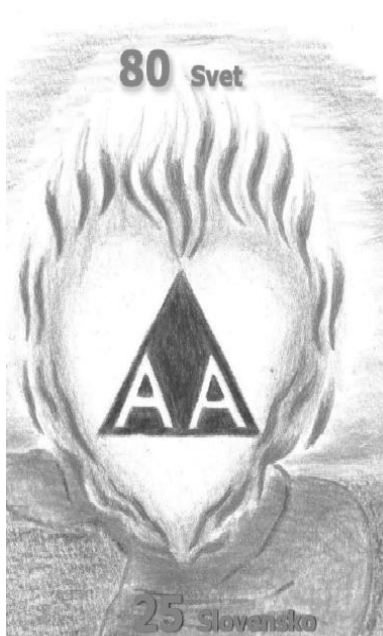
Večer jsme zasedli na kafe a kuli jak na „Ně“ - Náš záměr a společný plán zněl – Potřebujeme očima nealkoholika představit AA, prakticky ukázat co je program „Uzdravení pomocí 12. kroku – a osvětlit některé nesprávně a zkreslené informace o AA. Pak jsme došli k možnosti a nápadu, co takhle jim udělat a představit AA přes klasicky živý meeting, to ale nebylo v programu konference. Řekli jsme si, že jen poprosíme organizátory, zda nám to umožní a pokud s tím budou mít problém uděláme meeting na louce vedle hotelu a pozveme, koho potkáme. To jsou přesně chvíle, které jsem vůbec nečekal: nikdo neměl problém s tím, že se doplní program konference o živý meeting AA pro účastníky konference – jen mi alkoholici jme si mysleli, že je to nemožné a že nemáme šanci. Všichni to uvítali jako dobrý nápad a tak jsme měli v úterý už avizovaný program

a pak doplnili večer UT a ST od 18:00 o živý meeting AA. Na ten úterní jsme pozvali nejbližší alkoholiky z Pardubic a Hradce Králové, nic jim předem neřekli co je čeká, jen 20 minut před začátkem jsme je poprosili ať oni vedou meeting, a ať ho udělají takový, jaký ho dělají běžně – na tomto meetingu bylo přibližně 7 alkoholiku a 40 hostů nealkoholiků, kteří poprvé v životě jako odborníci zažili klasický meeting AA.

Nelze sdělit, ani popsat tolik zážitků v těchto pár dnech, ale mě osobně zbývá jen děkovat a děkovat těm, co mi ukázali cestu do AA, a já, že jsem zas jen ten, který může tento odkaz předat dál - za to můžu děkovat Bohu jak Ho chápu já - a jen valit oči. Tady jsou některé perličky, které se stali během conference:

V pondělí nám došlo že ve středu je výročí 80 let AA v úterý nás přímo v době konference oslovila ČT, že by rádi pozvali do vysílání někoho z AA (proběhl živý tel. rozhovor viz odkaz na VSO), hráli jsme s ostatními kuželkový turnaj a jeden nás na něm obsadil 2. místo – oni nám pak naznačili, že zažili a viděli uzdravené alkoholiky a pochopili, že se normálně bavíme, po prezentaci „programu uzdravení 12. kroků“ jedna paní prohlásila, že asi začne chlastat, aby měla to, co máme mi, to co vidí na nás.

v Praze 17.6. 2015 Petr AA
Praha – dnes díky AA vděčný alkoholik





POZVÁNKA

Milí priatelia,

pozývame Vás na 18. zjazd AA

s nosnou témou

„Kto chce zapalať, musí sám horieť“

ktorý sa uskutoční v dňoch

4. – 6. septembra 2015

v hoteli Iveta, Radava – Podhájska

Tešíme sa na Vašu účasť

Adresář skupin Anonymních alkoholiků v ČR



Benešov

Skupina AA – Čt: 16,15
Čechova433

Karel: 731320657

Blansko

Proměna – St: 17,30

Komenského 19,Charita,Staré Blansko
Tomáš:603781471;Jirka: 603170 835
Jana: 776 010 822

aa.blansko@gmail.com

Brno

Fénix– Po;St;Čt;Pá;So;Ne-17,30;Út-19,00

Areál kláštera Milosrdných bratří,
Václavská 225/3

Soňa: 774 063 797;Břet'a: 722 073 003
aa.fenix.brno@gmail.com

Renesance – Čt: 17,30

Kounicova 3 prostory YMCA,Brno
Michal: 739 327 838; Hana:724770744

U Kapucínů – Po 17,30 a St: 19,00

Kapucínské nám.303/5, Klášter
Jirka: 607 775 549; Hana:724770744

Černošice

Poberouní – Čt: 19,00

Komenského 2018

Míra: 603 939 486

České Budějovice

Lepší život – Út: 17,00

Dům sv. Pavla, Riegrova 32

Líba: 724 978 049

Malše – St: 18,00

PREVALCO, Riegrova 51

Petr: 774 342 517

Jih- Po 18,00

Budova CČE 28.října č.28, České
Budějovice

Jirka: 723 619 564

Český Krumlov

PL Červený Dvůr – Čt: 19,30

Bažantnice, byt č. 13

Honza:733328660;Pepík:723 025 198

Frenštát pod Radhoštěm

Světlo - Út: 18,00

Kostelní 15, budova Charitas

Viky:733 676 650; Jan:605 249 543

Frýdek Místek

Skupina AA – St: 18,00

Radniční 1242

Jarek: 602 449 239

Havířov

Správný směr - St: 16,15

Hřbitovní 12, Havířov - Šumbark

Šárka: 602266927; Majka: 776307667

Ada: 731226997

aa.havirov@seznam.cz

Hodonín

Skupina AA - Út: 17,30

K-centrum, Pančava 56, Hodonín
Blanka: 608517270; Jirka: 608262123

Hradec Králové

Skupina AA - St: 18,00
Ambrožova 729, Církev ČS Husitská
aahradeckralove@seznam.cz
Táňa: 737840822; Petr: 774632876

Hustopeče

Pálava - Ne: 17,00
Klubovna pod kostelem, Dukelské nám.
Pavel: 770778722; Štefan: 739246287

Jeseník

Skupina AA - Pá: 17,30
VIDA centrum, Dukelská 456
Karel: 723518035
aa.jesenik1@seznam.cz

Jihlava

Pouze dnes - Čt: 18,30
SOŠ sociální, Fibichova 67
Láďa: 567 333 517; 605 345 697

Jindřichův Hradec

Vajgar - Út: 19,00
ČCE, Bratrská 129/IV
Eva: 723 278 418; Petr: 602615400

Karlovy Vary

Hvězda - Út: 18,00
Myslbekova 4, K. Vary - Tuhnice
Jarka: 601552543; Miluška: 353236545

Kladno

Skupina AA - Pa: 18,15
Víta Nejedlého 1503, Modlitebna CB
Kordula: 737474608; Karel: 728628416
aakladno@seznam.cz

Kroměříž

Skupina AA - Út: 16,30
PL – klub pacientů, Havlíčkova 1265
Luďek: 739463287; Jirka 605 380 069
Skupina AA – Čt: 18,00 (ne posl.Čt)
Riegrovo náměstí,
Jirka: 605 380 069

Liberec

Střízlivý život - St: 17,30
Fara ČCE, Malé nám. 279, Liberec I
Rudka: 728 169 724

aalliberec@seznam.cz

Naděje - So: 15,00

Fara Římskokatolická, Kostelní 9/7, LII
Mario: 722948312; Rudka: 728169724
aalliberec@seznam.cz

Litoměřice

Skupina AA - Pá: 18,00
Hostel U Sv. Štěpána,
Komenského 748/4
Martin: 723 462 700

Mělník

Svit - Út: 17,30
Podolí-AT ordinace, Bezručova 715
Jarmila: 603 773 107

Most

AA v Mostě - Čt: 16,30
Jaroslava Seiferta 2159/7 bl. 58
Jana: 722 054 929
aamost@seznam.cz

Olomouc

Přímá stezka - Pá: 19,00
Lafayetteova 9, P-Centrum
Patrik 724 356 222

Opava

Mandala – St: 17,30
PN Opava, odd 18d, Olomoucká 305/88
Yveta: 739054646; Štefan: 737129017

Orlová

Krok – Út: 17.00 Fara, Lidická 770,
Orlová-Město Lenka: 734678023,
Martin 603252988

Ostrava

Antracit - Po: 16,30
Domov sester 4. p., ul. 17. listopadu
1790, Ova-Poruba; Dana: 737 985 774
aaovantracit@seznam.cz

Pokora - Út: 18,00

Kostel sv. Ducha, Ostrava - Zábřeh
Věra: 732 987 192; Hela: 603 704 275
pokora.zabreh@gmail.com

Naděje - St: 16,00

Dům sdružení telepace, TV Noe,
Kostelní Nám. 2, Moravská Ova a Přívoz
Štefan: 737 129 017; Mirek: 728 315 293

aaovnadeje@seznam.cz

Radost - Čt: 18,30

KM sester sv. K. Boromejského,

Pustkovecká 31/29, Ova - Pustkovec

Martin: 737072019; Martin 603252988

Pacov

Jak na to - Čt: 17,00

Nám. Svobody 2; Pavel: 731 114 534

Pardubice – Ne: 17,30

Farní úřad Jiráskova 1270 Pardubice

Pavel: 733211666

Pelhřimov

Funguje to - Po: 17,00

ČCE; Růžová 82, Pelhřimov

Marie: 724 090 059; Milan: 736763022

Písek

Našli jsme se - Po: 18,00

Fügenerovo nám. 48

Vlastik: 734245874; Franta 606709304

aapisek@seznam.cz

Plzeň

Skupina AA - Čt: 19,00

Farní úřad Českobratrské církve,

Němčova 2, Plzeň-Jižní předměstí

Tel: 775 193 339

aaplzen@seznam.cz

Praha

Jak to vidí Bill -

Po: 17:30

Serenity -

Út: 17:30

Modrá kniha -

St: 17:30

Rotunda -

Čt: 17:30

12 Kroků -

Pá: 17:30

Denní zamyšlení -

So: 17:30

12 Tradic -

Ne: 19:00

Na poříčí 16, Praha 1; tel: 224 818 247

aapraha16@seznam.cz

Mladí a střizliví – Čt: 19,00

Na poříčí 16, Michaela: 724 740 506

Anděl – Po, Út, St, Čt a Pá: 19,00

Armáda spásy, Lidická 18 - Smíchov

Augustin: 777581581; Josef 774812939

aa.prahaandel@gmail.com

Kroky života - Čt: 18,45

Klimentská 18, P1;

Jarda: 608234664; Láda 774550958

AA.Klimentská@seznam.cz

Právě dnes – St 7,30

Na poříčí 16, Praha1-Nové město

Honza JHP 728 378 728

jh.p@seznam.cz

Rokycany

Pohoda - Út: 17,00

Denní stac. *Pohodička*, Dělostřelců 1251

Jindřich: 731910064; Standa 775914812

aarokycany@gmail.com

Soběslav

Lužnice - Út: 18,00

KD Národ – klubovna, Jirsíkova 34

Bohuslav: 602 126 685

Svitavy

Skupina AA - Út: 17,30

Fara ČCE, Poličská 3,

Pavel: 605152424; Petr 775187155

aa.svitavy@seznam.cz

Tábor

Nová cesta - St: 17,30

Žižkovo nám. 6, Communio 3.p.

Klokoty – liché So: 17,00

Alois: 777335549; Jan 721308490

aatabor@seznam.cz

Staroklokotská 2, Tábor - Klokoty

Jan: 721 308 490

Teplá, Klášter

Skupina Camino - Po: 18,30

Klášter premonstrátů 1

František: 720 445 904

Třebíč

Restart - Pá: 17,30

Heliadova 10, Azylový dům Třebíč

Libor: 604 736 413

aa.trebic@seznam.cz

Uherské Hradiště

Zázemí – Pá: 17,30

Velehradská 181, vedle Charity UH

Luděk 739463287; Kamila 739031769

Ústí nad Labem

Svítání – Út: 18,00

Šrámkova 38, Dobětice

Veronika: 728 623 875
aaustinadlabem@seznam.cz

Zábřeh na Moravě

Skupina AA – Po 17,30

Pěší zóna u Billy, Křesťanské centrum
Gábina: 730 815 305

Zlín

Skupina AA - St: 17,30

Modlitebna Adventistů 7.dne,

Tyršova 1108, Zlín - Malenovice
Aleš: 728440162; Jana 604301653

Žďár nad Sázavou

Skupina AA - Út: 18,00

Libická 2295/1, Orel-jednota
Luboš: 603 216 2

**Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům ČR, Na Poříčí 16,
11000**

**Praha 1. Tel: 773 138 303; e-mail:
kontakt@anonymnialkoholici.cz**

Internetová skupina AA, Trievzy priester:
<http://www.trievyvpriester.net/>

Jiné 12-ti Krokové programy – nejsou součástí AA

Al-Anon www.alanon.cz

Brno

Al-Anon – Ne: 15,45
Milosrd. bratři, Vídeňská 3
Jana D: 776 397 751

Praha

Al-Anon – St: 19,00; Ne: 17,30
Na poříčí 16, Praha 1
Veronika: 608 313 787

Ostrava

Al-Anon skupina – Čt: 16,30
Hornická poliklinika-hl. budova, 1.p.,
místnost 115, Sokolská tř. 81, Ostrava
Květa: 723572833; Yvetta: 739054646

GA–Anonymní hráči

Brno

GA Společenství – Čt: 18,00
BKC, Žerotínovo nám. 6, Brno
Libor: 775 122 273
<http://anonymnigambleri.cz>

Co-Dependents Anonymous

Praha (Spoluzávislost)

Skupina CoDA – Čt: 18,30



Kláster u sv. Tomáše, Josefská ul.
Petra: 777 937 410

DDA-Dospělé Děti Alkoholiků

Praha – Pá: 19,00
Klimentská 18, Praha 1
Hela: 603 847 391

Overeaters Anonymous

(Lidé s poruchou příjmu potravy)
Katka: 776 314 846 – Brno

Anonymní Sexholici

Brno Skupina SAA Naděje – Čt: 17,30
Kláster Kapucínů, Kapucínské n.303/5
Tel: 777 169 348; web: //saa-cesko.cz

Anonymní Narkomani

Brno

NA Záznak – So: 17,00
Videňská 3, prostory o.s. Podané ruce
Adřka: 604477069; Ladřa: 731 037 028

Praha

Skupina NA – Ne: 19,30

Jugoslávská 27, Praha 2

Maku: 731 402 752

anonymni-narkomani.webnode.cz

