

CESTA



č. 24 4/2014

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
- Úvodník 3
- **Pozvánky a oznámení**
- Dvanáct tradic s ilustracemi 5
- Krokový seminář Brno 14
- **Příběh z Velké (modré) Knihy**
- Ten, kdo přichází o život 6
- **Vaše svědectví**
- Haló paní, proberte se... 15
- Setká(vá)ní na Jitřavě 17
- **Umělecký koutek**
Báseň:
- Tady jsem, Pane 20
- **Služba ve společenství AA**
- WSM – světový služební mítink 21
- **Pohled na společenství AA** 24
- **Z internetového mítinku**
- Zloba 27
- Úhel pohledu 27
- **Kontakty**
- Adresář skupin 29

Vydává:

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

Redakce:

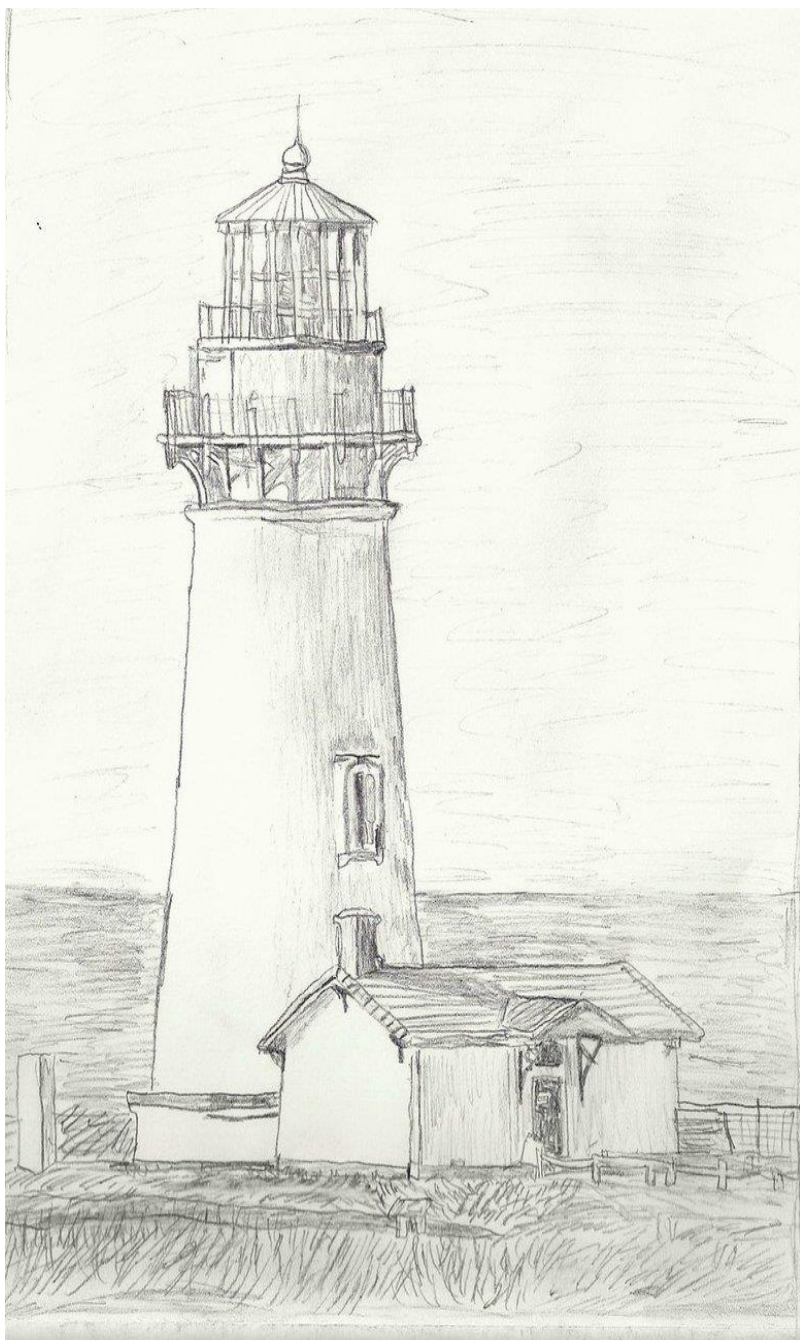
E-mail: Cesta.AA@email.cz
Tel.: +420 608 234 664

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,

Letošní rok mi uběhl jako voda. Mám pocit, že uběhlo pouze několik dní, od okamžiku, kdy jsem psal úvodník k letošnímu prvnímu číslu časopisu Cesta. Ale realita je jiná, protože uběhlo několik měsíců, které jsem prožíval jednak na setkáních ve společenství AA, a se svojí rodinou na cestách, necestách za dobrodružstvím a za odpočinkem. A také jsem prožil mnoho všedních dní, naplněných prací a běžnými starostmi. Jedno však měly tyto dny společné, prožil jsem je střízlivě díky našemu programu uzdravování a díky službě druhému trpícímu alkoholikovi.

Společenství AA mi v roce 2014 nabídlo velké množství příležitostí se s vámi setkat na nejrůznějších akcích, které dobrovolníci z vašich řad organizovali. Kalendář akcí našeho společenství se poměrně rychle rozrůstá a já s lítostí musím konstatovat, že už „nemohu být všude“, protože prostě není možné, abych to stihl, protože neumím být v jeden čas na dvou různých místech.

Chci zde poděkovat organizátorům všech akcí, které pomáhají v rámci našeho společenství šířit poselství naděje na uzdravování se z alkoholické nemoci. Díky programu uzdravování jsem přijal nutnost potlačovat vliv mého sobeckého já. A také jsem pochopil, že nejlepší způsob, jak toho docílit, je služba druhému člověku.

Minulý měsíc jsem měl možnost navštívit setkání AA v zahraničí. Byl jsem tam se svým sponzorem. Místní skupina si ustanovila kromě jiných služebních pozic i post služebníka, který každému přítomnému nalévá a posleze i dolévá kávu, čaj nebo horkou vodu. Můj sponzor mi řekl, že tuto službu přímo nesnáší. Ale také mi řekl, že nejlepší způsob, jak by on mohl tento typ služby přijmout, je přihlásit se a začít tuto službu vykonávat. To mě samozřejmě velmi oslovilo. Uvědomil jsem si, že jsem se na počátku méj cesty ke střízlivosti v duchu zavázal udělat cokoli, abych se nenapil a zůstal střízlivý.

Ale vrátím se teď zpět k nám, do České republiky. V lednu se právě díky nezištné službě mnoha dobrovolníků konala Celostátní konference služeb, na které se sešlo velké množství ochotných lidiček, připravených „něco udělat“. Celé víkendové setkání jsme řešili, co vše můžeme a chceme udělat pro naplnění deklarace jednoty, aby byla ruka AA vždy k dispozici, když některý z alkoholiků vztáhne ruku s prosbou o pomoc. Rada důvěrníků se poprvé v historii českého AA rozrostla o důvěrníka z řad našich přátel lékařů. Do práce organizační komise, komise pro styk s veřejností a literární komise se přihlásilo velké množství dobrovolníků, kteří v uplynulém roce odvedli pořádný kus práce.

Každý člen AA vnímá své potřeby jinak a proto to žádný z členů jednotlivých komisí nemá lehké. Aby se jim pracovalo lépe, potřebují informace. Informace o potřebách jednotlivých skupin AA. A právě konference služeb představuje jedinečnou příležitost, jak tyto informace předat. Asi nejvíce viditelné

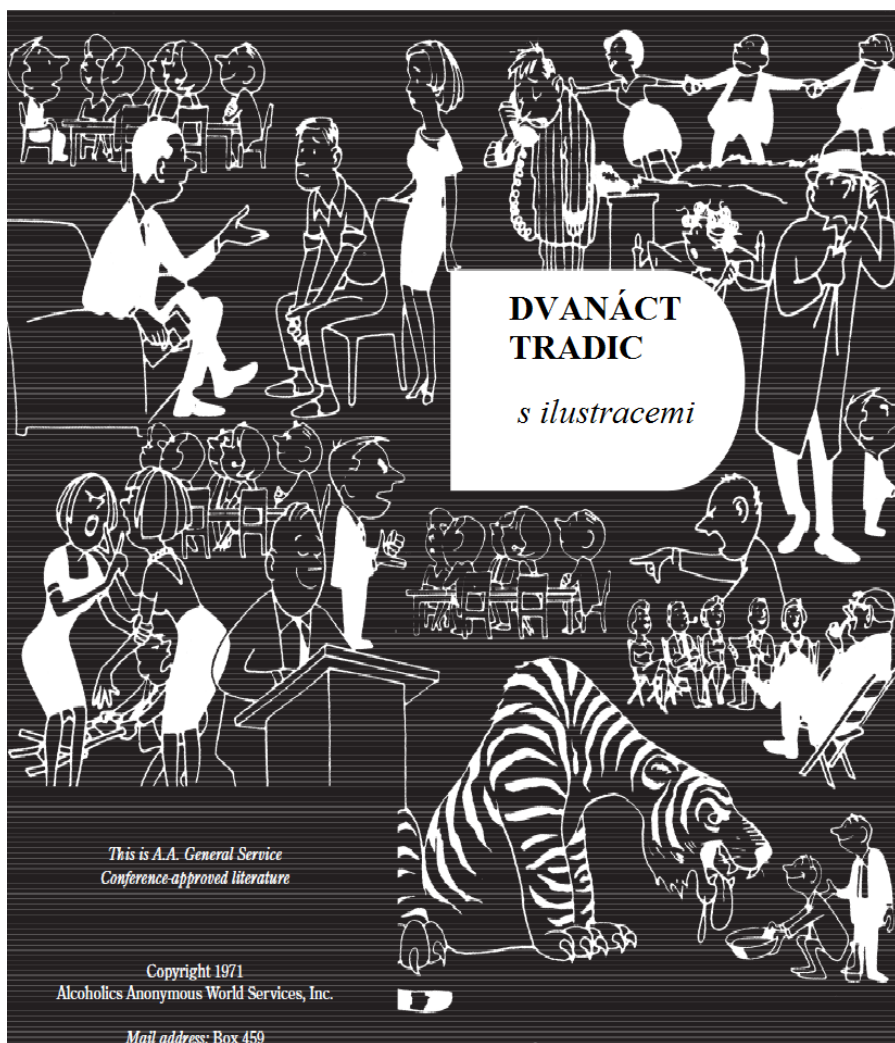
jsou nově vydané knihy a brožurky. Jako člen komise pro literaturu jsem měl jedinečnou možnost sledovat, jak složitý je proces udělení povolení k tisku. GSO AA v New Yorku nám letos udělilo toto povolení na jednu knihu a na jednu brožurku. Oba tituly jsme mohli vydat z peněz, které jsme si sami mezi sebou vysbírali v rámci sedmé tradice.

Asi bych mohl psát donekonečna, ale to by nemělo smysl. Víím, že nemohu vyjmenovat všechny, kteří přispěli svou službou ke konání dobra, a tak poděkuji vám všem, za to, že jste součástí mého střizlivého života. Mám vás rád.

Za redakci alkoholik Jarda



Oznámení o vydání nové literatury:



Komise pro literaturu oznamuje, že GSO AA v New Yorku udělilo společenství AA v České republice licenci na vytištění brožurky Dvanáct tradic s ilustracemi. Tato brožurka byla vytištěna v průběhu měsíce října. Brožurku je možno objednat na E-mailové adrese knihy@anonymnialkoholici.cz. Cena jednoho výtisku je 10 Kč. Komise pro literaturu děkuje všem, kteří se na přípravě této brožurky podíleli.

Příběh z Velké knihy – Anonymní alkoholici

TEN, KDO PŘICHÁZÍ O ŽIVOT

Ctižádostivý dramatik, který nechal svoji mysl o tolik předběhnout své city, že ho to dovedlo k sebevražednému pití. Téměř zemřel, aby se naučil žít.

Vzpomínám si na den, kdy jsem se rozhodl, že se potichu upiju k smrti, aniž bych někoho otravoval, protože už jsem byl unavený tím, že jsem asi třicet devět let byl spolehlivý a důvěryhodný člověk a přitom jsem za svoji ctnost nedostal nic, co bych považoval za odpovídající odměnu. Teď vím, že to bylo právě toho dne a díky tomuto rozhodnutí, že jsem překročil pomyslnou hranici a stal jsem se alkoholikem. Nebo snad by bylo lepší říct, že od toho dne a rozhodnutí jsem už nebojoval proti pití jako úniku ze skutečnosti. Musím upřímně přiznat, že jsem ho spíš přijímal s velikým pocitem úlevy. Nějaký boj jsem vzdával. Situace se nevyvíjela tak, jak jsem si myslel, že by měla, aby mi přinesla větší povyražení, pohodlí a slávu. A tak, když mi svět nebude nahrávat, já nebudu hrát vůbec. Já, muž z oceli, s velmi vysokými ideály, dobře vychovaný, čestný student a držitel stipendií a cen, génius v obchodování – já, Bob, autor tohoto vyprávění, jsem považoval svět za něco opovrženého a myslel jsem si, že když se z něho sám odstráním, bude to jediná čestná věc, kterou člověk může udělat. Protože sebevražda byla trochu moc drastická, ve skutečnosti jsem se bál,

zvolil jsem suché martini jako pomalý, příjemný, soukromý a postupný nástroj sebezničení. A týkalo se to jenom mne, nikoho jiného. To jsem si aspoň myslel.

Během měsíce však do toho byla zasvěcena policie, zaměstnanci nemocnice, několik neznámých laskavých lidí, většina mých přátel, všichni mí blízcí příbuzní a několik těch, kteří se snaží vykrádat opilcům kapsy a berou jim hodinky a peněženky. Měl jsem období, trvalo asi tři měsíce, kdy jsem si z každé výplaty, tedy jednou za dva týdny, kupoval hodinky za deset dolarů. Protože byla válka, vysvětlil jsem poněkud vyděšenému prodáváči, že mám na frontě mnoho přátel, kterým posílám hodinky jako pozdrav. Možná tomu tak bylo, aniž jsem to věděl.

V den rozhodnutí jsem si nepřiznával, že jsem alkoholik. Moje pyšná jižanská krev by začala vřít, kdyby mě někdo označil za někoho tak opovrženého. Nejlépe se to dá objasnit ve dvou větách, které jsem si složil a sám sobě říkal: „Co se stalo Bobovi? Bob našel alkohol!“ A jak jsem si je prozpěvoval, pochechtával jsem se ve veselé náladě, která se měnila v ironii a ta v sebeopovržení a to v sebelítost nad smutným osudem

Boba, toho perfektního ubohého sirotka, který si tak dobře vedl ve škole a který vyrostl k tomu, aby brzy a rychle převzal odpovědnost, který bez vzlykání klopýtal pod svým břemenem, až přišel čas, kdy si pomyslel, že je pro tento svět příliš dobrý a že by měl z něho zmizet. Ubohý Bob!

Tohle byla jenom jedna stránka věci, ta pravdivá. Byly ještě další. Samota. Nutnost vydržet u práce, kterou jsem nenáviděl, nudné a pořád stejné, kterou jsem vykonával mezi lidmi, s kterými jsem neměl vůbec nic společného.....u práce, kterou jsem nakonec dělal léta, protože doma byly zapotřebí peníze. Pak tady byla fyzická stránka věci: být nejmladší a nejmenší zakrslík mezi řadou dětí, muset nosit tak brzy brýle a být proto terčem posměchu, být intelektuálně zaměřený, a nudit se ve škole, protože kapitán fotbalového družstva nedokázal přeložit Vergilia a přesto byl školním bohem, zatímco ty, ten prcek, jsi byl školní intelektuál, vzrůstem zapadající tak na první stupeň, a to všechno už dávno nebylo vrstevníky uznáváno.

Byl tady otec, ke kterému člověk ztratil úctu už v jedenácti letech, když tento muž porušil slavnostní slib za okolností, kdy jsi ty, jedenáctiletý, přiznal vinu, i když jsi byl neviný. Ale otec ti nevěřil, nezáleží už na tom, co. Abys mu ulehčil trápení, „přiznal“ ses a bylo ti „odpuštěno“ jenom proto, aby se po měsících na tvou „vinu“ upozornilo – jenom on a ty jste věděli, o čem mluví – před přísnou babičkou. Byla porušena přísaha a ty jsi svému otci už nikdy nevěřil a vyhýbal ses mu.

A ani když zemřel, nehnulo to s tebou. Až ve třiceti pěti letech jsi pochopil ta hrozná muka, kterými otec trpěl, a odpustil jsi mu a znovu jsi ho miloval. Neboť jsi pochopil, že se cítil vinný za věc, ze které obvinil tebe, a jeho vina přinesla utrpení celé rodině. A myslel si, že jeho mladý syn se vydává na svou vlastní tragickou cestu.



Všechny tyto věci způsobovaly napětí. A tak jsem v pětatřiceti pil už několik let. Napětí začalo dávno předtím. Někdy nám v AA říkají, abychom se nesnažili zjistit, proč pijeme. Ale já už mám takovou povahu, že musím znát příčinu různých věcí, a tak jsem nepřestal pátrat ani po důvodech svého pití, dokud jsem nebyl naprosto spokojený. Jenomže jakmile jsem je našel, odsunul jsem je a objednal jsem si další martini. Protože kdybych ty příčiny uznal a snažil se je odstranit, byla by to pro mé sebevědomí, které bylo o to větší, čím jsem byl menší, příliš velká rána.

Když mi bylo mezi dvaceti a třiceti, našel jsem verš Edny St. Vincent Millayové:

„Smiluj se nade mnou, ty srdce, které se pomalu dovídáš to, co bystrý rozum vidí za každým rohem.“

Toto dvojverší obsahuje většinu mých důvodů k pití. Byla tady milostná záležitost, která působila směšně – „představ si, že ten skrček se taky umí zamilovat!“ – a můj mozek o tom věděl, zatímco srdce se stahovalo opravdovou, nefalšovanou úzkostí, protože bolelo jako d'as, a protože šlo o první lásku, už to nikdy nebylo úplně stejné. Byla tady přemrštěná ctižádost stát se největším autorem na světě, když jsem, ve třiceti devíti letech, neměl nic důležitého, co bych světu řekl. Byl tu strach z materiálního nedostatku, který ze mne udělal bázlivce, který měl strach podniknout něco, co by zlepšilo jeho podmínky. Byl zde pocit, že člověka „nechápu“, když jsem vlastně až do svých dvaceti pěti byl docela oblíbený, ačkoliv jsem moc nevyrostl. A ten pocit byl jen oporou, výmluvou. Byla to má „tajná zahrada“ – prostě to byl můj úkryt před životem a nechtěl jsem se ho vzdát.

Člověk dokáže chvíli nebo i delší dobu snést, když jeho intelekt předbíhá city, a to je smysl veršů Edny Millayové. Ale jak léta plynou, napětí se stane nesnesitelným a člověk s dospělým mozkem a dětskými city – domýšlivostí, zájmem o sebe samého, falešnou pýchou, žárlivostí, touhou po společenském uznání, abych jmenoval aspoň některé – se stane kandidátem číslo jedna na alkoholika. Podle mého je alkoholismus takový stav, kdy se city nedokázaly vyvinout

na úroveň intelektu. Víím, že existují alkoholici, kteří se zdají být hrozně moc dospělí, ale myslím si, že se jenom snaží přimět sami sebe, aby si mysleli, že jsou dospělí, a právě přílišné napětí při jejich úsilí je příčinou jejich pití – pocit neschopnosti, dětská ješitná touha být nejoblíbenější, nejvyhledávanější, ten nejlepši z nejlepších. A tohle všechno samozřejmě je, podle populárního moderního žargonu, „kompenzací“ nedospělosti.

Kéž bych znal zkratku k dospělosti! Ale já chtěl svůj vlastní vesmír a svět, který jsem si nakonec vytvořil a kde jsem vládl jako svrchovaný vládce nad všemi ostatními. Což je jenom jiný způsob, jak říct, že jsem musel mít v ž d y - c k y p r a v d u, a to může mít jenom Bůh. Dobře tedy, chtěl jsem být Bohem.

A pořád ještě chci. Chci být jedním z jeho dětí, příslušníkem lidské rasy. A stejně jako je dítě částí svého otce, tak chci já teď být částí Boha. Dříve pro mne navždy, všude a nad vším ostatním tkvěl nedostatek smyslu života. Ted' už, ke své spokojenosti, znám cíl života: je jím tvoření a vedlejším produktem této činnosti je štěstí. Pokud jde o tvoření: každý tvoří, někdo instinktivně, někdo v umění. Moje vlastní definice, kterou předkládám jako tu, která se vztahuje jen ke mně, ačkoliv každý, kdo ji přijme, je vítán, aby se připojil, zahrnuje jakoukoliv činnost člověka v bdělém stavu. Přesnějším významem je schopnost tvořivého přístupu k věcem i tvořivého jednání s lidmi, což pro mne znamená, že člověk v nich vidí Boha, kterého uznává a ctí.

Jestliže píšu jako někdo, kdo objevil zřejmě, tedy věčné pravdy, které nám jsou nabízeny od úplného počátku, odpusťte mi moji nezkušenost. Musel jsem je objevit sám. Běda lidem, kterým Shaw vmetl do tváře svůj výkřik: „Musí být Kristus znovu ukřižován v každé generaci jenom kvůli takovým, kteří nemají žádnou představivost?“



Období, kdy jsem opravdu hodně pil, trvalo asi sedm let. Během té doby jsem byl devětkrát ve vězení, dvakrát přes noc na protialkoholickém oddělení. Vyhodili mě ze tří zaměstnání, a to dvě z nich byla velmi dobrá. Jak to tak zapisuji, zdá se mi neuvěřitelné, že všechny ty věci by se měly přihodit mně, protože jsou proti mým instinktům a vychování. No teda! Začal jsem poslední větu škrtnat, ale pak jsem se rozhodl, že ji tam nechám. Jaké ve mně ještě existuje sebevědomí a arogance – jako kdyby n ě k d o, na instinktech a výchově nezáleží, byl rád ve vězení, na protialkoholickém oddělení, nebo se

s potěšením nechal vyhazovat z práce! Téměř po osmi letech strávených v AA a ve střizlivosti ještě dokážu napsat myšlenky jako „proti mým instinktům a vychování“, což ukazuje, že se stále považuji za „zvláštního“ člověka, který má právo na nějaké výsady. Žádám čtenáře o odpuštění a od této chvíle se pokusím psát s pokorou, za kterou se upřímně modlím.

Vytvořil jsem si určitý způsob pití. Nikdy jsem nepil „tajně“ a nikdy jsem neměl doma láhev. Chodil jsem z jednoho výčepu do druhého, v každém jsem si dal jedno martini a doufal jsem, že tam najdu někoho zajímavého, s kým bych mohl mluvit. Samozřejmě, že jsem vlastně hledal někoho, kdo by mě poslouchal, protože, když jsem měl v sobě několik martini, stal jsem se tím velkým spisovatelem, kterým jsem vždy toužil být. A posluchač byl zaplaven nabubřelými a geniálními teoriemi literatury. Pokud byl dost opilý, odbyla se přednáška při několika martini, která jsem byl ochoten zaplatit. Když ještě byl střizlivý, obvykle jsem ho rychle odhalil jako ignoranta, který nedokáže ocenit literárního génia, a pak jsem šel do jiného výčepu, abych si našel další obět.

Takže to byl alkohol, jehož prostřednictvím jsem našel seberealizaci. Na chvíli jsem byl tím velkým mužem, kterým jsem chtěl být, a myslel jsem si, že mě k tomu opravňuje právě to, že jde o mne. Zajímalo by mě, jestli vůbec kdy existoval hloupější důvod ke stálému opíjení se. Když jsem vystřízlivěl, mozek, který byl

vyspělejší než city, na mě dotíral otázkou: už jsi něco napsal nebo udělal, aby z tebe byl velký muž? Tato otázka tak napadala city, že samozřejmě existovala jenom jedna věc, co člověk mohl udělat: zase se opít a vrátit dotíravou mysl na její místo, kterým je zapomnění.

Podle stupně opilosti jsem se buď rval, nebo šel spát. Oháněl jsem se svým heslem: „Malý muž s holí je roven velkému muži.“ Někdy jsem změnil literární přednášku za bitku s nějakým velkým mužem, kterého jsem si vybral výhradně proto, že byl velký a já malý. Z těchto rvaček mám na tváři pár jizev, a přitom jsem je vždy prohrál, protože ta „hůl“ existovala jen v mých představách. A tak se chlapec, který ostatním hráčům fotbalového družstva střední školy jenom nosil občerstvení, pokusil pomstít velkému bratrovi, který byl nejlepší obránce. Tím poskokem jsem samozřejmě byl já a tou hvězdou můj bratr a kromě toho, že byl nejlepším obráncem, byl úplně nevinný.

Když na mě přišlo spaní, měl jsem ve zvyku svléknout se a jít spát, a to ať jsem byl kdekoliv. Jednou to bylo před divadlem Paramount na náměstí Times. Už jsem byl napůl svlečený a ani mě nenapadlo, že dělám něco špatného, když dorazila sanitka a odvezla mě do nemocnice, odkud mě později v noci zachránilo pár zneklidněných přátel.

Jinému příteli a dočasnému hostiteli jsem byl doručen ve čtyři ráno policistou, který mě našel, jak „jdu spát“ v garáži daleko od posledního místa, které jsem si pamatoval, populárního baru a restaurace v divadelní čtvrti New

Yorku, kam jsem se toho večera uchýlil po schůzce s atraktivní umělkyní, která ze zřejmých důvodů odmítla moji společnost. Tentokrát, ať už mě okradl kdokoliv, zmizely i moje brýle, které byly zlaté. Když mě policista předával ve čtyři ráno mému zmatenému a rozčilenému příteli, šel jsem ke své cestovní tašce a tak dlouho jsem se v ní hrabal, až jsem našel – nechám mluvit toho důstojníka: „Ach“ řekl, „díky Bohu má ještě jedny!“ Děkuji vám pane policisto, ať už jste kdekoliv.

Zmínil jsem se o tom, že tento přítel byl mým dočasným hostitelem. Musím dodávat, že tomu tak bylo, protože jsem neměl peníze, abych si zaplatil střechu nad hlavou? Měl jsem ale dost, abych se nadrátoval, protože to samozřejmě bylo důležitější, než si platit živobytí.

Jednou nebo dvakrát mohou takové příhody být zábavné. Ale když se nakonec opakují rok, jsou hrozné, poplašné a ponižující. Jsou tragickou kronikou, která je možná o to horší, že člověk, který tou tragédií prochází, tedy já, věděl, co se děje, a přesto odmítl udělat něco, aby to zastavil. Chápající přátelé postupně zmizeli, jeden po druhém. Rodina, která mi pomáhala, nakonec řekla, že už žádné peníze nebudou a že musím přijet domů.

Říkám „odmítl udělat něco, aby to zastavil“. Pravda ale je, že jsem ani nevěděl, jak to zastavit, ani jsem to opravdu nechtěl. Neměl jsem nic, čím bych nahradil alkohol, zapomnětlivost a zapomnění, které alkohol poskytuje. Bez alkoholu bych o p r a v d u byl sám. Copak jsem byl jeden z těch nevěrných, abych se otočil zády

ke svému poslednímu a nejvěrnějšímu příteli?

Nakonec jsem utekl, když mě šéf vyhodil z práce, i když ho to trochu mrzelo, že mi dal výpověď, protože jsem pracoval pilně. Vrátil jsem se domů, k práci manuálního dělníka, kde jsem se alespoň na chvíli dokázal vyvarovat alkoholu. Ale ne dlouho, teď už jsem pátý pátek po sobě šel do vězení nalitý k prasknutí pivem /které jsem nikdy neměl rád, ale které bylo jediným dostupným pitím/. Pět pátečních nocí po sobě ve vězení ve městě, kde jsem vyrostl, kde jsem byl čestným studentem na střední škole, kde mi laskavý strýček, když za mě platil kauci, řekl: „Bobe, naše rodina prostě takové věci nedělá.“ Odpověděl jsem: „Strýčku, dej soudci deset dolarů, jinak si to budu muset odpracovat na silnici.“ Byl jsem v pekle. Potuloval jsem se z jednoho místa plného vzpomínek na mládí na druhé, snažně prosil o mír a měl jsem odpor k muži, který se ze mě stal. U hrobu své milované sestry jsem slíbil, že přestanu pít. Myslel jsem to vážně. Chtěl jsem přestat. Ale nevěděl jsem jak. Zatím jsem na sebe nechal AA působit jednou, ale bral jsem to jako estrádu a zval jsem přátele na schůze, aby si užili toho fascinujícího pocitu naprostého odhalení utrpení a následného uzdravení. Myslel jsem si, že jsem se vyléčil. Místo toho se můj stav zhoršil. Byl jsem smrtelně nemocný. AA na mě nezabralo. Důvodem bylo, jak jsem později zjistil, že jsem pro AA nepracoval. Odešel jsem z rodného města potom, co jsem se nechal vidět na veřejnosti s učitelem, kterého jsem si velmi vážil a jehož žákem jsem byl.

Nedokázal jsem se vyrovnat s tím chlapcem a mládcem, kterým jsem byl, ve srovnání s tím opovržením hodným člověkem, kterým jsem se stal.

Zpět ve velkoměstě, další rok pochybného žití, kdy za mě platil jeden nebo dva přátelé, přesto jsem ještě nebyl vysát do morku kostí ani opotřebován až do vyčerpání požadavky na jejich štědrost. Když jsem mohl, pracoval jsem – ale jenom v bezvýznamných zaměstnáních. Nebyl jsem schopný dělat nic lepšího. Klopýtal jsem v agonii kolem divadla, kde v minulých letech hrála moji hru jedna velká hvězda. Dokonce jsem si od ní vypůjčil peníze, i přes její protesty: „Bobe, prosím tě, nežádej mě o peníze – jsi jediný, kdo je po mně ještě nechtěl.“ Přesto jsem si její peníze vzal, musel jsem je mít. Vystačily mi na desetidenní flám, který znamenal konec mého pití. Díky bohu, že jsou ty dny už pryč.

S další malou vypůjčenou částkou jsem jel na venkov k lékaři, kterého jsem znal od dětství. Pracovali jsme při pěti stupních pod nulou, připevňovali jsme na jilm tepaný železný nápis, který nenápadně oznamoval, že je opravdu venkovským lékařem. Neměl jsem vůbec peníze – no, možná pětku - a jenom šaty, které jsem měl na sobě. „Bobe,“ zeptal se mě potichu, „chceš žít nebo umřít?“

Myslel to vážně. To jsem věděl určitě. Z toho desetidenního flámu jsem si moc nepamatoval. Ale vzpomínal jsem si na léta agonie, která mu předcházela. Pamatoval jsem si léta, která jsem odhodil. Bylo mi zrovna čtyřicet šest. Možná už byl čas umřít. Naděje už umřela,

tedy aspoň jsem si to myslel.



Ale řekl jsem pokorně: „Myslím, že chci žít.“ Mínil jsem to vážně. Od toho okamžiku až do teď, o osm let později, jsem neměl ani to nejmenší nutkání pít. Rozhodl jsem se věřit, že Síla, která je silnější než my a kterou žádáme o pomoc, obklopila mé chvějící se tělo milujícím teplem a silou, která mě nikdy neopustila. Šel jsem s doktorem zpět do domu. Dal si lok brandy, aby se zahřál, a podal mi láhev. Postavil jsem ji a udělal si kávu. Od toho flámu jsem si nedal ani kapku alkoholu.

Nemyslete si, prosím, že to přestalo tak jednoduše a snadno. Ano, opravdu to skončilo jednoduše, protože jsem změnil názor na alkohol a vydrželo mi to. Pracoval jsem pilně a nadšeně v AA. V blízkém městečku žil instalatér, který se tam jednou pokusil založit skupinu AA. Zašel jsem ho navštívit a spolu jsme zase tu skupinu rozjeli. Stále ještě funguje, i o těch osm let později, a někteří její členové jsou velmi důležití v celostátní práci AA. Já sám jsem měl dost možností, abych pomohl. S radostí jsem viděl, jak se

mnoho lidských bytostí, které byly na dně, zase naučilo stát rovně a směřovat svojí vlastní silou ke štěstí v životě. Dověděl jsem se, co opravdu znamená vykonat dobrodininí a nečekat na odplatu.

Měl jsem skoro deset tisíc dolarů dluhů a musel jsem je splatit. Už jsou téměř zaplacené, konec je na dohled. Bylo mi umožněno vybudovat si kariéru v oblasti, kde jsem nikdy nepracoval. Vydal jsem knihu, která se zabývá různými aspekty této oblasti, která byla dobře přijata a která pomáhá jiným lidem. Přijali mě na fakultu mé bývalé školy, abych tam ve svém novém oboru vyučoval. Celá moje rodina a ti, které mám rád, všichni mí přátelé jsou mi stále bližší a dražší, než kdy předtím. Mám doslova desítky nových přátel, kteří říkají, že nemohou věřit tomu, že asi před osmi lety jsem byl vhodný tak do šrotu. Když se zmíním, že jsem byl devětkrát ve vězení a dvakrát na protialkoholickém oddělení, myslí si, že žertuji nebo snad že dramatizuji, aby byla legrace. Ale já vím, že to tak není. Pamatuji si, jak je vězení hrozné, jak je to strašlivé být za ocelovými mřížemi. Přál bych si, abychom nemuseli mít vězení, aby každý mohl být v AA, a kdyby tomu tak bylo, nepotřebovali bychom, podle mého názoru, vězení vůbec.

Jsem šťastný. Myslel jsem si, že nikdy nemůžu být šťastný. Není pravděpodobné, že by šťastný člověk ubližoval jiným lidem. Bezpráví je dílem nemocných lidí, jako když já byl nemocný a hrozně jsem škodil sám sobě i svým drahým.

AA je pro mě syntézou veškeré filosofie, kterou jsem kdy četl,

té pozitivní a dobré filosofie, založené na lásce. Pochopil jsem, že existuje jenom jeden zákon, zákon lásky, a jenom dva hříchy: prvním je plést se do růstu jiného člověka a druhým zasahovat do vlastního vývoje.

Ještě pořád chci napsat dobrou hru a uvést ji. Rád bych to udělal anonymně, stejně jako jsem napsal tento stručný popis svého boje s alkoholem – jenom proto, abych uvedl pár nápadů, které mohou čtenáři zvážit. Moc mi nezáleží na osobní slávě, chci jenom dost peněz, které by mi umožnily dělat práci, kterou, jak cítím, mohu snad dělat nejlépe. Poodstoupil jsem a dlouze jsem se zadíval na svůj život a hodnoty, které jsem v něm našel: viděl jsem paradox,

že ten, kdo přichází o život, ho nakonec přece jen najde. Čím víc dáváš, tím víc dostáváš. Čím méně přemýšlíš sám o sobě, o to víc se stáváš člověkem.

V AA můžete začít znovu a nezáleží na tom, jak je pozdě. Já jsem začal znovu. V padesáti čtyřech se mi splnilo staré přání: „Kdybych jen mohl prožít svůj život a přitom věděl to, co vím.“ To je přesně to, co dělám, zase žiju a vím to, co vím. Doufám, že se mi podařilo předat vám, čtenářům, alespoň trochu z toho, co znám. Radost ze života, neodolatelnou sílu božské lásky a její uzdravující moc a skutečnost, že my, jako vnímavé bytosti, si dokážeme vybrat mezi dobrem a zlem, a to, že si vybereme dobro, nás dělá šťastnými.

Můj přítel navrhl myšlenku, která mi tehdy připadala velmi neobvyklá. Řekl mi, „*Proč si tedy nevybereš svoji vlastní koncepci boha?*“

Anonymní alkoholici: 1.kapitola Billův příběh

Jarní Krokový seminář 2015

Psychiatrická nemocnice
Húskova 2

BRNO - Černovice

se koná **28.2.2015**

od 10:00 do 17:00

motto:

ZAHAJUJEME AKCI



Těší se na Vás áčkaři z Brna !!!

Kontakty mobil: Šárka 773 785 985

Pavla 737 823 371

email: aabrnofenix@seznam.cz

Vaše svědectví

Halo, paní, proberte se....

do očí mi září pronikavé bílé světlo. Otvírám oči a nic nechápu. Vůbec nic. Kde to jsem??? Nade mnou se sklání kdosi v bílém oblečení a strká mi nějaké prášky, chci si je poslušně vzít, ale ruku mám přivázanou k posteli a proudí mi do ní infuze. Pořád ještě nechápajíc poslušně zdvím druhou ruku a polykám pilulky. Ještě chvíli mžourám a konečně, už to mám, poznávám to, jsem v nemocnici. Ale proč? Co se stalo? Ležím a zírám do stropu.



V hlavě mám naprosté prázdno, nejsem schopna jediné myšlenky, mlhavě tuším, kdo jsem, ale je to vlastně úplně jedno. Alespoň pro tuto chvíli. Usínám, je to vlastně

nejhezčí okamžik pobytu v nemocnici. Nic nevím, v hlavě prázdno a tak si spokojeně usínám.

Mami, mami, probud' se...Jé, moje mladší dcera. Sedí u postele a snaží se o hezký úsměv. V očích má nevýslovný smutek a bol. Začínám si mlhavě uvědomovat souvislosti. Beznadějný případ člověka propadlého démonu alkoholu. Dcera mi pomalu sděluje, že jsem v samoobsluze dostala epileptický záchvat. Další. Který už v pořadí? Sešitá hlava, otřes mozku, modřiny v obličejí, škrábance na rukou. V jejím hlase cítím úlevu, že to dopadlo takhle, ale zároveň cítím zlost a hanbu. Hanbu za to, že tahle oteklá, zmatená, zanedbaná troska je její matka. Ani se jí nedivím. Musím vypadat příšerně. Je mi to všechno tak líto, tak strašně líto. V návalu prudkých emocí k její velké úlevě oznamuji, že s pitím končím. Takhle to dál nejde. Stačilo pár minut, pár jiných okamžiků a já jsem mohla skončit v márnici. Pády při epilepsii jsou velmi nebezpečné. Já o tom něco vím, dokonce toho vím dost. Přesto nedokážu přestat pít. Je mi ze sebe na zvracení.

Nepocituji žádné abstinenci příznaky, za což jsem nesmírně vděčná. Nevím sice komu a čemu, ale jsem. Žádný třes a pocení, žádné obsedantní neurotické chování, dokonce ani potřeba se napít. Jenom

ten zmatek v hlavě mám ještě dost velkej. Přišel psychiatr a ptal se mě na jednoduché věci.. kterej je rok, jak

Literatura AA

Společenství AA využívá knihy, brožury a časopis k efektivnímu šíření poselství o uzdravení ke stále trpícím alkoholikům a k vlastní informovanosti členů.

Naši literaturu si můžete objednat na e-mailové adrese:

knihy@anonymnialkoholici.cz

V současnosti disponujeme těmito materiály.

Knihy:

Modrá kniha AA – á 120 Kč

12 Kroků a 12 Tradic – á 100 Kč

Jak to vidí Bill – á 150 Kč

Triezvy život (SK) – á 50 Kč

Ako to vidí Bill (SK) – á 125 Kč

Denné zamyslenie (SK) – á 125 Kč

Brožury – nové vydání:

Dvanáct tradic s ilustracemi – 10 Kč

Brožury původní vydání - zdarma

44 otázek

Jak dál

Informace o organizaci AA

Nově přichází klade otázky

Dotazy duchovních

Informace pro zdravotníky

Kam dál?

AA jako zdroj info. pro zdravotníky

Otázky a odpovědi o sponzorství

Informace pro veřejnost

Je společenství AA pro Vás

se jmenuji, jak se jmenuje prezident.. no úplně blbosti. Jsem trochu v šoku z toho, že nevím, jak je rok, vím, že je jaro, trochu jsem popletla jména prezidentů, ale jinak dobrý.

Jsem přeložena na jiné oddělení. Začínám být dost zmatená a nechťji mne pustit domů. No co, stejně na mě nikdo nečeká, došly mi lexauriny i neuroly a tady mi na spaní alespoň něco dají. Dcera už za mnou nechodí. Jsem ráda. Není co říkat. Začínám intenzivně myslet na alkohol. Tajně chodím kouřit. Začínají se dostavovat příšerné abstinence příznaky, ale nikdo není ochoten s tím něco dělat. Mám ležet a odpočívat. Proboha, ale jak. Začínám se chovat naprosto zmateně, občas ztrácím vědomí, myslím, že se mi dostavuje delirium tremens. Oni to neví. Já to vím, musím se napít, jinak zešílím. Odhodlávám se k šílenému činu, tajně odcházím z nemocnice. Jde to celkem snadno, nikdo mě nedrží, nikdo mě nehledá. Až na zastávce autobusu si uvědomuju, že jsem v nemocniční košili a pantoflích, které mi dcera přivezla. No, až na ty mašličky na zádech to snad nikdo nepozná, domů je to pár zastávek. Jedu, uvědomuju si, že nemám klíče....no co, zazvoním u sousedů, oni zavolají bývalému manželovi, on přiveze klíče a je to. Pořád mě nikdo nehledá. Hledá! Náhle to vidím, jsou všude kolem mě, chtějí mě zadržet, bojím se, brečím, mají svěřací kazajky, chtějí mě zavřít do blázince, ale já přeci nejsem blázen!!! Já se jen potřebuji napít.

Píše se rok 2014..... takových šílených stavů jsem zažila nespočet. Mám dojem, jako bych spoustu z nich už zapomněla, ale pak se najednou vynoří z hlubin minulosti a já nepřestávám žasnout, jak jsem to všechno mohla přežít.

Dneska už vím, že to byla zásluha vyšší moci, Boha, který byl

stále se mnou. Díky programu AA jsem k němu našla cestu. Před AA jsem nebyla věřícím člověkem, ale teď si život bez BOHA neumím vůbec představit. Pamatuji si přesně den, kdy jsem se poprvé veřejně představila jménem s dodatkem, že jsem alkoholik. A úplně přesně si také pamatuji den, kdy jsem poprvé nahlas řekla, že věřím v Boha. V obou

případech jsem zažila pocit neskutečné jistoty, bezpečí a svobody. Pocit, že už nikdy nebudu sama, protože mám Boha a společenství přátel z řad anonymních alkoholiků

A za to všechno nepřestanu nikdy být vděčna. Děkuji Vám

S úctou, Hana, alkoholička.

Zde je návod. Nejprve jsme si museli přestat hrát na Boha. Tak to nefungovalo. Dále jsme se rozhodli, že se Bůh od nynížska stane režisérem našeho života. On je vedoucí a my jsme Jeho svěřenci. On je otcem a my Jeho dětmi. Většina velkých idejí je jednoduchá a toto pojetí bylo závěrným kamenem vítězného oblouku, pod kterým jsme prošli ke svobodě.

Anonymní alkoholici, 5. kapitola: Jak na to

Setká(vá)ní na Jitřavě

„Můj první rok střízlivosti“ znělo téma posledního mítinku. Tak, jak si jej člen liberecké skupiny, na které ležela organizace Jitřavy v posledním zářijovém víkendu, zformuloval, a ostatním k zamyšlení nabídnul. Jistě proto, že svůj první rok střízlivosti zrovna prožíval. Toto téma nebylo aktuální jen pro něj a zamyšlením nejen pro ty, kteří se ne/vyjádřili nahlas, ale opět se velmi dotklo i mě samotné.

Vzpomínám na svůj první rok (a půl) střízlivosti. Byl úžasný. To, co se mi ze začátku zdálo neskutečným a nemožným, jsem prožívala každým dnem intenzivněji – bylo mi líp a líp. Každým dnem, každou hodinou. Měla jsem štěstí na skupinu i na sponzora. Padli jsme si do noty a já se od nich učila. S radostí a pokorou (což bylo mimochodem téma jiného libereckého alkoholika, jiného jitřavského mítinku o tomto víkendu – neskutečné, jak mi

opět ušili mítinky na míru) jsem přijímala to, co sdíleli, jak se chovali; byli mi příkladem.

Ve svém prvním roce (a půl) střizlivosti jsem pracovala na krocích a s každým jedním jsem pocítila neskutečnou úlevu a přicházely další zázraky a duchovní zážitky, o nichž se mi nikdy předtím ani nesnilo. První rok mi přinášel vyrovnanost – přestala jsem lítat z extrému do extrému (což neznamená, že bych se obešla bez občasných výkyvů na obě strany - žila jsem v tom příliš dlouho, než aby odezněly tak brzy a tak lehce).



Měla jsem také štěstí na Áčkařské akce, které se v prvním roce mé střizlivosti děly. Tou první byl, ani ne do měsíce po tom, co jsem vystřizlivěla, listopadový brněnský Krokáč – 1. a 2. krok. Lepší začátek jsem si nemohla přát. A pak jsme jeli na Jitavu. Bylo úžasné setkat se, být,

mluvit a sdílet s lidmi, kteří mají ty samé problémy, náhled a názor na řešení situací, jako já. Nejen v rámci mítinků, ale, a to hlavně, mezi mítinky a zejména po večerech, které jsme trávili u ohně a u kytary, zpíváním, opékáním jablek a špekáčků a povídáním příhod a zážitků ze svého běžného života. Dalo mi to neskutečně moc.

Můj druhý rok střizlivosti už tak radostný nebyl. A to přesto (nebo právě proto), že jsem dokončila školu, v práci jsem si začala být jistější, vztahy v rodině i s kamarády se začaly mým přičiněním (díky práci na krocích) rovnat a lepšit a svou střizlivost jsem začala brát ne jako dar, za který jsem vděčná, ale téměř už jako samozřejmost. Jednoduše řečeno – usnula jsem na vavřínech.

Začalo se mi pomalu vracet staré myšlení a jednání. Aniž bych si to více uvědomovala, znovu více vyskakovaly staré vzorce a já se dle nich opět začínala chovat. Tedy ne náhodou jsem začala pomalu, ale jistě, opět sklouzávat do závislosti. Díky Bohu jsem se nenapila, ale své emoce jsem začínala zajídat. Oči se mi otevřely, až když jsem v tom celkem slušně litala. No, díky Bohu za to.

Uvědomila jsem si nutnost další práce na krocích. Každodenní práce na krocích. A také jsem pochopila, že být s přáteli v přírodě a pod hvězdami s kytarou je sice fajn, ale ne na úkor setkávání se se stejně „postiženými“ lidmi, jako jsem já. Jak jsem se dozvěděla na jednom mítinku: Častý kontakt s nově přichozími a mezi sebou navzájem, to je světlé místo v našem životě. A já jsem zrovna potřebovala hodně světla!

Do tohoto prozření přišla zpráva o pozdně letní Jitřavě. To bylo ono! Kombinace všeho, co jsem v tu chvíli potřebovala: „mí“ lidé, oheň, mítinky, hvězdy, sdílení, práce na krocích. Božské načasování! Díky

začíná to přinášet ovoce. Začíná mi být zase líp a líp! A už se těším na další Jitřavu!! Nejsem si jistá, čím to je. Jestli lidmi, co tam jezdí, nebo atmosférou toho místa. Čím jsem si jistá, je, že já ke své střízlivosti

České příběhy do Knihy *Anonymní alkoholici*

Součástí prvního vydání Velké knihy z roku 1939 bylo i 30 příběhů původních členů. V českém překladu knihy máme jen ten Billův jako první kapitolu

a na závěr příběh Dr. Boba, zbývajících 28 nebylo použito. V dalších edicích anglické verze se pak příběhy měnily a přidávaly. Celkem jich je tedy přes 40.

Momentálně máme posledních několik set kusů „modré knihy“ na skladech. Nové vydání bude vyžadovat rozsáhlé korekce základního textu a na doporučení z Kanceláře Služeb v New Yorku bychom měli dodat příběhy členů českého AA.

Dovolujeme si Vás proto tímto vyzvat k tomu, abyste neváhali a zaslali nám svůj příběh o tom, jací jste byli, co se přihodilo a jací jste nyní, tedy o Vaší cestě ke střízlivosti a v ní, díky AA.

sponzorovi, výpovědím dalších alkoholiků a díky pobytu mezi nimi na kouzelném a Bohem dotknutém místě, jsem dostala první impuls a chuť k další práci na krocích, na sobě.

Nejde to samo a není to tak pohodlné, jako bylo lenošení, ale

potřebuji minimálně tohle: každý den se pomodlit a poděkovat, každý týden mítink a dvakrát do roka Jitřavu. Bez toho mi to holt nejde.

JanaAB

Moudra z mítinků AA

Náboženství je pro ty, kteří se bojí, že přijdou do pekla, víra je pro ty, kteří už v pekle byli.

Mysl je jako padák – nebude fungovat, dokud jí neotevřete.

AA je školou, ve které jsme všichni žáci a všichni učitelé.



„TADY JSEM, PANE

Kolikrát jsem uslyšel své jméno,
 Tvé volání...
 Tenkrát poprvé, ještě dítě, neslyšel jsem nic,
 temná smrt zakryla Tvůj hlas,
 ale teď vím, že právě v té černé prázdnotě jsi byl,
 jí jsi mne volal.
 Později, při prvním zamilování,
 zpíval jsi mé jméno,
 ale já viděl jen ji.
 Když jsem Tvůj zpěv, Tvůj hlas
 znovu hledal ve sklínkách alkoholu,
 křičel jsi na mne z kříže
 své odpuštění,
 ale já neslyšel
 a dál se přibíjel hřeby smrti,
 Tvůj lotr po levici.
 Až v tichu ponížených a padlých
 na pavilonu číslo 15 protialkoholní léčebny
 uslyšel jsem Tvé volání.
 A odpověděl: „Tady jsem.“

Aleš, alkoholik ze Zlína

Služba ve společenství AA

WSM = Světový Služební Mítink

Ve dnech 12. - 16. 10. 2014 se v Polsku ve Varšavě konal již 23. WSM.

Prohlášení o účelu WSM

Hlavní účel Světového Služebního Mítinku je stejný jako pro všechny činnosti AA - předávat poselství alkoholikovi, který stále trpí, kdekoli na světě se nachází, jakýmkoliv jazykem mluví. WSM hledá způsoby a možnosti jak dosáhnout tohoto cíle tím, že slouží jako fórum sdílení zkušeností, síly a naděje delegátů, kteří se schází každé dva roky z nejrušnějších částí světa. Také může zastupovat projev skupinového svědomí celosvětově.

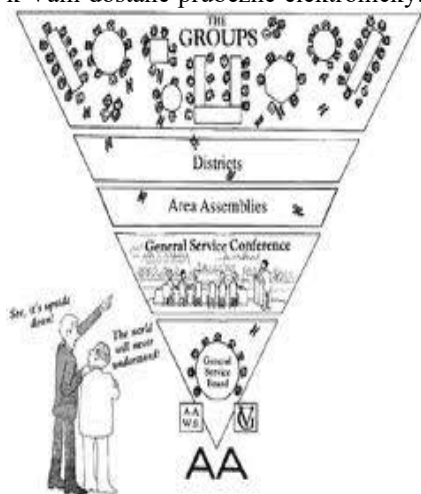
Zkušenosti nás učí, že vývoj solidní struktury nám umožňuje provádět služby efektivněji. WSM vybízí k plánování pevné služební struktury, která je vhodná pro konkrétní potřeby a možnosti dílčích zemí, a rozvoji šíření služeb AA skrze vnitřní komunikaci, distribuci literatury, sponzorství, informací pro veřejnost, vztahů s veřejností a práci s institucemi, za účelem oslovení alkoholika.

Letos byla na WSM poprvé zastoupena i Česká republika. Dostalo se nám tak příležitosti zapojit se

do tohoto širokého mezinárodního fóra složeného ze 41 zemí, konkrétně: Argentina, Austrálie, Bělorusko, Belgie (holandsky mluvící), Brazílie, Centrální America - Severní část (El Salvador, Guatemala, Honduras), Centrální America - Jižní část (Costa Rica, Nicaragua, Panama), Chile, Kolumbie, ČR, Dánsko, Ekvádor, Finsko, Francouzsky mluvící Evropa, Německy mluvící Evropa, Velká Británie, Hong Kong, Island, Indie, Írán, Irsko, Itálie, Japonsko, Litva, Malta, Mexiko, Nizozemsko, Nový Zéland, Norsko, Peru, Polsko, Rumunsko, Rusko, Slovinsko, Jižní Afrika, Španělsko, Švédsko, Trinidad a Tobago, USA/Kanada, Ukrajina a Uruguay. Zastoupených celkem 61 delegátů (každá země má právo na dva delegáty)

Během těchto pěti dní jsme vždy zasedali, abychom vyslechli zprávy zastoupených zemí, slyšeli prezentace na daná témata a k otevřeným sdílením, kde každý mohl klást otázky nebo mít komentáře. Mezi tím jsme se rozdělili na 4 komise

(Organizační, Literární a vydavatelská, Finanční a správní, Pro práci s druhými) a do čtyř workshopových skupin, kde jsme sdíleli své zkušenosti na tři různá témata. Komise a Workshopy poté předali své zápisy, ze kterých bylo následně získáno celosvětového skupinového svědomí na dané problematiku. Překlad těchto zpráv se k Vám dostane průběžně elektronicky.



Nyní bych se s Vámi rád podělil o osobnější zážitky a dojmy.

Jmenuji se Michal a jsem alkoholik. Vystřízlivěl jsem v AA, a to dne 3.4.2008, krátce poté jsem požádal o sponzorství, začal pracovat na Krocích, zajímat se o Tradice a zapojovat se do Služby. Věřím, že díky tomu jsem střízlivý do dnes a mohu žít dobrý a spokojený život. Stále se učím a získávám zkušenosti, nejlepší školou mi k tomu je Služba v AA, ať už se jedná o vedení mítinku, výjezdu do léčebny, kde sdílím svůj příběh s pacienty, besedy ve škole, kde mluvím o AA ke školákům, studentům a učitelům, činnosti

v literární komisi, kde překládám anglické texty AA a podílím se na přípravě české literatury k vydání u nás, účastním se Konference Služeb, pomáhám založit a udržet novou skupinu AA, nebo uklízím mítinkovou místnost a myji nádoby. Všechny tyto a další aktivity pomáhají především mě, ale mohu tak i dát něco za to, že jsem střízlivý a šťastný. Bylo a je mi ctí být i českým národním delegátem, což mimo jiné znamená účastnit se ESM a WSM.

Na těchto mezinárodních setkáních jsem potkal zástupce AA z celého světa a mohl se tak dozvědět jak AA funguje u nich, s čím se potýkají, co jim pomohlo. Téměř všude mají nebo někdy měli problém s podvědomím o AA ve společnosti, buď je minimální, nebo dokonce zkreslené, proto názory, že jsme sekta, že vlastně tajně pijeme, atd. Nebylo snadné navázat kontakt s odborníky a následně spolupracovat, často je AA považováno za konkurenci, nebo vůbec nebráno vážně. Předsudky vůči duchovní části AA jsou běžné. Nedůraz na 12 Kroků a 12 Tradic ve skupinách, nedostatek sponzorů.

Řešení těchto obtíží je většinou také všude stejné, rozdíl je však vidět, že v menších Společenstvích jako je naše, Rumunské, Běloruské, Slovinské, atd. se k němu dochází ojediněle, jen v konkrétních městech nebo skupinách, kdežto ve vyspělejších AA jsou tato řešení více plošná a tím kvalitnější a trvalejší.

Čím to je?

1. Služební strukturou. Jednotlivé oblasti mají své interskupiny, více skupin má své zástupce

a na Konferenci Služeb je zastoupeno mnohem větší procento všech skupin, Služba je tak více organizovaná, využití dobrovolníků je efektivnější.

2. **Komunikace.** Skupiny mají své pracovní mítinky, Interskupiny se pravidelně scházejí a všechna rozhodnutí jsou aktivně provedena a podávají se zprávy skrze zástupce skupin. Snadněji se tak dá zjistit, kde problém přetrvává a díky sdílení úspěchů roste motivace.

3. **Důvěra.** Skupina věří svému delegátovi, ten na interskupině důvěruje volenému zástupci pro Konferenci a podporuje jej tím, že mu dodává podklady k jednání a odpovědi ze své skupiny na plánovaná témata na Konferenci. Kde je důvěra dále rozšířena členy Rady a komisí.



Velkým tématem všude jsou finance a konkrétně sedmá Tradice. Z toho, co jsem vyzoroval, je důležitým faktorem právě důvěra, pokud skipy a členové nevidí, co se s penězi děje, tak nepřispívají, pokud je však vše průhledné a nakládá se sedmou Tradicí, co nejlépe pro potřeby celého AA, tak jsou

i příjmy větší. Opět je však důležité, aby už na úrovni skupin byly dodržovány pracovní mítinky a dbalo se na Tradice.

Například ve Finsku má každý rok jejich Konference nějaké téma a toto téma je pak po celý rok následováno v celém Společenství. Letos to byla Soběstačnost skrze vlastní dobrovolné příspěvky. Celý rok tak bylo skupinám připomínáno, jak je Sedmá Tradice důležitá. Další témata pak mohou být: Šíření poselství. Literatura. Práce s druhými. Anonymita. Spirituální principy.

Další zajímavosti získané ze sdílení delegátů na WSM:

- V Anglii díky jejich nealkoholickým sloužícím v Radě dělají pravidelné informační mítinky o AA pro vládu.

- Dalším užitečným nástrojem je Kancelář Služeb jako fyzické místo, mnohdy i se zaměstnanci, ať už alkoholiky nebo nealkoholiky. Díky tomu existuje sklad literatury, archiv, telefonní linka, prostor pro zahraniční návštěvy, technické zázemí pro přípravu Konference, sjezdu, distribuce pošty a knih...

- Často se dnes mluví o tom jak oslovit a udržet mladé lidi. Jak přistupovat k jiným závislostem. Jak více zapojovat ženy. Jak se dostat ke starším generacím. Jak dodržovat anonymitu na internetu, ale současně jej využít k šíření poselství.

- Velký důraz je kladen na sponzorství mezi zeměmi. Ať už v podobě finanční pro vydávání literatury a úhrady poplatků pro účast na zahraničních Konferencích a takovýchto služebních setkáních. (Nás sponzorovala Velká Británie, která zaplatila poplatek 1100 dolarů)

Mnohé jsem se dozvěděl a vyptal v hovorech mezi mítinky. Několik otázek jsem také položil na velkém otevřeném fóru a lidé se mnou pak na ta témata mluvili.

O tom a dalším budu postupně informovat skrze překlady prezentací a zpráv z workshopů.

Osobní zprávu přednesu i v lednu na Konferenci Služeb v Chotěboři a dalších setkáních, kde mi to bude umožněno. Milerád se na pozvání zúčastním pracovních mítinků skupiny jako pozorovatel, nebo setkání interskupiny, stejně jako kdokoliv z Rady nebo nějaké komise. Tohle je také praxe, která je velice nápomocná.

Pokud máte nějaké dotazy anebo zájem o další informace ohledně WSM a dalších zahraničních Služebních setkání a témat na nich, tak se na mne neváhejte obrátit na adrese: aa.michal.brno@seznam.cz můžete mi napsat i Vaše podněty, které byste rádi nechali projednat ať už na naší úrovni nebo v zahraničí.

Děkuji za pozornost a možnost zastupovat naše stále rostoucí Společenství Anonymních alkoholiků.

Ve Službě
Michal S., alkoholik

Pohled na společenství AA

Pohled zvenčí na šíření poselství AA na školách

Jmenuji se Břeťa a jsem alkoholik,

měl jsem v létě nápad oslovit na Střední škole technické a ekonomické v Brně na Olomoucké, se kterou už delší dobu spolupracujeme v rámci šíření poselství AA na školách pana mgr. Břicháčka, který tam učí a zároveň je i školní metodik pro prevenci, jestli by byl tak laskav a třeba nenapsal svůj pohled na to, jak Anonymní alkoholici dokáží oslovit studenty. Případně

reakce studentů na naše infomítinky v jejich škole a další postřehy.

Věděl jsem, že můžu být i slušně odmítnut, protože každý má dost své práce. K mé radosti na mou prosbu odpověděl, že to rád udělá a svůj pohled na tuhle službu napsal. Nejprve jsem přemýšlel jak ten text upravit a co změnit. Potom co tedy jen napsat trochu jinak, až jsem s pomocí sponzora dospěl k tomu nechat text být v nezměněné podobě jen s doplněním textu v místech, kde si

pan Břicháček sám nebyl jistý, co má přesně napsat.

V tomto textu je přesně napsáno, proč tuhle službu dělat, aniž bych nějak vysvětloval, proč to děláme. Z mého pohledu je až neuvěřitelné, jak funguje šíření poselství i zprostředkovaně přes třetí osobu, že není potřeba velkých reklam a přesto se mohou o AA dozvědět například další trpící alkoholici, podobné instituce a tak šířit poselství AA dál.

Ještě na závěr jednu svou zkušenost z šíření poselství na školách. Už se mi stalo, že mě oslovil student s dotazem, jestli nemá problém s alkoholem. Když mi popisoval, co cítí a jak se projevuje jeho pití, věřte, že mi běhal mráz po zádech... věděl jsem o čem mluvím. Mohl jsem mu jen říct, aby když bude mít pocit, že to nezvládá, aby se nebál a přišel na mítink. Víc jsem pro něj nemohl udělat. Rozhodnout se musí sám. I díky této službě má nejenom on, ale i další informaci o Anonymních alkoholících, a že existuje pomoc a naděje.

Alkoholik Břet'a

Spolupráce se sdružením AA

Jako školní metodik prevence mám za úkol zajišťovat pro naše žáky preventivní programy. Vzhledem k tomu, že naše škola SŠTE Brno, Olomoucká 61, má téměř 1300 žáků, je to úkol poměrně náročný, protože chceme, aby co nejvíce našich žáků se preventivních programů zúčastnilo.

Na pravidelném každoročním setkání metodiků prevence z celého jihomoravského kraje vystoupil před dvěma lety kolega ze SPŠ stavební a seznámil ostatní s programem, který se u nich uskutečnil ve spolupráci se členy sdružení Anonymních alkoholiků. Příspěvek mě velice zaujal a po pár dotazech jsem získal také nějaké kontakty. O sdružení AA jsem jistě povědomí měl, jen mi nebylo známo, že je zde i možnost uskutečnit preventivní program pro žáky.



Oslovil jsem členy sdružení Anonymních alkoholiků a v rámci našeho Školního poradenského pracoviště bylo dohodnuto, že využijeme nabídky uspořádat na škole besedu.

Beseda žáky velice zaujala. Byli překvapeni syrovostí osobních výpovědí členů AA. Nejvíce je však oslovila otevřenost, s jakou zde prezentovali své vlastní negativní zkušenosti se zneužíváním alkoholu. Žáci byli z věkové skupiny, která již jistě má zkušenosti s alkoholem má. Ovšem důsledky jeho zneužívání si v plné šíři ještě neuvědomuje. Právě proto je účinek a dopad takových besed daleko větší než při teoretických přednáškách. Členové AA se nebáli zodpovědět na jakýkoliv dotaz

ze strany našich žáků, což ti také velice ocenili. Jistě, pár takových besed nikoho na místě nenapraví, nezlepší, ale žáci dostali celou řadu podnětů k danému tématu, o kterých mohou přemýšlet. Mnoho žáků mi po besedě přišlo říct, že také v jejich okolí se vyskytují problémy se zneužíváním alkoholu a že tato beseda jim pomohla lépe se s nimi vypořádat.

Takových besed proběhla celá řada od školního roku 2012/13. V hlavních bodech byly hodně podobné, ale přitom byla každá jiná. Členové AA se střídali a vždy byli z různých vrstev a skupin. Vytvořila se tak velká pestrost jejich osudů a výpovědí. Všechny besedy byly kvitovány s povděkem, ať už ze strany

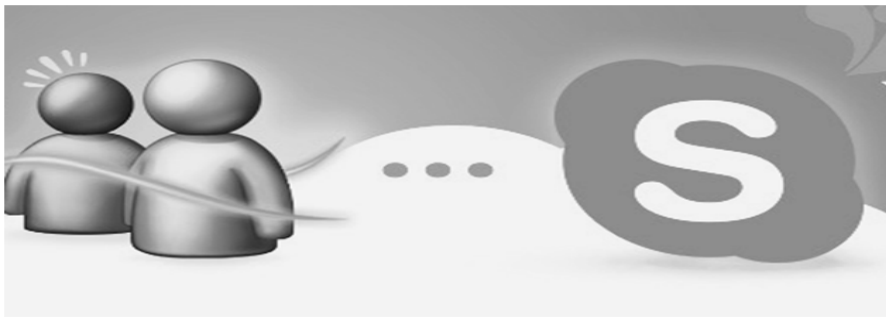
žáků či učitelů, kteří byli přítomni. Ti dokonce při organizaci besed měli zájem na tom, aby se jí mohli účastnit.

Moc bych chtěl poděkovat členům Anonymních alkoholiků za možnost pořádat s nimi tyto besedy. Velice si ceníme přesnosti a spolehlivosti, se kterou členové AA k nim přistupovali a přístupují.

V tomto školním roce bychom opět chtěli pokračovat se spoluprací.

V Brně 11.10.2014

Mgr. Michal Břicháček
Školní metodik prevence
SŠTE Brno, Olomoucká 61



Rádi bychom Vás v krátkosti informovali o nově vzniklých webových stránkách AA Skype skupiny "Zvláštní Spojení": <http://www.cs-aa.eu/>. Jako česko – slovenská online komunita uspořádáváme Skype AA meetingy a nyní nově také od 22. 11. 2014 jsme spustili s pomocí naší kolektivní Vyšší Moci "Nepřetržitý online meeting – Jak to vidí Bill", který můžete navštívit 24 hodin denně, 7 dní v týdnu (poté, co si jednoduše na stránkách zažádáte o vytvoření svého osobního unikátního přístupu).

Stránky jsou členěny na tyto sekce: O nás (texty AA), Pre nováčky (texty pro nováčky), Meetingy (informace k online meetingům), Užitočné (Kalendář akcí, Modlitby, Slogany, atp.), Naše příběhy (naše příběhy jak v psané formě ke čtení, tak jako audionahrávky speakerů) a Kontakty.

Na stránkách je možno najít veškeré texty, které jsou potřebné pro sekretáře a vedení meetingu (Preambule, Jak na to, Kroky, Tradice, Přísliby... atd.). Stránky tak můžou skupiny či jednotlivci využívat i k tomuto účelu.]

Webovky jsou oficiálně zaregistrovány a splňují veškeré podmínky společenství AA pro jejich zveřejnění a provoz. V duchu páté tradice mají sloužit primárně jednomu hlavnímu účelu: "... předávat své poselství ostatním alkoholikům, kteří ještě trpí."

Budeme rádi, když stránky budou naplňovat tuto tradici a přinášet tak služby všem, kteří ji potřebují. V případě jakýchkoliv podnětů na zlepšení či připomínek nás neváhejte kontaktovat.

Vaše Zvláštní Spojení J

Z internetového mítinku

Zloba

Michaela alkoholička,

Poslední dobou se občas přistihnu jak se (zbytečně) zlobím a uklouznu nehezským slovem. Zlobím se na kamaráda, který nesouhlasí s tím, co říkám, zlobím se na spolubydliciho, kterému chybí ochota zapojit se do domácích činností, zlobím se na kolegyni v práci, která se chová jako....jako alkoholička, která se neléčí. Dnes po probuzení mi všichni tihle zlobílci vlezli do hlavy a začali dělat neplechu. Jako kdyby mi po hlavě jezdil nákladák. Při cestě do práce jsem se modlila, prosila svou VM, ať pomůže mi od bolesti, kterou způsobuje jen a jen má hlava.

NIC...

V práci ještě nikdo nebyl a tak jsem si

četla na netu zamyšlení. Objevila jsem zamyšlení, které se jmenovalo Jizva. Byl to příběh o chlapci, který se pořád zlobil. Jeho otec mu poradil, aby pokaždé, když se bude zlobit, za domem zatloukl hřebík do plotu. Po nějaké době se chlapec naučil hněv ovládat a tak mu otec řekl, ať tedy hřebíky z plotu vytáhne. Chlapec poslechl, hřebíky vytáhl a otec povídal. Vidiš, jak ten plot vypadá, zůstaly v něm po hřebících díry, už nikdy nebude jako dřív. Stejně jako když někomu řeknu něco ve zlosti, a pak se i omluvím, můžou zůstat jizvy. Když jsem příběh dočetla, tak jsem si všimla, že na našem pracovním stole, kde se odepisují zakázky připravené k expedici, vedle klávesnice leží velký hřebík.

Pěknou neděli TP...

Úhel pohledu

Myslím že tady toto DZ, je opět o změně úhlu pohledu. Já osobně jsem nikdy hladem netrpěl (kromě třítydenních dobrovolných hladovek-očista organismu), takže zkušenost

z nedostatku jídla nemám. V mládí jsem nedostal, co jsem chtěl, třeba bonbon nebo žvýkačku, protože mamka řekla, že peníze potřebuje na jiné věci.

Na studiích jsem si užíval svobodu ducha i svobodu nic nevlastnit - krásné časy. Stačila jedna noční brigáda na ocelárně a měl jsem na 40 püllitrů 12 stupňových piv. Tehdy jsem ekonomickou nejistotu nepocítoval ani náhodou. Přišlo to až později, kdy jsem sháněl byt pro rodinu a byl to tehdy problém finanční i jiný, byty tehdy prostě nebyly. Pak jsem to zase nemusel řešit. Přišlo to až s časem popíjení, kdy jsem nebyl schopen



schovat rezervu na druhý den, a po těžké opici mi došly prachy a na vyprošťovák nebylo. Zachránil mě pád na dno a ukončení pití. Neskončil však strach z ekonomické nejistoty. Je pravda že mě práce baví, ale dělat v týdnu 70 hodin a někdy více, asi není to nejlepší. Z aktivního alkoholismu mě to přehodilo do aktivního workoholismu. To společnost i rodina a okolí kolem mě celkem tolerovalo. Ten chlast už ne, už to nešlo. No workoholismus mě začal ubíjet stejně jako alkoholismus. Ten prvek ekonomické nejistoty mě tam strašil. Jít na pracák bylo pro mě nepřijatelné, možná je ještě dnes /žebrák ve frontě- můj pohled/. Má žena i starší syn tím prošli. Žena to

nesla těžce, syn podle jeho chování zažíval nejkrásnější časy svého života. Ještě že jsem narazil na AA a skvělé lidi. Tam jsem měl učitele, který mě hned uváděl do obrazu. Neměl nic a zářil spokojeností. Když jsem mu řekl, že nemá nic, tak se napřed urazil a pak mi to vysvětlil. Mám kde spát a teplou vodu i byt /byt byl jeho družky/, mám kolo, které jsem si koupil, mám auto škoda 120 /před rozpadnutím/, mám co jíst, jsem nejbohatší člověk. 80% lidí toto na planetě vůbec nemá. Říkal to upřímně, tak jsem byl donucen se zamyslet, sám nad sebou, jak je to se mnou. Měl jsem více než on, ale tu spokojenost jsem neměl. Tak jsem ji začal hledat, napřed v programu AA a současně také v různých duchovních směrech. Buddha, syn krále našel spokojenost až chodil s žebráčkou miskou, Ježíš /syn tesaře/ taky neměl nic a pomáhal lidem, František z Asisi syn boháče, našel spokojenost až měl holý zadek a nic nevlastnil, Lao-C - velikán- nic nepotřeboval- ten věděl, že vše je tady a teď- velký vzor. Toto poznání mě nutilo se zamyslet, kde je chybička. Pomohli mi také nejbohatší lidé v našem Světě a jejich aféry, takový duchovní chudák jsem snad nebyl ani když jsem chlastal. No, dnes to vidím, že je to o rovnováze. Já osobně musím pracovat na duchovním směru a program AA mi to umožňuje. Mohu s čistým srdcem říci, že mi krokový program umožnil nápravy, ve které jsem sám nevěřil, a když jsem spokojený uvnitř, tak ta spokojenost se projeví potom i navenek. Takže ten duchovní směr je větší bohatství, než být miliardář. Taky tady píšou, že je to o rozdávání. Není pravda, že nemohu

nic rozdávat, když nic nevlastním. Mohu dát úsměv, zcela zadarmo a kdo to zkusil ví, že se to vrátí a ten pocit je hodně hezký. Děkuji programu AA a lidem v něm, že mi umožnili zjistit, že existuje i jiné blaho než materiální. Známe to každý, ale asi na to zapomínáme, proto chodím na AA si to oživit a pracovat na své rovnováze. Krásný sluneční a střízlivý den přeji všem a dnes opět slavím

střízlivou 24 a taky několik desítek obletů tohoto Světa už se mi z toho čísla trochu točí hlava, ale opět mi pomohl náš AA Karlík, který mi po ránu hned gratuloval a pravil já mám těch obletů o 13 více než ty a fakt je to skvělé a hlavně ta střízlivost je paráda.

Tak díky a ahoj Jiří

Adresář skupin Anonymních alkoholiků v ČR

Benešov

Skupina AA – Čt: 16,15

Čechova 433

Karel: 731320657

Blansko

Proměna – Pá: 17,30

Komenského 19, Charita, Staré Blansko

Tomáš: 603 781 471; Jirka: 603 170 835

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,

Vídeňská 225/3

Soňa: 774 063 797; Břeťa: 722 073 003

aa.fenix.brno@gmail.com

Renesance – Čt: 17,30

Kounicova 3 prostory YMCA, Brno

Michal: 739 327 838; Hana: 724 770 744

U Kapucínů – Po 17,30 a St: 19,00

Kapucínské nám. 303/5, Klášter

Jirka: 607 775 549; Hana: 724 770 744

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, Zas.místnost

v budově Církve ČS Husitské

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

Myslbečova 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

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

Lafayettova 9, P-Centrum

Patrik 724 356 222

Opava

Mandala - St: 17,30

PN Opava,odd 18d,Olomoucká 305/88

Yvetta: 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
Fügnerovo nám. 48
Vlastik: 734245874; Franta 606709304
aapisek@seznam.cz

Plzeň

Skupina AA - Čt: 19,00
Farní úřad Českobratrské církve,
Němějova 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, Praha 1 - 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
aarakycany@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
Míla 737 938 427
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

Svítaní – 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, Triezvy priestor:
<http://www.triezvypriestor.net/>

Jiné 12-ti Krokové programy – nejsou součástí AA

Al-Anon www.alanon.cz

Brno

Al-Anon – Ne: 15,45

Milosrd. bratří, 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](http://saa-cesko.cz)

Anonymní Narkomani

Brno

NA Záznak – So: 17,00

Vídeňská 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

