

Biežāk uzdotie jautājumi par AA

1. Kas ir Anonīmie alkoholiķi?

Mēs esam vīrieši un sievietes, kas atklājuši un atzinuši, ka nespējam kontrolēt savu dzeršanu un tās dēļ nonākuši dažādās nepatīkamās situācijās. Mēs cenšamies dzīvot pilnvērtīgu dzīvi bez alkohola, un lielākajai daļai no mums tas izdodas. Mums ir tikai viens galvenais mērķis – palikt skaidrā un palīdzēt iegūt skaidrību arī citiem, kuri mums lūdz palīdzību. Mēs neesam saistīti ar iestādēm, sektām vai reliģiskām konfesijām. Mēs nevienam neārstējam, bet dalāmies ar savu dzeršanas un atveseļošanās pieredzi ar tiem, kas vēlas to saņemt.

2. Vai esmu alkoholiķis?

Ja tev šķiet, ka zaudē kontroli pār savu alkohola patēriņu, iespējams, tu esi alkoholiķis. Taču tikai tu pats vari izdarīt šādu secinājumu. Tikai tu pats vari noteikt, vai dzeršana ir kļuvusi par nevadāmu problēmu.

3. Kā AA var palīdzēt atrisināt manu dzeršanas problēmu?

Mēs zinām, ko nozīmē būt atkarīgam no alkohola, ko nozīmē solīt sev un citiem atmett dzeršanu, bet nespēt šos solījumus pildīt. Mēs neesam profesionāli terapeiti. Mūsu vienīgā kvalifikācija ir pašu atveseļošanās pieredze.

4. Kā iestāties AA?

AA nav formālu "iestāšanās" noteikumu. Droši dodies uz kādu no daudzajām AA sapulcēm, kur varēsi sastapt cilvēkus ar līdzīgu pieredzi. Tev nav iepriekš jāpiesakas. Vienīgais noteikums dalībai – vēlēšanās pārtraukt dzeršanu. Savu tuvāko sapulci vari atrast šeit: <http://aa.org.lv/sapulces>

5. Kā atšķiras slēgtās un atklātās sapulces?

Slēgtās sapulces paredzētas tikai AA biedriem vai tiem, kuri uzskata, ka viņiem ir problēmas ar dzeršanu. Slēgtās sapulces sniedz iespēju pārrunāt ar alkoholismu saistītas problēmas, kuras vislabāk saprātis tikai citi alkoholiķi. Savukārt atklātās sapulces var apmeklēt jebkurš neatkarīgi no tā, vai viņš ir alkoholiķis. Vienīgā prasība ir neizpaust AA biedru vārdus ārpus sapulces. Tas, vai sapulce ir slēgta vai atklāta, ir norādīts sapulču sarakstā: <http://aa.org.lv/sapulces>

6. Cik tas maksā?

AA palīdzība ir bez maksas. Mums nav ne iestāšanās, ne dalības maksas. Mēs paši sevi uzturam, pateicoties mūsu ziedojumiem, kurus izmantojam telpu īrei, kafijai, cepumiem utml. Ziedojumi ir pilnīgi brīvprātīgi.

7. Cik ilgi jābūt skaidrā, lai nāktu uz sapulcēm?

Mums nav šādu noteikumu. Grupas pašas izlemj, vai atļaut piedalīties sapulcēs tiem, kas ir reibumā. Dažas grupas lūdz iereibušus viesus atgriezties nākamreiz, kad viņi būs skaidrā. Citas grupas atļauj iereibušiem viesiem piedalīties sapulcē, taču lūdz atturēties no izteikšanās un tikai klausīties.

8. Kas notiek AA sapulcē?

AA sapulču formāts var atšķirties, bet katrā tu vari sastapt cilvēkus, kuri stāsta par to, ko dzeršana ir nodarījusi viņu dzīvē un ko viņi darījuši, lai sev palīdzētu.

9. Vai sapulču apmeklēšana man uzliek kādas saistības?

Nē. AA nav biedru sarakstu, sapulču apmeklējumi netiek uzskaitīti. Tev nav nekas par sevi jāatklāj. Ja sākumā nejūties droši, vari tikai klausīties. Ja izlemsi vairs nenākt, neviens neuzbāzīsies.

10. Cik bieži jāapmeklē sapulces?

Nevienam AA biedram nav jāapmeklē noteikts sapulču skaits noteiktā laika posmā. To katrs pats izlemj pēc nepieciešamības un vēlēšanās. Lielākā daļa biedru cenšas apmeklēt sapulces ne retāk

kā reizi nedēļā. Citi apmeklē sapulces gandrīz katru vakaru, ja viņu apkārtnē ir šāda iespēja. Ir arī tādi, kuri bez sapulcēm iztiek ilgāku laiku.

11. Kas notiks, ja satikšu kādu pazīstamu cilvēku?

Tas nozīmēs, ka šim cilvēkiem ir tāda pati problēma, kuru viņš vēlas risināt. Ārpus AA mēs nestāstām par sapulcēs satiktajiem cilvēkiem. AA tu vari saglabāt anonimitāti tik lielā mērā, cik vēlies.

12. Vai varu nākt uz sapulci ar ģimenes locekli vai draugu?

Ģimenes locekļi vai draugi ir laipni gaidīti atklātajās AA sapulcēs. Slēgtās sapulces tradicionāli paredzētas tikai alkoholiķiem. Alkoholiķu ģimenes locekļi un tuvinieki var meklēt palīdzību Al-Anon ģimenes grupās: <https://alanon.org.lv/>

Ko AA nedara:

Anonīmie alkoholiķi:

- nevervē biedrus un nenodarbojas ar alkoholiķu motivēšanu atvaseļoties,
- neregistrē biedrus un neveido slimības vēstures,
- neuzskaita sapulču apmeklējumus un nekontrolē biedrus,
- nenosaka medicīniskas vai psihiatriskas diagnozes, neizsaka prognozes,
- nenodrošina hospitalizāciju, zāles, medicīnisku vai psihiatrisku ārstēšanu,
- nenodrošina ar dzīvesvietu, pārtiku, apģērbu, darbu, naudu un līdzīgiem pakalpojumiem,
- nenodarbojas ar ģimenes terapiju,
- nepasūta un neiesaistās pētījumos,
- nav sociālo iestāžu sastāvā (lai gan daudzi AA biedri sadarbojas ar tām),
- nepiedāvā reliģiskus pakalpojumus,
- neiesaistās debatēs par alkoholu vai citiem jautājumiem,
- nepieņem naudu par saviem pakalpojumiem un ziedojumus no avotiem ārpus AA,
- neizsniedz rekomendācijas vēstules probācijas dienestiem, juristiem, tiesām, skolām, darbadevējiem, sociālām iestādēm vai jebkurai citai organizācijai vai institūcijai.