

## AA Lietuvoje – jau 25-eri!

Mielieji,

Štai jau praėjo visi dvidešimt penkeri metai nuo pirmojo AA susirinkimo, įvykusio mūsų judėjimo pradininko bute. Nuo to prasidėjo visas AA judėjimas Lietuvoje. O dar buvo žygis per Lietuvą...

Iš jo gimė unikali lietuviška tradicija – vasaros stovykla. Tai renginys, kuris neturi analogų pasaulyje. Ir už tai turime būti dėkingi mūsų pirmieji ir svečiams iš užsienio. Fantastiškas būdas pasibūti kartu, paatostogauti, susipažinti su kitų AA grupių nariais. O tuo pačiu ir mūsų šeimų nariams sužinoti apie AA veiklą.

Smagu, kad šiemet galėjome pakartoti Lietuvos regionų aplankymą. Su dalimi tų žmonių, kurie dalyvavo pirmajame važiavime. Tiesa, mes jau užaugę, išsiplėtę, sukūrę daug grupių. Kadangi turime apie 125 grupes, susiskirstėme į regionus. Taip lengviau koordinuoti mūsų visų renginius, atvirų ir uždarų susirinkimų vedimą, literatūros platinimą. Taip kuriasi mūsų struktūros. Viena iš tokių – naujo formato Konferencija. Jos dėka kiekvienas AA narys gali išreikšti savo nuomonę, poziciją įvairiausiems mums visiems rūpimais klausimais. Tai tik parodo mūsų sąmoningumą ir subrendimą.

Patys pirmieji AA nariai atėjo į grupę asmeninių pažinčių dėka, o dabar tam yra naudojamos įvairiausios metodikos. Turime didžiulę patirtį bendraudami su specialistais, žiniasklaidos atstovais, medikais, dvasininkais... Tikrai visa neatėjo per vieną dieną ir be klaidų. Tačiau tai tik dar labiau sustiprino mūsų draugiją. Tikrai galime pasakyti sau, kad bręstame. Jeigu pačioj pradžioj bendravimui tarp keleto grupių užteko tik gerų norų iš AA narių, tai dabar jau turbūt niekas neįsivaizduoja bendravimo be biuro. Jei pradžioj, kai turėjome vieną knygą, galėjome tos knygos leidimą saugoti bet kur, tai dabar tikriausiai nė vienas AA narys neapsiimtų saugoti literatūros, kurios šiai dienai turime už maždaug 80 tūkstančių litų. Savaiame suprantama, kad tam reikia saugyklos. Tik džiaugtis turėtume, kad turime tokį biurą ir sugebame jį išlaikyti. Ir tai taip pat tik parodo mūsų visų sąmoningumą. Galima diskutuoti apie tai, per didelis jis, ar per mažas, tačiau kol kas niekas nepasiūlė geresnės alternatyvos nei turime dabar. Tokio biuro neturėjome per visus 25 metus. Atitinka visus mūsų bendrijos poreikius – galime vesti PT posėdžius, archyvuoti savo archyvą, esame sukūrę geras darbo sąlygas direktorei.

Smagu, kad atsirado dar viena tradicija – gražiai paminėti mūsų draugijos jubiliejus. Švenčiam kas penkeri metai. Neplanuotai atsitiko, kad renginiai vyksta vis kitame mieste. Tai tik parodo, kad bet kurioj Lietuvos vietoj yra aktyvių AA narių, kurie mialai padeda suorganizuoti tokio masto renginius. Ir tai tik dar kartą parodo mūsų visų sąmoningumą ir brandą. Todėl tikimės gražaus ir smagaus renginio ir šiemet.

Su švente, mielieji!

*Gintautas P.*

# aušra

Nr. 13

AA TARNYBOS BIURO INFORMACINIS LEIDINYS

anonalko@delfi.lt / www.aalietuvoje.org / tel.: (8 683) 67 786, (8 319) 45 141 / Birštonas, 2013 birželis

Anoniminiai alkoholikai – tai draugija vyrų ir moterų, kurie dalijasi savo patirtimi, jėgomis ir viltimi, norėdami padėti sau ir kitiems sveikti nuo alkoholizmo. Vienintelė sąlyga būti draugijos nariu – noras mesti gerti.

Anoniminiai alkoholikai nemoka nei stojamojo, nei nario mokesčio. Mes išsilaikome iš savo pačių įnašų. Anoniminių alkoholikų draugija nesusijusi su jokiomis sektomis, tikybomis, politika, organizacijomis ar įstaigomis, vengia bet kokių ginčų, neremia jokių judėjimų ir jiems neprieštarauja.

Mūsų pagrindinis tikslas – būti blaiviams ir padėti kitiems alkoholikams pasiekti blaivybę.

## AA TARNYBOS KONFERENCIJOS NUTARIMAI

### 2012 m. lapkričio 24–25 d., Birštonas

1. 2013 m. AA Tarnybos Konferencijos pirmininku išrinktas Drąsius (Panevėžio reg.).
2. ETS delegate išrinkta Loreta B. (Liet. gr. Anglijoje delegatė).
3. Virgis (Kauno reg.) patvirtintas patikėtiniu.
4. Kęstutis (Panevėžio reg.) patvirtintas patikėtiniu.
5. VŠĮ LAAT Įstatų pakeitimas.

Konferencija nusprendė patvirtinti Įstatus darant būtinuosius pakeitimus Tarnavimo žinyne 50 psl., 7 pntk., dėl biuro vedėjos dalyvavimo Patikėtinių posėdžiuose be balso teisės. Konferencijos rekomendacija PT sudaryti darbo grupę AA TŽ pakeitimams ir pristatyti kitoje konferencijoje.

6. „Penkto kampo“ įtraukimas į AA leidinių sąrašą.

Konferencijos rengimo grupė pritaria Literatūros komisijos nutarimui, kad tokio turinio, koks paskutiniu metu buvo „Penktas kampas“ draugijai nereikia, tačiau leidinys reikalingas. Konferencija įpareigoja PT išsiaiškinti finansines ir žmogiškųjų išteklių galimybes bei sprendimus dėl leidinio turinio. Siūloma PT, Literatūros komisijai suformuoti redkolegiją arba bendradarbiaujant su „Penkto kampo“ redkolegija leisti kokybišką, atitinkantį Tradicijas leidinį.

7. Ar tikslinga AA literatūrą pardavinėti viešai?

Konferencija pritarė literatūros platinimui viešai.

8. Ar galėtumėm išleisti knygą „Anoniminiai alkoholikai“ kietu viršeliu ir atitinkančią originalo turinį?

Konferencija įpareigoja PT organizuoti visų DK originalo istorijų vertimą – išleidi- mą lietuvių kalba.

9. Išleisti iliustruotas brošiūras „12 žingsnių“, „12 tradicijų“, „12 koncepcijų“, kaip tai daroma daugelyje šalių. Jau išverstą ir naujai leidžiamą padalomąją literatūrą (brošiūras ir lankstinukus) leisti Generalinės tarnybos biuro aprobuotu formatu. Klausimą nagrinėjusi Literatūros bei Vidaus ryšių k-jos priminė 2009 metų konferencijos nutarimą, suteikiantį PT teisę versti ir spausdinti GT aprobuotus lanksti- nukus. Balsavimas (laikantis 2009 m. Konferencijos nutarimo)

10. Seminaro tema „Vienybė“ surengimas Lietuvos mastu.

Konferencija įpareigoja PT surengti seminarą visos Lietuvos mastu.

## mūsų patikėtiniai

### PATIKĖTINIŲ TARYBA

**Pirmininkas** – Gintautas P.  
8-614 15204, gintaspl@gmail.com

**Pirmininko pav., vidaus ryšiai** – Darius U.  
8-670 74033, eledarbai@gmail.com

**Finansai ir biudžetas** – Antanas P.  
8-678 15814, antanaspetrucenija@mail.lt;  
Mindaugas P.  
8-656 79447, mindaugas0326@gmail.com  
Virgis S.  
8-656 31679, virginijuss1@gmail.com

**Vidaus ryšiai** – Irutė S.  
8-680 72379, irena0528@gmail.com

**Viešieji ryšiai** – Artūras K.  
8-611 41996, arturask@info.lt  
Kęstutis Č.  
8-680 44122, kcepat@gmail.com

**Literatūra ir leidyba** – Gintaras G.  
8-687 33428, gintges@gmail.com

**Biuro vedėja** – Aušra A.  
8-683 67786, anonalko@delfi.lt

## Jums gali prireikti:

12 žingsnio kontaktai

### ☛ Aukštaitijos regionas

Tel. 8-633 00020  
El. p. aukstaitija.regionas@gmail.com  
www.aaar.lt

### ☛ Dzūkijos regionas

Tel. 8-609 71128  
El. p. dzukijosregionas@gmail.com

### ☛ Kauno regionas

Tel. 8-640 47755  
El. p. kaunoaa@gmail.com  
www.aa-kaunoregionas.lt

### ☛ Panevėžio regionas

Tel. 8-607 53197  
El. p. aapanevezys@gmail.com

### ☛ Suvalkijos regionas

Tel. 8-621 19736  
El. p. suvalkijos.regionas@gmail.com

### ☛ Šiaulių regionas

Tel. 8-618 81004  
El. p. siauliueregionas@gmail.com

### ☛ Žemaitijos regionas

Tel. 8-648 45182  
El. p. zemaitijosregionas@gmail.com

## apie tarybą

### AA TARNYBOS KONFERENCIJOS Protokolas

2012 lapkričio 24 d., Birštonas

Konferencijoje dalyvauja 45 balso teisę turintis dalyvis.

Konferencija pradėta „Ramybės“ malda. Sekretoriaus tvirtinimas – Eglė L. (*Vienbalsiai*)

Tvirtinama balsų skaičiavimo komisija: Deivydas ir Vydas. (*Vienbalsiai*)

Dienotvarkės tvirtinimas (*Vienbalsiai*)

Kandidatai į patikėtinius (jų prisistatymas):

Virgis (Kauno reg.)

Kęstutis (Panevėžio reg.)

### ETS delegato pasisakymo santrauka

ETS delegatas Bronius V., tarnaujantis paskutinę kadenciją, dalijasi nuveiktais darbais, dėkoja už galimybę tarnauti, pasidalina patirtimi ir siūlo, kad ETS ir PTS delegatu būtų renkamas vienas žmogus – taip aiškiau ir lengviau kaupiti patirtį bei ją dalintis. Pasiūlo Konfe-

rencijai kelti kandidatus (rekomenduojama iš paskutinę kadenciją tarnaujančių delegatų, šiuo metu yra 8 tokie delegatai). Kadangi norinčių ir galinčių neatsiranda, PTS delegatas Ramūnas pasiūlo klausimą atidėti kitai Konferencijos dienai.

Taip pat siūloma delegatų pamąstyti apie ateinančių metų Konferencijos rengimo grupės pirmininką. Siūlomas Drąsius B. iš Panevėžio regiono.

### Patikėtinių tarybos pirmininko Gintauto ataskaitos santrauka

Gintautas pradeda ataskaitinį pranešimą, kuriame atsiskaito už nuveiktus darbus ir pasidalina mintimis apie vėliausiai įtrauktą Konferencijos klausimą vienybės tema. Patikėtinių tarybos pirmininko ataskaitinės kalbos rekomendacijų, kurias turėta įvykdyti santraukos:

- pritarti leidinių „Jaunimas ir AA“, „AA narys – vaistai ir kiti narkotikai“, „Kitos alkoholio problemos“ vertimui bei leidybai. Šie leidiniai ruošiami, vieno iš jų vertimas patvirtintas GTO, kitų yra redagavimo stadijoje.
- Visą Lietuvą apimantis seminaras tema „Septintoji tradicija“. Seminaras šia tema buvo suorganizuotas 2012 04 21



Lietuvos aa regionai

1. Aukštaitijos regionas
2. Dzūkijos regionas
3. Kauno regionas

4. Panevėžio regionas

5. Suvalkijos regionas
6. Šiaulių regionas
7. Žemaitijos regionas

Jonavoje. Dalyvavo vos 100 žmonių, bet pokyčiai jaučiami – išdas surenka lėšas, sumažėjo regionų „sabortavimo“, atidėjimų bei sulaikymų.

- Pinigų paaukojimas Europos ir pasaulio tarnyboms. Paaukota 100 dolerių ir 100 eurų.
- AA Lietuvoje internetinio tinklapijo atnaujinimas. Labai džiugu, kad tai įvyko ir netgi sutaupyta, išleistos ne visos tam skirtos lėšos. Padėkota Arnoldui, Daivai, Andriui – realiai prisidėjusiems, paaukojusiems nemažai savo laisvalaikio.
- Apie lėšų skolinimąsi iš literatūros fondo Septintosios tradicijos seminarui ir AA Lietuvoje 25-mečio renginiams. To daryti nereikėjo, nes seminaras įvyko minimaliomis sąnaudomis, o ateinančiam renginiui lėšų (pasirengimo stadijoje) kol kas pakanka. Tačiau reikėjo panaudoti lėšas buvusios biuro vedėjos išmokoms. Beje, tai buvo precedento neturintis atvejis pasaulio AA tarnystės istorijoje. Gera pamoka ir puiki patirtis, nors ir skaudė bei brangi finansiškai.

Toliau Patikėtinių pirmininkas kalbėjo Vienybės tema, pasidalijo laiškais iš AA narių, su prašymais atsakyti, ar vieniokie bei kitokie renginiai neprieštarauja Dvylikai tradicijų, perskaitė atsakymą iš GTO, kuris skamba taip:

„Mieli, draugai,

Ačiū, kad susisiektė su mumis, o į klausimą, ar yra GTO biuro patvirtintas būdas daryti Dvyliktą žingsnį, atsakau – ne. Tokio būdo nėra. Mūsų patirtis (JAV ir Kanadoje) tokia: daugelis dirba ir žengia Žingsnius su globėjais, bet kiekvienas atvejis yra labai individualus ir skirtingas.

Kai kurie mūsų Draugijos nariai pasako asmeniui, kad atėjo laikas daryti dar vieną žingsnį, bet ši praktika nėra paplitusi visur. Daug žmonių naudoja AA knygą, kiti 12/12, dar kiti naudoja pagalbinėmis knygomis, parašytomis kitų gydymo įstaigų. Aš asmeniškai nepažįstu žmonių, AA narių, kurie naudoja ne mūsų literatūrą, darydami žingsnius. Žingsniai yra siūdomi, o ne privalomi, tačiau jie padeda sveikti didžiajai AA narių daliai. Tai yra dvasinio kelio žingsniai ir kiekvieno žmogaus žengimas tuo keliu – asmeniškai, negalima jo įvertinti testais, klausimynu ar kokiu kitu „vieninteliu“ būdu. Aš jums siūlau pasižinti AA Europoje patirtis. Siunčiu jums ir visiems AA nariams Lie-

tuvoje šilčiausius linkėjimus.

Mary Clare Lynch (GTO tarptautinis skyrius)“.

Patikėtinių tarybos pirmininkas atsako į delegatų pateiktus klausimus. Toliau vyksta Patikėtinių ataskaitos.

#### **Patikėtinio Gintaro ataskaitos santrauka**

Patikėtinis Gintaras (Vilnius) pristato AA Draugijos 25 metų minėjimo renginius 2013 06 08 Alytuje. Jau yra suformuotos darbo grupės, atsakingos už programą, susirinkimus, registraciją, apipavidalinimą, informacijos sklaidimą, pramoginę dalį. Yra siūloma savaitę prieš jubiliejų surengti „Lietuvos apvažiavimą“ per regionus su atvirais susirinkimais. Kviečiami žmonės prisijungti organizacinei tarnybei.

#### **Patikėtinių tarybos pirmininko pavaduotojo Dariaus U. ataskaitos santrauka**

Patikėtinių tarybos pirmininko pavaduotojas Darius U. (Jonava) atsiskaito už surengtą seminarą Jonavoje Septintosios tradicijos tema, už AA literatūros platinimą Šventosios stovykloje. Vienybės tema Darius siūlo prisiminti Trečiąją tradiciją ir frazę apie nuolat ištiestą pagalbos ranką.

#### **Patikėtinės Irenos ataskaitos santrauka**

Patikėtinė Irena (Dzūkijos regionas) dalinasi patirtimi ir nuveiktais darbais, kuriuos įgalino nuveikti pagalbos telefono numeris. Džiaugiasi, kad šis lengvas darbas įsibėgėjo, žmonės mielai tarnauja ir tai iš tiesų naudinga bei prasminga.

#### **PT finansininko Mindaugo ataskaitos santrauka**

Patikėtinis Mindaugas, atsakingas už finansus, pateikia smulkiają finansinę ataskaitą ir rekomenduoja lankstinukus dalinti nemokamai bei pakartoti seminarus Septintosios tradicijos tema (nes 80-100 žmonių dalyvavimas Jonavoje yra iškalbingas faktas). Atsako į klausimus dėl mokesčių Sodrai ir VMI. Delegatas Tomas pasiūlo delegatams perduoti ir priminti regionams, kad galima perversi 2 procentus nuo atlyginimų į AA Lietuvoje.

#### **Patikėtinio Artūro ataskaitos santrauka**

Patikėtinis Artūras (Žemaitijos regionas), atsakingas už viešuosius ryšius,

dalijasi darbo su pagalbos telefonu patirtimi, rekomenduoja, kaip kuo geriau organizuoti darbo grupes.

#### **Iš Patikėtinių ataskaitų aptarimo**

Diskusijų metu į Europos delegatus pasiūloma Loreta B. (lietuviškai kalbančios grupės Didžiojoje Britanijoje atstovė).

*Petras (Vilnius, Konferencijos rengimo grupės narys)* dalijasi vienybės patirtimi pasaulyje ir Lietuvoje: „tokie jau esame, „apdovanoti“ gebėjimu nesutarti. Bet siūlau pamąstyti ar „su vėliava, bet ant griuvėsių“ variantas tinka AA? Nes man neduota teisė rinktis, kas šalia manęs sėdės AA susirinkime“. Bėda ne asmenyje, o elgesyje.“

*Delegatas Vytautas:* „dar niekad žmonės nepirko tiek daug knygos „Anoniminiai alkoholikai“ ir tai yra gerai. Iš kitos pusės, sunkiausia atlaikyti išbandymus pinigais ir garbe. Ar norėjimas būti „sveikesniu“ neardo vienybės?“

*Delegatė Loreta:* „žingsniavau visais įmanomais būdais ir savo glbojamioms rekomenduoju tą patį. Sveikimas – tai „karūnos nusiėmimas“.

*Delegatas Arnoldas:* „lankausi DK studijų grupėje, nemačiau jokių tradicijų pažeidimų. Siūlyčiau vengti, vardan vienybės visokių „sakė, pasakė, girdėjau“.

*Delegatė Nijolė:* „visi būdai geri, jei jie sušildo ir padeda augti naujokui.“

*Delegatas Rimas:* „kadangi man labai svarbu naujas žmogus, veda vienintelis noras – atiduoti, pasidalinti tuo, ką gavau.“

*Delegatas Drąsius:* „AA vienybė labai priklauso nuo vienybės su savimi. Gali nepatikti elgesys, mintys – bet pats žmogus negali kliūti, nes yra Trečioji tradicija.“

*Delegatė Gema:* „reikia daug sveikimo būdų išbandyti, kol tampa pajėgi priimti.“

*Delegatas Marijus:* „man reikėjo „griežtesnio“ būdo, bet tai – tik mano asmeninis pasirinkimas.“

#### **Įstatų pakeitimas ir pristatymas santrauka**

Patikėtinių pirmininkas Gintautas pristato teisininką Telesforą ir primena

precedento neturintį atvejį AA pasaulio istorijoje kaip būtinybę keisti Įstatus. Susidarius sudėtingai situacijai dėl biuro vedėjos atleidimo, bei, dėl didžiulių išeitinių išmokų, o taip pat dėl aplaidžiai patvirtintų pirminių įstatų – Konferencijos delegatams siūloma išklausyti teisininko, užduoti jam klausimus, kad vėliau vyksiantis darbas komisijose būtų produktyvus.

Teisininkas Telesforas komentuoja Įstatų kaip santykių su Lietuvos valstybe keitimo būtinumą, nors daug klausimų yra išskirtinai biurokratiniai. Pasakoja apie Įstatų keitimo darbo grupės veiksmus, peržiūrėtus įvairius variantus, kad įstatai būtų kuo saugesni AA draugijai Lietuvoje bei nekiltų nesusipratimų su valstybe. Daugiausiai klausimų ir diskusijų sukėlė biuro vedėjos pareigybės, darbas pagal terminuotą ar neterminuotą sutartį, galėjimas balsuoti Patikėtinių tarybos posėdžiuose. Prieš balsuojant buvo siūloma atsižvelgti į AA kaip į padorų darbdavį bei skirti pakankamai laiko, klausimų, kurie reikalingi Įstatų patvirtinimui analizei.

Lapkričio 25 d.

Ateinančių metų Konferencijos rengimo grupės pirmininko rinkimai. Siūlomas Drąsius (Panevėžys). Balsavimas:  
UŽ – 39  
PRIEŠ – 2  
SUSILAİKĖ – 1  
Drąsius išrinktas ateinančių metų Konferencijos rengimo grupės pirmininku.

Delegato į ETS rinkimai. Siūloma Loreta B. Balsavimas:  
UŽ – 42  
PRIEŠ – 0  
SUSILAİKĖ – 1  
Loreta B. Išrinkta ETS delegate.

Patikėtinių Virgio S. ir Kęstučio Č. Tvirtinimas. Balsavimas:  
Virgis S.  
UŽ – 37  
PRIEŠ – 3  
SUSILAİKĖ – 3

Kęstutis Č.  
UŽ – 40  
PRIEŠ – 0  
SUSILAİKĖ – 3

Virgis ir Kęstutis patvirtinti Patikėtiniais.

Pirmininkas Renatas G.  
Sekretorė Eglė L.

## patikėtinių taryboje

### Iš PT posėdžio

2012 birželio 16, Birštonas

1. Kauno reg. alternatyvus kandidatas į patikėtinius Virgis. *Vienbalsiai*.  
Panevėžio reg. alternatyvus kandidatas į patikėtinius Vidmantas. *Vienbalsiai*.  
Patikėtiniai prašo, kad regionai atsiųstų kandidatus į alternatyvius patikėtinius iki konferencijos.
2. Knygų perdavimas į Šventąją. Atsakingi Darius ir Virgis – nuveža.
3. VŠĮ LAAT Patikėtinių tarybos įstatų pakeitimas. *Vienbalsiai*.
4. „Penkto kampo“ leidinio įtraukimas į AA leidinių sąrašą. 8 – už, 1 susilaikė.
5. Tinklalapio kūrimo darbai vyksta. Koreguojamas tekstas.
6. Pagalbos telefonas keliauja į Suvalkiją.

### Iš PT posėdžio

2012 spalio 7, Birštonas

1. Aukštaitijos regiono alternatyvūs patikėtinio kandidatai: Eugenijus, Marius, Dalia.  
Alternatyviu kandidatu į PT išrinktas Eugenijus. 9 – už, 1 susilaikė.
2. Apmokėti konferencijos dalyvių nakvynę, nuomą ir kanceliarines išlaidas. *Vienbalsiai*.
3. Įstatų pakeitimo darbo grupės informacija:
  - pasikeitė buveinės adresas.
  - nėra VŠĮ dalininkų atšaukimo procedūros.
  - nėra apibrėžta, kada patikėtinis tampa VŠĮ dalininku.
4. Išklausyta „Penkto kampo“ darbo grupės informacija.
5. Išklausyta Jubiliejinio renginio darbo grupės informacija.
6. Fausto prašymu, kuriuo jis siūlosi būti ne patikėtinių tarybos nariu, o alternatyviu patikėtinium, vyko balsavimas, kurio metu vienbalsiai nuspręsta: Virgis išrinktas į patikėtinių tarybą, o Faustas – alternatyviu patikėtinium. *Vienbalsiai*.

### Iš PT posėdžio

2012 spalio 27, Birštonas

LAAT PT matydama įvairius tradicijų pažeidimus (teminių stovyklų, uždarytų AA grupių organizavimą) siūlo LAAT Konferencijai suteikti temą – Vienių. Už – 9, susilaikė – 1.

### Iš PT posėdžio

2012 lapkričio 23, Birštonas

1. Šiauliai pasiūlė Renatą į PT. Patikėtiniai nerenka Renato patikėtinium ir siūlo Šiaulių regionui atsiųsti dar du kandidatus sekančiam Patikėtinių posėdžiui.
2. Nominacijų komisijos atrankos nebuvo, nes neatvyko kandidatai.

### Iš PT posėdžio

2012 lapkričio 25, Birštonas

Priimtos tarnavimo pareigybės:  
Viešieji ryšiai – Kęstutis  
Finansai ir biudžetas – Virgis

### Iš PT posėdžio

2013 sausio 12, Birštonas

1. „Penkto kampo“ įtraukimas į leidinių sąrašą. Darbo grupės vadovas – Darius. *Vienbalsiai*
2. Dėl knygų pardavinėjimo viešai atsakinga Aušra. *Vienbalsiai*
3. Knygų leidimą kuruotų Gintaras. *Vienbalsiai*
4. Balandžio 13 d. Panevėžyje rengiamas seminaras. Atsakingas Kęstutis. *Vienbalsiai*
5. Išklausyta Jubiliejinio renginio darbo grupės informacija.

### Iš PT posėdžio

2013 kovo 16, Birštonas

1. Išklausyta Jubiliejinio renginio darbo grupių informacija.
2. Ar pavadinimas „Penktas kampas“ tinka? Už – 8, prieš – 0, susilaikė – 0. Pavadinimas bus užregistruotas bibliotekoje.  
Ar sutinkate, kad sutartį dėl jubiliejinio „Penkto kampo“ sudarytumėme su Leonardu? Už – 8, prieš – 0, susilaikė – 0.
3. Sudaryti sutartis su dviem internetiniais knygynais. Jiems pateikti visą mūsų literatūros sąrašą. Knygas talpinti į „Psichologijos“ arba (jei yra) „Socialinę sritį“.
4. Išklausyta seminaro „Vienybė“ Panevėžyje darbo grupės informacija.
5. Išklausyta Šventosios stovyklos darbo grupės informacija. Iš Patikėtinių dalyvautų ir padėtų Virgis ir Kęstutis. Už – 6, prieš – 0, susilaikė – 2.
6. Nuo Šiaulių regiono atvyko du kandidatai į Patikėtinių tarybą.

Daiva – už - 1

Renatas – už - 7

Daiva lieka alternatyvia patikėtine.

Visi pakeitimai dėl grupių turi būti derinami su direktore Aušra.

# Sunkus grįžimas į gyvenimą

*Siūlome ištraukas iš interneto dienraštyje Bernardinai.lt skelbtų publikacijų, skirtų sveikstantiems priklausomiems žmonėms. Šie tekstai parengti, permąstant amerikiečių gydytojo Alan Berger, kuris daug metų gydo priklausomus žmones ir pats sveiksta nuo priklausomybių ligų, išvalgas.*

## ■ Iškreiptas sąžiningumas – manipuliuojantys žaidimai

Jei reikėtų labai trumpai apibūdinti tai, kas svarbiausia besivaduojančio nuo priklausomybių grandinių žmogaus gyvenime, neabejotinai turėtume atsakyti – sąžiningumas ir dar kartą sąžiningumas. Verta vėl ir vėl kartoti, jog sveikimas prasideda nuo savo bejėgystės prieš ligą pripažinimo. Nors toks pripažinimas, aišku, reikalauja, jog nuolankumas įveiktų puikybę, tačiau nesupainiokime tikro nuolankumo su manipuliuojančia ir nenuoširdžia savikritika. Vienas iš populiarių sveikimą sabotuojančių (t. y. jį griaušančių) psichologinių žaidimų, kurie ypač populiarūs priklausomų žmonių sveikimo pradžioje, tai gyvenimas nuolat apgailestaujant dėl savo gyvenimo, atsiprašinėjant, nepaisant to, ar iš tiesų yra už ką. Manipuliuojantis savikritikas visada skuba suniekinti viską, ką daro, pasišaipyti iš savo pastangų, nes iš tiesų labai bijo kritikos. Jis verčia aplinkinius jį guosti ir sakyti, kad viskas nėra taip blogai, kaip jis tvirtina, jog jis yra nuostabus žmogus etc. Didžiausia bėda ta, kad manipuliuojantis savikritikas nėra nebando kažką keisti, jam patogų gyventi apgailestaujant.

Gydytojas Alan Berger išskiria ir dar kelis populiarius manipuliuojančius vaidmenis, į kuriuos įsikimba priklausomi žmonės. Šie manipuliuojantys žaidimai – tai klystkeliai, kurie nuveda sveikstantį žmogų nuo tikslo. Kita vertus, nepamirškime, kokia sudėtinga liga yra priklausomybė ir tai, jog priklausoma asmenybė savo esme yra manipuliuojama. Tad būtų nerealu norėti, kad mani-

puliuojantys elgesys sunyktų jau sveikimo pradžioje. Veikiausiai tai geležinės kūrės, kurias tenka ilgai ir skaudžiai dildyti į kasdienybės akmenis.

## Manipuliuojantis pasekėjas

Pavyzdžiui, žmogus, kuris atsisako bet kokio savarankiškumo ir stengiasi gyventi tik kaip kieno nors pasekėjas. Be patarimų, direktyvų jis net nežino, kaip elgtis, ką daryti, ko siekti. Jis abejoja viskuo, ką daro, ir tikina aplinkinius, kad yra nekompetingas ir nesugeba pats tvarkyti savo gyvenimo. Jo pabrėžtina bejėgystė skirta kratytis atsakomybės ir rizikos suklysti. Dažniausiai jis taip puikiai manipuliuoja kitais, kad ir jo terapeutas, draugai, socialiniai darbuotojai tampa įjungti į jo gyvenimą ir sprendimus, už kuriuos šiaip jau tik jis turėtų prisiimti atsakomybę. Manipuliuojantis sau ir kitiems aiškina, kad paprasčiausiai suvokia savo ribotumą ir mokosi prašyti kitų žmonių pagalbos, tačiau iš tiesų jis prievartauja kitus gyventi jo gyvenimą. Jis nėra nemano keistis, nes labiausiai bijo atsakomybės. Jei seniau visą atsakomybę jis sukaudavo kvaišalams, tai dabar atrado pakaitalą – kitus žmones.

## Manipuliuojantis kritikas

Kartais manipuliacijos žaidimai įgauna itin keistus pavidalus. Pavyzdžiui, neretai galime sutikti sveikstantį priklausomą žmogų, kuris tarsi prašo patarimų ir pagalbos, tačiau, kai kas nors bando jam padėti, susilaukia griežtos kritikos. Toks manipuliuojantis iš tiesų nenori niekino pagalbos, tačiau, nesąmoningai trokšta pažeminti kitą, sukritikuodamas, kaip nemokšiškas, pastangas padėti. Šalia tokio manipuliuojančio kiti jaučiasi kalti ir nevykę, o tai ir yra manipuliuojantis siekis, iškreiptai kompiusuojantis jo savivertę.

## Manipuliuojantis teisuolis

Ar gali sveikimo programa tapti manipuliacijų šaltiniu? Deja, bet dažnai taip ir nutinka. Neretai sveikstantis priklausomas žmogus po įvairiais įsipareigojimais sveikimo programai slepiasi nuo gyvenimo. Manipuliuojantis teisuolis labai entuziastingai puola rūpintis savo sveikimu ir godžiai imasi įvairių sveikimo programų bei dvasingumo

ugdymo pratybų. Jam sveikimas ir dvasingumas – tai pirmiausia nuopelnai, kuriais galima didžiulis prieš kitus ir prieš save patį.

Jei santykiai su artimaisiais patenka į krizę, teisuolis nebando sąžiningai pažvelgti į tai, kas vyksta, tačiau siūlo kitiems dvasiškai augti ir tada esą viskas bus gerai. Jis įsitikinęs, kad, jei pavyktų atrasti gerą dvasinio tobulėjimo programą žmonėms, su kuriais bendraujant kyla sunkumų, viskas būtų idealu. Vienintelis dalykas, kuris jam kelia nerimą, tai, kad visi kiti per mažai dvasingai ir per menkai stengiasi dvasiškai augti. Jis jaučiasi visa galva aukštesnis už kitus ir visada geriau suprantantis problemų priežastis ir tinkamiausius jų sprendimo būdus.

Bėda ta, kad vidiniai pūliniai, žaizdos negydomos, bet paslepamos po dvasingumo širma. Teisuolis iš tiesų pirmuosius sveikimo žingsnius žengia gana tvirtai ir sparčiai, tačiau paskui įstringa ir nuo tikrovės pabėga į „dvasingumo čempionatą“.

Kita manipuliuojančio teisuolio variacija – žmogus, bandantis atrasti tobulą sveikimo kelią. Toks žmogus skiria daug dėmesio gilinimuisi į įvairias sveikimo programas. Jam svarbu atrasti geriausią. Jis visada turi ką patarti kitiems sveikstantiems, sugeba įžvelgti kiekvienos programos privalumus ir trūkumus. Didžiausia jo bėda ta, kad jis absoliutus teoretikas, o ne praktikas. Jis pats negyvena tuo, apie ką kalba. Jo žinios nėra kaip nors įliejamos į gyvenimą. Beje, tai įžvelgti nėra paprasta, nes jis nuolat dalyvauja įvairiuose susirinkimuose, kur labai gerbiamas ir vertinamas kaip ekspertas. Jam jauku tarp kitų sveiktančių žmonių, nes jis jaučiasi tikras sveikimo profesionalas ir lengvai pastebi, ką kiti daro ne taip, jam smagu, kad kiti įsiklauso į jo nuomonę, tačiau tikrovėje jis nesugeba gyventi sąžiningai ir sveikai. Jis moka daug šūkių, tačiau sustrinka, kai reikia ne tik kalbėti, bet drąsiai priimti nemalonią tiesą apie save. Iš tiesų, jis slepiasi pagalbos grupėse nuo viso šlamšto ir skausmo, kuris prisikaupe jo viduje. Bijodamas susitikti su savo silpnybėmis, jis kuria idealaus sveiktančiojo įvaizdį.

Teorija iš tiesų jam daug duoda ir jis jau yra kažkiek nuėjęs sveikimo kelyje, tačiau jis trypčioja, nes jau seniai atėjo metas drąsiai žengti kitą žingsnį, o ne slėptis programose.

## Manipuliacija ateitimimi

Manau, kad ir jums teko sutikti žmones, kurie tvirtina, kad dabar tiks ir taip,

o kitą kartą jie tikrai viską padarys geriau. Deja, bet tai nėra vien lengvabūdiškas nerūpestingumas, tai bėgimas nuo tikrovės. Šie žmonės nuo dabarties bėga į ateities iliuziją. Jie neprisiima atsakomybės už tai, kas vyksta dabar ir mieliau mėgsta žadėti pokyčius, nei drąsiai kažką keisti. Šie žmonės daug kalba apie tai, ką reikėtų padaryti, bet labai mažai daro. Dažniausiai jie taip pat bėga nuo praeities, ateičiai atidedami būtinybę išspręsti išlikusias problemas, atlyginti padarytus nuostolius kitiems. Jie visa esybę projektuoja save į ateitį, kurioje esą viskas išsispręs, kurioje viskas bus kitaip. Ateitis juos žavi tuo, kad ji iš esmės niekuo neįpareigoja ir leidžia šiandien eiti lengviausiu keliu,

Tai tik keli manipuliaciniai žaidimai, kuriuos žaidžia priklausomi žmonės. Galima šį sąrašą tęsti ir tęsti. Tačiau mūsų tikslas – ne inventorizuoti visus manipuliacijų pavidalus, bet priminti, kad sveikime nepakanka kurti savo įvaizdį, bet būtina drąsiai priimti visą tiesą apie save. Tik tiesa mus išlaisvina, o įvaizdžiai tegali sukurti sveikimo iliuziją, kuri nedaug geresnė už tą iliuzijų pasaulį, kuriame buvo apgyvendinę kvaišalai.

## ■ Apmokėti savo sąskaitas

Priklausomas žmogus vergauja ligai. Pavojinga tai, kad vergystė įpratina gyventi permetant atsakomybę kitiems. Vergui nėra reikalo galvoti ir imtis atsakomybės, jis daro ne tai, ko pats nori ar jam reikia, bet tai, ko reikalauja šeimninkas – liga. Kai vergovė pradeda atrodyti nebe žadētu rojumi, bet pragaru, išsivadavimas prasideda nuo sąžiningo pripažinimo, kad esi sukaustytas priklausomybės grandinėmis. Tiktaip pripažinęs į tuos, kurie bando jas nuimti, gali žvelgti ne kaip į smurtautojus, bet kaip į išlaisvintojus, gelbėtojus. Problema ta, kad nuimti nuo vergo regimas grandines kur kas lengviau nei išvaduoti jį nuo neregimų pančių – emocinės nebrandos ir baimės gyventi stovint ant savo kojų.

Sveikimas – tai mokymasis būti atsakingam. Tai, be kita ko, reiškia, jog sveikstantis žmogus privalo prisiimti atsakomybę ir už tas žaizdas, kurias padarė, naudodamas kvaišalus. Dažnai tai nėra paprasta ir labai norisi brėžti riebių brūkšnių, sakant, kad „aš sirgau, buvau nepakaltinamas ir dabar esu visiškai naujas žmogus ir neteisinga reikalauti, kad naujas žmogus atsakytų už senojo nusikaltimus.“

Dalis tiesos tokiame teiginyje yra. Iš tie-

sų sveikstantis žmogus jaučia nuostabą ir baimę, kai prisimena vartojimo laikotarpį. Tačiau tiesa ta, kad praeitis mus veikia, lygiai kaip dabartį veikia ir mūsų ateities vaizdiniai. Jei sveikstantis priklausomas žmogus iš tiesų nori keistis ir elgtis kitaip, nei buvo įpratęs elgtis naudodamas, jis privalo ne pasislėpti nuo praeities dabartyje, bet susitaikyti su praeitimi, imtis gydyti tas žaizdas, kurias dar galima išgydyti. Įvairios skolos, padaryta materialinė žala ar net įvairūs nusikaltimai neretai tampa sunkia našta sveikstančiam žmogui. Kita vertus, drąsa prisiimti šią našą yra būtina savivertės atstatymo prielaida.

Dar sunkiau prisiimti atsakomybę už tas dvasines, psichologines žaizdas artimiausiems žmonėms: sutuoktiniui, vaikams, tėvams, draugams. Deja, dažna situacija, kai priklausomas žmogus sveikimo pradžioje kuria nuostabias svajonių piliis, kaip viskas dabar gyvenime bus gerai, kokie nuostabūs bus santykiai su artimaisiais, tačiau šios svajonės netrukus įklimpsta realių santykių pelkėje.

Pirmiausia nepamirškime, kad priklausomybė yra visos šeimos liga, kuri pasireiškia santykių deformacijomis. Sveikstantis priklausomas žmogus, ypač jei ilgesnį laiką praleido reabilitacijoje, grįžęs stengiasi gyventi kitaip ir nustemba, kai aplinkiniai reaguja ne taip, kaip tikėjosi. Dažniausiai priklausomi žmonės daugiausia skausmo sukelia būtent artimiesiems, ir tai veikia dabarties santykius. Labai norėtusi, kad artimieji paprasčiausiai užmirštų tai, kas buvo, gyventų tarsi gyvenimas prasidėtų tik dabar. Tačiau vien noro paprastai nepakanka. Reikia laiko užauginti pasitikėjimą iš naujo. Reikia labai daug kantrybės, nes iš tiesų aplinkiniai dažnai reaguja nekonstruktiviai. Jie turi išmokti, kad sveikstanti asmenybė yra savarankiška, turinti savo poreikius ir norus. Neretai to mokytis jiems nesinori ir situacija komplikuojasi, tampa sudėtingu iššūkiu sveikstančiam žmogui. Kita vertus, kiekvienas iššūkis mus tikrina ir brandina.

Tikrai nėra gerai, jei priklausomas žmogus toliau tęsia su artimaisiais „budedelio–aukos“ žaidimus ir gyvena graužiamas nuolatinio kaltės jausmo. Tačiau jis turi padaryti viską, kas nuo jo priklauso, idant susitaikytų su praeitimi. Svarbiausia – jis turi labai nuoširdžiai paprašyti atleidimo visų tų, kuriuos išdavė, įskaudino, sužeidė. Jis turi išpažinti, kad įsisąmonino savo kaltę ir nori judėti toliau, nebenešdamas jos ant kupros. Jei praecyje įskaudinti artimieji negali atleisti, dera drąsiai aiškintis, kas jiems trukdo patikė-

ti atsiprašymo nuoširdumu, kokio pavirtinimo jiems reikia ir po kurio laiko vėl bandyti.

Šioje vietoje gali labai trukdyti puikybė, tačiau būtina prisiminti, kad atleidimas yra vieninteliai santykių vaistai. Jie reikalingi visiems santykių dalyviams. Gali būti, kad, kaip pasirodys, nuoskaudos, žaizdos yra per didelės ir santykiai taip ir liks aklovietėje. Tai sudėtingas išbandymas, tačiau tai geriau nei grįžti į manipuliuojančių, nesąžiningų santykių raizgalynę, kur daug nutylėjimų, užslėpto pykčio.

Kalbant apie santykius, sveikstančiam priklausomam žmogui paprastai tenka ilgai mokytis gydytis nuo emocinės priklausomybės, kuri būdinga absoliučiai daugumai žmonių, besivaduojančių iš kurio nors kvaišalo gnaužtų. Emocinę priklausomybę nesunku supainioti su meile ar harmoningais santykiais, tačiau tai visai kas kita. Ši priklausomybė nuo kitų žmonių išauga iš baimės ir trukdo dvasiškai augti.

Emocinė priklausomybė – tai dažniausiai neįsisąmonintas, reaktyvus elgesys, kai mūsų nuotaikų, savivertės ir net savijautos kriterijumi tampa mums reikšmingo žmogaus reakcijos ir vertinimai. Kitas asmuo (ar kiti kiti asmenys) užima tą vietą, kuri anksčiau priklausomo žmogaus gyvenime teko kuriam nors kvaišalui. Sveikstančio priklausomo žmogaus ištikimybė, lojalumas kitam žmogui gali net žavėti, tačiau, deja, tai nėra auginantis savęs dovanojimo santykis, bet veikiau paradoksali pastanga gyventi ne savo „netikusį“ gyvenimą, o veikiau būti kito, „kokybiškesnio“, gyvenimo priedėliu. Tokie santykiai gali šiek tiek laiko tęstis, tačiau galiausiai jie pradeda slėgti visus jų dalyvius, atsiranda vis daugiau paslėpto pykčio ir irzlumo.

Emocinės priklausomybės tirpdyimas – tai dar viena iš praeities paveldėta sąskaita, kurią sveikstančiam priklausomam žmogui tenka apmokėti. Dauguma psichoterapeutų tvirtina, kad viena iš pirmųjų sveikstančio priklausomo žmogaus, kuris nori grįžti į visuomenę, užduotis – analizuoti savo reakcijas ir elgesio motyvus. Tapti emociškai brandžiam – tai išmokti, kad esame patys atsakingi už savo gyvenimą, pasaulėžiūrą, nuostatas, reakcijas į kitus žmones, tai, kaip išgyvename nesėkmes. Dažnai sveikstantis priklausomas žmogus turi atkakliai mokytis stovėti ant savo kojų, ir tik tada galima kalbėti apie brandžius, auginančius bei harmoningus santykius.

*Parengė Andrius Navickas  
www.bernardinai.lt*

## AA grupės Lietuvoje / AA Groups in Lithuania

Šiuo metu Lietuvoje veikia 118 grupių  
13 lietuviškų grupių veikia užsienyje  
AA Lietuvoje yra apie 2300 narių

Miestas City	Grupės pavadinimas Group name	Susirinkimai: sav. dienos, val. Meetings: day, time	Adresas Address	Telefono nr. Telephone no.	
Akmenė	Akmuo	VII – 16 v.	Kalno 3, parapijos namai	8-604 90688	
Alytus	Sausumos laivas	II – 16.45 v., VI – 10.00 v., paskutinį mėn. šešt. – atviri	Ulonų 8a, Kalėjimo	8-686 54355	
	Viltis	III, V – 19 v., VII – 17 v., pirmą mėn. sekm. 5.30 v. atviri	Jurgiškių 4, parapijos namai, II a.	8-670 41817	
	Vilties kibirkštis	II, IV, VI – 19 v.	Žiburio 3, m-klos bendrab., I a.	8-621 80467	
	Žingsnis	I – 19 v.	Miklusėnų 36, Jaunimo-suaugusiųjų m-kl	8-655 53466	
Ariogala	Raktas	I, III, V – 19 v.	Smėlynų 7a	8-600 03223	
Anykščiai	Žiburys	III, V, VII – 19 v.	Vilniaus 13	8-612 64043	
Birštonas	Langas	II, IV – 19.00 v., VII – 17 v.	Birutės 21	8-615 34469	
Biržai	Širvėna	I, IV – 20 v.	Rotušės 4, parapijos namai	8-610 23146	
Daugai	Krantas	VII – 15 v.	Maironio 6, parapijos namai	8-673 69537	
Dovilai	Minija	III – 18 v., VII – 15 v.	Minijos 2, Dovylių savivaldybė, 2 aukštas	8-611 41996	
Druskininkai	Aidas	II, IV, VI – 19 v.	Ratnyčia, Čičiotos 4, prie bažnyčios	8-670 90637	
	Arčiau namų	I, III – 19 v., VII – 17 v. <i>rusų k.</i> 1-ą mėn. pirmadienį 19 v. – atviri	V. Kudirkos 41, parapijos namai	8-656 79447	
Elektrėnai	Žaliasis sodas	II, V – 19 v., VII – 16 v.	Taikos 8, Invalidų draugija	8-605 40561	
Garliava	Garliava	I, IV – 19 v.	Vytauto 61a, parapijos namai	8-687 82039	
Grigiškės	Stebuklas	IV – 19 v.	Parapijos namai	8-646 12086	
Ignalina	7+	III, VII – 19.30 v.	Ligoninės 13 – 302	8-686 01371	
Jonava	Prie Neries	I – 18.30 v. (DK), II, IV – 18.30 v. VI, VII – 18 v.	J. Basanavičiaus 7, Suaug. šv. centras	8-689 99370	
Joniškis	Ave Vita	III – 18 v.	Vilniaus g. 6, Visuomenės sveikatos biuras)	8-61482713	
Jurbarkas	Imsrė	I, IV – 19 v.	S. Daukanto 27, Samariečių centras	8-687 70725	
Kaišiadorys	Kryžkelė	II, IV – 18 v., VII – 14 v.	T. Brazio 13, šalia bažnyčios	8-615 23378	
Kaunas	Aleksotas	I, III, V – 19 v.	Amerikos lietuvių g. 11, vienuolynas	8-616 10895	
	Eureka	I-18 v. (DK) III, V, VII – 18 v.	A. Juozapavičiaus pr. 60	8-618 03534	
	Klevas	I, II, III, IV, V, VII – 18 v., VI – 11 v.	Savanorių pr. 66, pro „Žaliakalnio verslo cetrą“ j vidinį kiemą	8-687 78640	
	Partizanai	II, IV-19 v., VI – 18 v.	Giedraičių 8	8-646 02742	
	Pastogė	I-V, VII – 18 v., III – 11 v.	Žeimenos 6	8-683 55854	
	Prisikėlimas	II, IV, VII – 18 v.	Aukštaičių 8 (žalias namelis)	8-677 03918	
	Ramybė	II, IV-18.30 v., VII-16 v.	Milikonų 18a, koplyčia	8-618 27358	
	Saulėtekis	I, III, V – 18 v. VII-12 v.	Partizanų 152, Stulginskio vid.m-kl	8-674 40213	
	Šilas	I, II, III, V – 18 v.	Baltų pr. 7, Šilainių poliklinika, 137	8-610 32901	
	Užkarda	I – 19 v., IV-19 v. (DK) VII – 11 v. atviri Petrašiūnų parapijos namuose	R. Kalantos 55, nakvynės namai	8-601 37413	
	Užtvanka	II, V – 19 v., VII – 17 v.	Betonuotojų 4	8-621 23306	
	Viltis	VII – 18 v.	Marių 20	8-698 79055	
	Kazlų Rūda	Prabudimas	I, V – 19 v.	Atgimimo 1, Karito centras	8-674 86753
	Kėdainiai	Taškas	II, IV – 19 v., VI – 17 v., 2-ą mėn. sekmad. 15 v. – atviri	Radvilų 4 – 3	8-686 12966
Kybartai	Korys	I, III, V – 19 v.	J. Basanavičiaus 44, parapijos salė	8-654 58003	
Klaipėda	Garstyčios sėkla	I, III, IV, VII – 19 v.	Kretingos 40, Šv. Kazimiero bažnyčia, rūšys	8-609 72602	
	Išėitis yra	V – 19 v.	Rumpiškės 6, Marijos Taikos Karalienės bažnyčia	8-674 74322	
	Kablys	II, IV, VI – 19 v.	Rumpiškės 6, Marijos Taikos Karalienės bažnyčia	8-626 88343	
	Krantas	II, V, – 19 v., VII – 19 v. <i>rusų k.</i>	Pylimo 2, rūšys	8-605 99400	
	Prošvaitė	I, III, V – 19 v., VII – 15 v.	Smiltelės 9, rūšys	8-652 40051	
Kretinga	Vilties slenkstis	I, III, V – 19 v., III (DK) – 17.30 v.	Vilniaus 4	8-606 24491	
Kupiškis	Išėitis	I, IV – 18 v.	Gedimino 15a	8-654 09035	
Laukuva	Užuovėja	I, IV – 20 v.	Kultūros namai	8-699 75382	
Lazdijai	Žiburys	III – 19 v.	Dainavos 4, parapijos namai	8-685 23091	
Leipalingis	Liepsna	V – 19 v.	Kapų 8, parapijos namai	8-604 23579	
Lentvaris	Klevas	II – 19 v.	Pietų 28, Klebonijoje	8-607 60356	
Marijampolė	Praregėjimas	VI – 9.30 v.	Sporto 7, Pataisos namai	8-614 82725	
	Vienybė	I, II, III, IV, V, VI – 19 v., VII – 14.30 v.	Kauno 9	8-628 02793	
Mažeikiai	Aura	I, III, V – 19 v., VII – 17 v.	Ventos 8a, III aukštas	8-671 65362	
	24 h	II, IV-19 v., VI – 17 v.	Pavenčių 15, VI vid. mokykla, rūšys	8-618 45064	
Merkinė	Tėkmė	I, IV – 19 v.	Gardino 28, Senelių namai	8-620 62660	
Mirolavas	Šaltinis	V – 17 v.	Švenčiausios Trejybės parapijos namai, Mirolavas, Alytaus raj.	8-678 70275	
Molėtai	Šansas	I, III, VI – 19 v.	Vilniaus 48, antras aukštas	8-698 13198	
Pagėgiai	Stiprybės šaltinis	II, V – 19 v.	Vytauto 18, iš kiemo	8-612 87227	
Pakruojis	Valtis	II – 18 v.	Vytauto Didžiojo g. 67a, Vaikų dienos centras, prie bažnyčios, II aukštas	8-606 14467, 8-614 80128	
	Šulinys	III – 18 v.	J. Basanavičiaus g. 4 PSC, iš kiemo		
Palanga	Gintaras	I, III, V – 19 v.	Plytų 10, buvusi rusų mokykla, rūšys	8-673 17624	
Panevėžys	Beržas	I, III, V – 19 v.	Beržų 45, IV laiptinė, rūšys	8-615 81597	
	Pradžia	II – 19 v., VII – 14.30 v., VII – 13.30 atviri	Smėlynės 10a, Petro ir Povilo bažnyčios klebonijos salėje	8-607 53197	
	Ramybė	I, IV – 18.30 v.	Klaipėdos 29, rūšys	8-609 08892	
	Sugrįžimas	II, IV, V-18.30 v., VII-17	Marijonų 51, rūšys	8-687 45812	
	Visiems	I, III – 19 v., VI – 13 v.	Katedros a. 1, parapijos salė	8-656 11263	
	Naujajiesčio	III – 19 val.	Salomėjos Neries 1 (Parapijos namai), Naujamiestis, Panevėžio raj.	8-628 53935	
Pilviškiai	Karavanas	I – 16 v.	Puzino 12, kalėjimo	8-656 33852	
	Prasmė	II, IV – 19 v.	Vasario 16-osios g. 24, parapijos salė	8-623 82915	
Plungė	Galimybė	II, V – 19 v., VII-14 v.	Vytauto 23	8-603 92557	
	Vilties šviesa	VII – 19v.	Telšių 39a	8-606 18204	
Pravieniškės	Vilties sala	VI – 14 v.	Kalėjimo, Kauno raj.	8-618 77616	
Radviliškis	Oazė	I, IV – 18 v.	Maironio 8a, parapijos namai, III a.	8-648 93376	
Raseiniai	Rasa	I, III, V – 19 v., VII – 18 v.	Muziejaus 8	8-616 91767, 8-604 35049	
Rietavas	Saulėtekis	III – 19 v.	L. Ivinskio 2, buvęs technikumų darželis	8-688 35396	

Miestas City	Grupės pavadinimas Group name	Susirinkimai: sav. dienos, val. Meetings: day, time	Adresas Address	Telefono nr. Telephone no.
Rokiškis	Vilties kibirkštėlė	I, IV – 19 v.	Respublikos 45 – 4	8-670 06407
Skuodas	Vyturys	II, IV – 19 v., VII – 18 v.	Šatrijos 4	8-617 93982
Šakiai	Feniksas	I, III, VI – 19 v.	V. Kudirkos 15, Evangelikų liuteronų bažnyčia, pagalbinės patalpos	8-601 33834
Šalčininkai	Vilties sala	IV, VII – 18.30 v. rusų k.	Kultūros namai	8-695 64625
Šiauliai	Atgaiva	II, V – 19 v.	Gegužių 57, Švč. Mergelės Marijos Nekaltojo Prasidėjimo bažn. biblioteka	8-626 39669
	Prizmė	I, III, V – 18 v.	Žemaitės 71, Motinos Teresės šeimų namai	8-645 18445
	Ramybės skliautas	II, IV – 19 v., III – 19 v., VI, VII – 16 v.	Vilniaus 247b, Šv. Ignaco bažnyčia (iš kiemo pusės)	8-622 53539
Šilalė	Šilas	III – 19 v. VII – 19 v.	M. Valančiaus 3, parapijos namai	8-687 12833
Šilavotas	Šilas	III, VI – 19 v., nuo 11.01 – 18 v.	Prienu r. Šilavoto km., senieji Kultūros namai	8-600 89675
Šilutė	Ateitis	II, IV – 19 v., VII – 17v.	Katalikų bažnyčios 2 – 3	8-698 12117
Širvintos	Viltis	II, IV – 18.30	P. Cvirkos 15a	8-629 61896
Švėkšna	Naujas kelias	V – 19 v.	Liepų 17a (buvusi seniūnija)	8-630 73688
Švenčionys	Kablys	VII – 18.30	Naujoji 5, Vaikų globos namai	8-623 82621
Švenčionėliai	Unesionnyje vetrom	V – 19v.	Partizanų g. 2	8-699 32390
Tauragė	Jūra	I, III, V – 20 v.,	Prezidento 21	8-685 03257
Telšiai	12 žingsnių	II, IV, VI – 19 v., VII – 15 v.	Stoties 33	8-611 16274
	Ramybė	I, III, V, VII – 19 v.	Turgaus a. 4	8-676 49100
Trakai	Trakas	I, III, V – 19 v.	Sodų 8a, Trakų bažn. parapijos namai	8-618 58004, 8-600 40636
Ukmergė	Ratas	II, IV – 18 v., VII – 16 v.	Miškų 29, Pivonija, 10 kab.	8-678 81898, 8-677 04948
Utena	Ažuolija	I, IV – 19 v.	Vytauto a. 4	8-389 58989
Varėna	Bitė	III, VII – 19 v.	M. K. Ciurlionio 61a, Socialinių paslaugų centras, kab. 16	8-685 62167
Veisiejai	Ančia	VII – 14 v.	Kreivoji 25, iš kiemo	8-620 81102
Viduklė	Šviesa	II, IV, VII – 19 v.	Žemaitės 2 (senoji klebonija)	8-693 38302
Vievis	Skardis	II – 18.00 v.	Trakų 7	8-601 11613
Vilkaviškis	Aušra	III, VII – 19 v.	Gedimino 19	8-612 34591
Vilnius	Bernardinų	I, III, V – 18.15 v.	Maironio 10, Bernardinų bažn.	8-682 72373
	Desiderata	III – 18.30 v., VI – 11 v.	Rūdninkų 20/1, Visų Šventųjų bažnyčia	8-618 33118
	Dvylika	I, II, III, IV – 12 v., I, II, III, IV – 19 v., VI – 21 v., VII – 19.15 III – 19 v., VI – 18 v. – rusų k., sekmad. 18 v. – atviri	Gynėjų 4, rūsųs	8-687 33428 8-612 94202 8-677 26201
	Jaunimo	V – 20 v., pirmą mėn. penktadienį – atviri	S. Daukanto a. 1, Kryžiaus namai	8-682 42709, 8-646 78199
	Kalvarijų	IV – 20 v.	Kalvarijų 225, parapijos namai	8-600 36734
	Langas	III – 18.30 v.	Žirmūnų 1e-311	8-687 75293
	Lazdynai	II – 20 v., V – 19 v.	Erfurto 3, šv. Jono Bosko parapija	8-687 54941
	Meilės sala	II – 18.30 v., V – 18 v., VII – 15 v.	Daukanto a. 1, Šv. Kryžiaus namai	8-655 02788, 8-684 14757
	Namas	IV – 18 v.	Šv. Stepono 35/4, Karito nakvynės namai	8-645 92039
	Naš vybor	I, IV – 19 v. rusų k., antrą mėn. ketvirtadienį – atviri	Erfurto 3, Šv. Jono Bosko parapija	8-606 35743
	Novyj mir	II – 19 v. rusų k.	Kalvarijų 65, cerkvės patalpos	8-611 25767
	Pagrindinis tikslas	I, V – 19 v., II, IV – 18.30 v. Pirmą ir paskutinį mėn. ketvirtadienį – atviri	Žirmūnų 1e – 311, VRM rūmai	8-648 48502 8-607 07312
	Pirmas žingsnis	II – 18.30 v., V – 19 v.	Antakalnio 27, Šv. Jono br.vienuo.	8-670 12940
	Senamiesčio	II – 18.30 v. anglų k.	S. Daukanto a. 1, šv. Kryžiaus namai	8-616 38111
	Shag za shagom	III – 19.00v., V – 18.30 v., VII – 15 v. rusų k.	Visų Šventųjų 5, Karito patalpos	8-673 76574
	Šviesa	I, III, V – 19 v., 2-ą mėn. sekmad. 13.15 v. – atviri	J. Matulaičio a. 3	8-645 15836
	Versmė	I, IV – 18.30 v.	Šnipiškių 1, Šv. arkangelo Rapolo bažnyčia	8-686-33371
	Vilnelė	III – 18 v.	N. Vilnia, Pergalės 34a, parapijos namai	8-682 72452, 8-619 17974
	Kalėjimo	I – 15 v. kalėjimo	Rasų 8	8-646 00862
Zarasai	Nikaja	II – 18 v., VI – 18 v.	P. Bukonto 16, Ligoninės patalpos	8-682 84814, 8-686 17878
Dublinas, Airija	Sala	VII – 15 v., sala.AA@yahoo.com	Salvation Army York House, Longford street, Dublin 2	+353 851190417 Aleksas
Kelbridžas, Airija	Nugalėtojai	II – 20.30 v.	Eustace Centre, Main Street, Celbridge, Co.Kildare, Ireland	0851570035
Korkas, Airija	Kryžkelė	VII – 15.30 v., kryzkele.korkas@yahoo.ie	Basement flat 12a, St. Patrics hill, Cork, Ireland +353 879517438	+353 851211384
Navanas, Airija	Klajoklis	IV – 20.30 v. e.lauraitis@gmail.com	Community Resource Centre, Mary's Parish Church, Navan Co Meath. Ireland	+353 858 180904 Egidijus +353 857 677412 Marius
Njubridžas, Airija	Laisvė	V – 20.30 v., vandermantas@gmail.com	Parish Centre, Station Road, Newbridge, CO.Kildare, Ireland	+353 857317453
Lemontas, JAV	Viltis	III – 20 v., VII – 19 v. lgylys@gmail.com	Pasaulio lietuvių centras 127th St., Lemont, Illinois, USA	1-630 674 5414 Linas 1-630 212 0050 Matas
Londonas, Anglija	Septyni karaliai	II, IV – 19 v., VI – 15 v., septynikaraliai@yahoo.co.uk	342 HIGH ROAD ILFORD, ESSEX, IG1 1QP, LONDON	+447737333259 Vilė
Londonas, Anglija	Vakare	VI – 20 v., romutekancler@yahoo.com	Hounslow Community Assoc., 9 Montague road, Hounslow TW3 1JY	+447529331420 Roma
Londonas, Anglija	12 žingsnių	III – 19 v.	St. Marks Church 218 Tollgate road Beckton E6 5YA	+447764464753 Nerijus
Londonas, Anglija	Velykų rytas	VII – 19 val., vida vidule@yahoo.co.uk	Lithuanian St. Casimirs Church, 21 the Oval, Hackney Rd, London E2 9DT UK	+447875660982 Vida
Northampton-širas, Anglija	Prabudimas	VI – 19.30 v., VII – 12 v. lenku k. alduxx@mail.ru	Polski klub Craven Street Northampton NN1 3E2	+447771229649 Aldas +447939655803 Miroslavas
Peterborough, Anglija	Mes	VI – 19.30 v. wilija222@gmail.com	Congregational Chuch, Saint Martin's Street, Peterborough	+447867243151 Egidijus
Stokholmas, Švedija	Viltis	VI – 19 v. algis.vaikelis@gmail.com, algis@manopastas.lt	Karlsbergsvagen 34, Stockholm	+467 3933 8967

## AA TARNYBOS BIURAS

Esame registruoti:

VšĮ „LAAT PATIKĖTINIŲ TARYBA“

Įmonės kodas: 191616184;

Sąskaita: „Swedbank“, a.s.

LT077300010000547010

Adresas: J. Basanavičiaus a. 16,

Birštonas, LT-59211

**AA Tarnybos biuras: 8-683 67786**

AA pagalba: 8-685 05191, 8-319 45141

Al-Anono informacija: 8-615 10196

SAV informacija: 8-699 08183 Vitalijus

Al-Atino informacija: 8-681 21211

El.p.: anonalko@delfi.lt

Internetė: www.aalietuvoje.org

Darbo laikas:

III, IV, V – nuo 10 iki 18 val.

VI – nuo 10 iki 14 val.