



AUKŠTAITIJOS  
REGIONAS

# NAUJIENLAIŠKIS

„[...]pamatysime, kaip mūsų patirtis gali padėti kitiems [...]“

(Anoniminiai alkoholikai, p. 73)

2016 METŲ  
VASARIS  
NR. 2

Sveiki,

štai ir antrasis naujienlaiškio numeris. Tikimės, kad šis leidinukas, kurį planuojame išleisti kiekvieno mėnesio pabaigoje, Jums bus patrauklus ir naudingas. Labai prašome visų bendradarbiauti leidinio ruošime ir siųsti pasiūlymus bei įžvalgas el.paštu: [aaar.naujienlaskis@gmail.com](mailto:aaar.naujienlaskis@gmail.com).

Iš anksto dėkojame už bendradarbiavimą.

## 2016 M. KOVAS. KAS VYKS?

### 03.02 / 20:15 val.

Vyks Vidaus ir Viešųjų ryšių komitetų narių ir savanorių susirinkimas. Norintieji ir galintieji prisidėti prie komitetų veiklų esate laukiami.

Susirinkimas vyks AA grupės „Bernardinai“ patalpose, Maironio g. 10, Vilnius

### Kiekvieną šeštadienį / 14:00 val.

Nuo šių metų kovo 5 dienos AA grupėje „Pagrindinis tikslas“ vyks atviri AA „naujokų“ susirinkimai.

„Naujokų“ susirinkimus, remiantis brošiūros „AA grupė“ trečiu punktu, paprastai veda vyras ir moteris, kurie turi solidų blaivybės stažą ir 12 žingsnių patirtį. Vedantieji parenka temą, kuri yra aktuali naujokams: „Kaip aš radau globėją“, „Kaip dažnai einu į susirinkimus“, „Ką darau, jei jaučiuosi kaip gerdamas“, „Kas yra I žingsnis“.

„Naujokų“ susirinkimai vyks kiekvieną šeštadienį, 14:00 val., adresu Žirmūnų g. 1e – 311, Vilniuje.

### 03.13 / 12:00 val.

Vyks visuotinis AA Aukštaitijos regiono susirinkimas. Kviečiami aktyviai dalyvauti visų regiono grupių atstovai. Bus svarstomi aktualūs grupių veiklų bei artėjančių renginių klausimai. Nelikite nušalyje ir dalyvaukite, o naujienas parvežkite ir pasidalinkite jomis savo grupėse.

Susirinkimas vyks AA grupėje „12“, Gynėjų g. 4, Vilnius

### Kiekvieną pirmadienį / 12:00 val.

Naujosios Vilnios psichiatrijos ligoninėje vyksta dalinimosi patirtimi susirinkimai (Parko g. 21, Naujoji Vilnia).

Visi, kurie gali ir nori, yra labai laukiami pasidalinti savo patirtimi šioje ligoninėje. Tel. 8 682 72373

**AA Aukštaitijos regiono Viešųjų ir Vidaus ryšių komitetai labai laukia visų norinčių ir galinčių prisidėti prie žinios perdavimo bei kitų tarnavimo veiklų. Jūs visi esate laukiami.**

Tel.: 8 626 67 288 (Viešųjų ryšių komitetas),  
8 687 87 826 (Vidaus ryšių komitetas).

## 2016 M. VASARIS. ATSPINDŽIAI.

**Vasario 6 d. Vilniuje, AA grupės „12“ patalpose, vyko AA Aukštaitijos regiono organizuotas pasidalinimo tarnavimo patirtimi seminaras „AŠ ESU ATSAKINGAS...“**

### Atsiliepiamas:

*Nuoširdžiai noriu padėkoti už seminarą! Tai buvo taip tikra, nuoširdi ir tai, ko man reikėjo. Pamačiau ir supratau keletą dalykų apie save. Supratau, kad aš visą gyvenimą vengiau atsakomybės. Sužinojau, kokia neįtikėtina asmeninė nauda yra gaunama tarnaujant grupėje ir tarnystė visoje AA veikloje. Suvokiau, kad tarnavimas ugdo mano kaip asmenybės atsakingumą. Teko apmąstyti seminaro metu sukauptas žinias apie savo atsakingumą... Priėjau išvados, kad atsakomybė yra meilė sau, artimui ir kitam. Pirmiausia sau, nes kai sugebi būti atsakingas už save, tada esi pajėgus perimti atsakomybę ir už kitus. Seminaro dėka supratau, kad atsakingas žmogus, tai – žmogus, kuris atsako už tai, ką daro savo valia. Tai reiškia, kad atsakomybė – natūrali laisvės pasekmė. Dar kartą dėkoju už labai puikų seminarą, kad išties turit talentą gyvenimiškai, paprastai, gyvai perteikti ne tik savo žinias, bet ir patirtis. (Linus, AA grupė „12“)*

**Nuo šių metų sausio mėnesio, kiekvieną antradienį, 14:00 val. Psichiatrijos ligoninėje Vasaros g., Vilniuje, vyksta pasidalinimo patirtimi susirinkimai.**

### Atsiliepiamas:

*Smagu, kad susirinkimuose vis didėja juos lankančių žmonių skaičius, vidutiniškai susirenka 10 žmonių. Šiuos susirinkimus lanko besigydantys ligoninėje ir jau iš jos išėję pacientai. Keli žmonės lankosi reguliariai. Savo patirtimi dalinasi 2-3 AA nariai. Informacija apie susirinkimus patalpinta visuose 10 skyrių. Yra labai gerų atsiliepimų iš gydytojų. Susirenka daugiau moterų nei vyrų, todėl labai reikia moterų kalbėtojų. (Romus, AA grupė „Bernardinai“)*

**Vasario 13 d. Vilniaus AA grupė „Šviesa“ šventė 17 metų jubiliejų, kurio metu vyko atviras susirinkimas „Išeitis yra“.**

### Atsiliepiamas:

*Esu „senas“ šviesietis, jau 16 metų laikau „Šviesą“ savo namų grupėje. Šioje grupėje prasidėjo mano tarnavimas, vedžiau susirinkimus, buvau išrinktas grupės atstovu regione, grupės pirmininku. Esu griežtos nuomonės – sveikimas be tarnavimo neįsivertis. Gavęs Dievo dovaną ir pradėjęs sveikti privalau tuo dalintis, turiu padėti kitam, tuo pačiu ir grupei. Tarnavimas ne tik susirinkimų vedimas ar pareigos grupėje. Labai svarbu dalintis patirtimi ligoninėse, socialinėse įstaigose, ypatingą vietą tarnavime ir sveikime užima globa. Jubiliejiniam atvirame AA grupės „Šviesa“ susirinkime kalbėtojai dalinosi savo patirtimi. Grupės narė Daina pabrėžė, kad labai svarbus veiksmas, kardinaliai nulėmęs jos požiūrį į savo ligą, buvo AA narių pasidalijimas Priklausomybės ligų centre. Tada ji suprato, kad išeitis yra, ir tai ne tuščios kalbos ar pažadai, reikia tik imtis tam tikrų veiksmų. Šiandien ji džiaugiasi nauju gyvenimu, tarnauja grupėje, aktyviai globoja ir dalinasi savo patirtimi. Grupės narys Petras akcentavo grupės ir globėjo pagalbą sveikimo procese. Džiugu buvo visa tai girdėti. Myliu savo grupę, kurioje jaukiai bendrauja ir dalinasi sveikimo žinia ir tarnavimo patirtimi tiek grupės senbuviai, tiek prieš keletą metų į grupę atėję AA nariai. Nuoširdžiai ir šiltai sutinkame kiekvieną, atėjusį pas mus ieškoti išeities. Ir kartu bręstame. (Jaunius, AA grupė „Šviesa“)*

Daugiau informacijos apie renginius ir veiklas Aukštaitijos regione galite rasti tinklapyje [www.aaar.lt](http://www.aaar.lt)