



LATVIJAS PAB* VĒSTURE

(laika posmā no 2004. gada līdz 2017. gadam)

* PAB – pieaugušie alkoholiķu bērni



2009. gadā, domājot par vēsts nešanu, PAB biedri izlēma izveidot bukletu par PAB un palūdza kādai māksliniecei uzzīmēt attēlu, ko izmantot uz bukleta – bērnu šūpolēs. Sākotnējā doma bija par diviem zīmējumiem – noskumušu bērnu bukleta sākumā un priecīgu bērnu bukleta beigās, bet māksliniecei neizdevās uzzīmēt priecīgo versiju.

Šis spēcīgais, emocionālais zīmējums daudzus gadus ir bijis Latvijas PAB “seja” – rotājis bukletus un mājas lapu, ļaujot pieaugušajiem bērniem, kuri vēl joprojām cieš, identificēties ar savu bērnības pamestību un meklēt palīdzību.

2004.

PAB CERĪBAS SĒKLIŅAS IEDĒSTĪŠANA LATVIJĀ

LATVIJAS PAB DIBINĀŠANA UN PIRMĀ GRUPA

Par Latvijas PAB pirmsākumu dalījās Anrī B.:

“Jau 2003. gada oktobrī pēc līdzatkarīgo un AK-2001 sapulcēm veidojās domubiedru grupa, kas saprata, ka ne viena ne otra kustība nedod piepildījumu, jo bērnībā pārdzīvotais īsti neiederas un to nesaprot šajās grupās. Ar ga no Saldus Krievijas Al-Anon internetsaitos bija atradusi literatūru par pieaugušajiem, kas auguši disfunkcionālās ģimenēs. Novembrī ar lekciju uzstājās Māris K., kam es arī uzdevu publiski jautājumu, ko man darīt, jo AA sapulcēs mani sadusmo tipi, kas atgādina manu tēvu, bet Al-Anon savukārt māti. Tad arī viņš apstiprināja, ka ASV ir 12 Soļu programma pieaugušajiem alkoholiķu bērniem. Apsolīja materiālus, taču nesauņēmu. Neesmu gan viņam vairs to atgādinājis.

Tā sestdienās – starp Al-Anon un AK-2001 aizvien runāja, ka vajag dibināt grupu. Man apnika runāšana un es sarunāju telpas, vienojos par laiku ar Raimondu. Vienojāmies, ko katrs atnesīs (tēju, kafiju un cukuru). Es izliku paziņojumu, AA sapulcēs, stāstīju par PAB un satraukts gaidīju **2004. gada 17. februāri**, kad notika pirmā PAB sapulce Strēlnieku ielā 1b. Ieradās cilvēki 8 vai pat vairāk. Urrā!!! Viss izdevās.

Varu tikai pateikt, ka PAB sapulces ir apmeklējuši daudz atkarīgo, kas šobrīd ir vēl aizvien skaidrā! Bija kopīga PAB literatūras tulkošana no krievu valodas. Par to paldies Argai, kas to sagādāja, bet tulkoja gandrīz visi. Katrs pielika savu roku. Tad bija tāda kopības sajūta, jo pēc ilgu gadu meklējumiem, neizpratnes, pārējo nesapratnes mēs beidzot bijām starp “savējiem”.

Pēc kāda laika šī pirmā PAB grupa pārgāja uz telpām, kurās pirms PAB sapulces notika Al-Anon sapulce. Daudzi cilvēki no Al-Anon grupas saskatīja arī savu PAB problēmu un sāka apmeklēt PAB grupu.

Pirmais sponsors Latvijas PAB sadraudzībā bija Līga B., kas sponsorēja, saliekot kopā toreiz pieejamo PAB literatūru un savu pieredzi AA sadraudzības 12 Soļos. Par paraugu ņemot AA 4. soļa tabulas, izveidojās pieaugušajiem alkoholiķu bērniem piemērotas trijstūra tabulas, kas ievada bērnības pieredzē un jūtās, ļaujot izkāpt no drāmas trijstūra reakcijām.

Latvijas PAB īpaši lielu paldies saka Latvijas AA sadraudzībai, jo PAB sākumposmā viņi ļāva rīkot PAB sapulces AA saietos un grupu jubilejās. Tas deva iespēju nest PAB vēsti, un sadraudzība varēja pastāvēt, nodrošinot jaunatnācēju plūsmu, līdz brīdim, kad PAB sadraudzība kļuva pietiekami patstāvīga, lai to veiktu pati.

PAB DĒSTIŅŠ LIEPĀJĀ:

Par Liepājas grupas rašanos informāciju savāca Linda D.:

“Vairāki Liepājas AA biedri, uzzinājuši par PAB ideju, **2004. gada rudenī** izveidoja PAB sapulci Liepājā, Diakonijas telpās. Sapulces notika apmēram pusgadu līdz apsīka.

2005. gada rudenī PAB sapulces Diakonijas telpās atjaunojās. Grupu pārsvarā apmeklēja 3–7 cilvēki, pa retam parādoties kādam jaunatnācējam. Sapulces ilgums bija 2 stundas, bet mūsu mazajai grupai tās nešķīta pārāk garas. Bija pat periods, kad sapulces notika divas reizes nedēļā, jo ar vienu reizi šķīta par maz. Otrā telpā paralēli norisinājās AA sapulce, no kuras ik pa laikam kāds nāca ciemos iepazīties ar to, kas ir PAB.

Grupa izmantoja no visām malām savāktu literatūru un informāciju – kaut ko no Al-Anon, kaut ko no psiholoģijas, kaut ko no grāmatām par līdzatkarību, bet pamatā centrālā sapulču tēma bija PAB raksturīgās pazīmes.

Tā kā grupa bija maza, sapulces bieži vasarās apsīka un atjaunojās rudenī, jo kopējā problēma jaukā laika un aizņemtības dēļ nekur nepazuda. Rudenī biedri ķērās pie telefona, sazvanīja cits citu un atjaunoja sapulces.

2012. gadā sapulces pēc kārtējā pārtraukuma atjaunojās jaunā vietā – Flotes ielā, kur atrodas Atkarību profilakses centrs.

2013. gadā sapulces pārcēlās uz Ukstiņa ielu Liepājas centrā.

2014. gada rudenī pēc kārtējā pārtraukuma sapulces atkal atjaunojās, šoreiz jaunā vietā – irējām telpas no Radošās Psiholoģijas Centra. Tur sapulces norisinājās vienu gadu, līdz piedzīvojām “Jurģus”. Radošās Psiholoģijas Centrs grasījās pārcelties prom no šīm telpām uz attālāku vietu. Mēs izdomājām nepārcelties kopā ar viņiem, bet meklēt citu vietu. Kādu mēnesi sapulces nenotika, līdz atradām jaunu vietu – šoreiz Ezerkrasta rajonā. Tur pabijām pusgadu, līdz mēs atkal tikām informēti, ka jāpārvācas. Atradām telpas centrā, pie parka, bet arī tur pēc laika sākās haoss ar telpām.

Kopīgi izlēmām atgriezties Atkarību profilakses centrā un šoreiz cerams uz ilgu palikšanu. Tā, kopš 2016. gada augusta mājotam Flotes ielā.”

2012.

PAB KOKS UZPLAUKST UN SAZAROJAS

CĒSU GRUPAS RAŠANĀS

Ar savu pieredzi dalās Velga V.:

“Kad vairāk kā gadu biju PAB grupu apmeklējusi Rīgā, manā dzīvē notika nozīmīgs pagrieziena punkts un es atgriezos savās dzimtajās Cēsīs. Biju tikko uzsākusi iet Soļus kopā ar Sponsori, un apzinājos, ka ieteikums šādā situācijā – regulāri piedalīties grupu sapulcēs – ir izdzīvošanai būtisks. Sponsors un Rīgas grupas pieredzējušāko dalībnieču iedrošināta, pieņēmu lēmumu veidot PAB grupu Cēsīs. Tā kā biju Cēsu Sv. Jāņa draudzes locekle, runāju ar mācītāju un saņēmu atļauju sapulcēm izmantot draudzes nama telpas. Dievkalpojuma ziņojumu daļā tika paziņots, ka sāks darboties 12 Soļu atbalsta grupas PAB un Al-Anon. Materiāli man jau bija. Un vēl man bija, kaut neliela, toties ļoti laba pieredze no Rīgas grupas. Un tā, **2012. gada 31. janvārī** saklāju galdu, aizdedzināju sveci un ar Augstākā Spēka klātbūtni novadīju pirmo PAB sapulci, trijatā.

Pirmajā gadā uz grupu nāca pārsvarā cilvēki no draudzes, ar laiku – arī citi, un dalībnieku skaits pieauga līdz 6–7. Tā kā grupā bija arī jaunās māmiņas, grupa nolēma algot auklīti, lai sapulces laikā bērni būtu pieskatīti. Noslēguma lūgšanā piedalījās arī bērni, un atveseļošanās augļus drīz vien varējām lasīt bērnu acīs un smaidos!

Pirmā gada jubilejai grupa gatavojās ļoti atbildīgi, un tā izdevās patiesi jauka, ar sapulci “Līdzsvars” un atrakcijām. Ļoti liels stiprinājums grupai bija Rīgas grupas pārstāvju klātbūtne!

2013. gada rudenī aizceļoju uz Ameriku, grupa, protams, darbu turpināja. Prombūtnes laikā rakstīju grupai vēstules un saņēmu vēstules no meitenēm. Tā bija ļoti īpaša, abpusējas mīlestības un atbalsta pilna pieredze. Atgriežoties Latvijā, redzēju, kā grupa garīgi izaugusi.

2014. gadā divu gadu jubileja tika svinēta ar atklāto sapulci “Caur ērkšķiem uz zvaigznēm”.

Turpinājās darbs ar Soļiem, Pazīmēm un citiem PAB materiāliem, kopīgi apmeklējām Māra Ķ. lekcijas. Grupai pievienojās jauni dalībnieki, bet draudzes cilvēki aizgāja.

2015. gadā pusgadu biju prom Amerikā. Grupa, kaut nelielā sastāvā un saskaroties ar grūtībām, turpināja darbu. Trīs gadu jubileju nesvinējām, bet četru gadu jubileju grupa nolēma atzīmēt ar svētku vakariņām restorānā, slēgtā vidē – paši vien, un tās bija grupai īpašas, stiprinošas stundas.

Laika gaitā grupas apziņas sapulcēs ir apspriesti aktuāli jautājumi gan par pienākumu uzņemšanos un kalpošanu, gan to, kā nest vesti tiem, kas joprojām cieš.

Ar lielu prieku grupā dalījās tie dalībnieki, kuri piedalījās Latvijas PAB 2. vasaras nometnē. Iedrošinājumu, lai turpinātu atveseļošanās ceļu, grupas dalībnieki ir saņēmuši, piedaloties arī atklātajos AA pasākumos un vasaras nometnē Liepājā, par piedzīvoto daloties tiem grupas biedriem, kuri nav varējuši tur būt.

2016. gada rudenī grupa atzina, ka ir iestājusies zināma rutīna, un pieņēma lēmumu braukt atbalstīt citas grupas. 27. septembrī piedalījāmies MADONAS PAB grupas dzimšanā. Drīz pēc tam grupai pievienojās vairāki jauni dalībnieki ”

DAUGAVPILS GRUPAS SĀKUMS

Ar savu pieredzi dalās Ilona Š.:

“Daugavpils PAB aizsākās tad, kad biju telefoniski izgājusi 11 Soļus un vēlējos atdot saņemto, sponsorējot. Mana sponsore ieteica uzmeklēt AA grupu Daugavpilī un pastāstīt par sevi un programmu. Tā arī izdarīju. Tur bija pāris sievietes, kuras nebija alkoholiķes, bet vienkārši apmeklēja AA grupu, jo jutās slikti, bet citu 12 Soļu grupu Daugavpilī vienkārši nebija. Bet izrādījās, ka tieši dienu iepriekš, viena no viņām izmisīgi bija lūgusi Augstāko Spēku, lai atsūta kādu, kurš viņai palīdzētu, un jau nākamajā dienā kāds arī parādījās, kurš pastāstīja par PAB programmu un piedāvājās sponsorēt. Nedēļu pēc tam, tas bija **2012. gada 4. novembris**, Daugavpilī tika izveidota PAB grupa. No šī brīža grupas sapulces notiek regulāri, vienu reizi nedēļā, tai ir savi pacēlumi un kritumi, uz grupu nāk trīs līdz seši cilvēki. Ir zināmas grūtības, jo, lai cik tas nebūtu dīvaini, jau ilgāku laiku PAB ir vienīgā 12 Soļu grupa pilsētā, kura reāli darbojas. Sapulces notiek

bilingvāli, un mēs ilgojamies gan pēc papildspēkiem, gan jaunpienācējiem, gan arī pēc tā, lai Daugavpilī izveidotos vēl citas 12 soļu grupas.”

DEGLAVA IELAS SAPULCES RAŠANĀS

Dalās Ilona B.:

“Par grupas izveidošanu A. Deglava ielā 10 dalījās Anna. Jau kādu laiku Annai, apmeklējot paralēlo 12 Soļu grupu, bija tāda sajūta, ka ir dažas lietas, par kurām tā īsti savā sapulcē runāt plaši nevarēja. Tad kāds no grupas biedriem ieteica Annai apmeklēt PAB sapulci, kas viņu pārliecināja, ka PAB ir tieši tas, kas ir vajadzīgs viņai. Pēc kāda laika Anna saprata, ka ir jāizveido sava PAB grupa, kas būtu ērtāk apmeklējama gan viņai, gan citiem. Anna devās pie Sv. Pāvila draudzes mācītāja ar lūgumu atļaut irēt telpas draudzes nama ēkā sestdienu rītos. Un tā **2012. gada 10. novembrī** notika pirmā PAB sapulce ar trim dalībniekiem. Ņemot vērā, ka grupas telpas ir vietā, kur notiek arī citu 12 Soļu grupu sapulces, bieži ziņkārības un citu biedru pieredzes stāstījumu vadīti, grupa tiek papildināta ar jauniem biedriem. Lielu ieguldījumu grupas literatūras materiālu nodrošināšanā ieguldīja Līga B. Pirmais grupas pārstāvis Intergrupā bija Ruta K., bet 2015. gada martā to pārņēma Ilona B. Grupas kasieres amatā kalpo Ingrida B. Īpaša pievilcība grupas apmeklēšanā ir rīta tikšanās, telpas, kas ir tik mājīgas un svētas, un, protams, kopīgas vēlās brokastis pēc sapulces, kas ļoti stiprina draudzību grupas biedru starpā. Grupas pastāvēšanas laikā ir bijuši vairāki kopīgi pasākumi apmeklējumi pēc sapulces, kā arī viens riteņbrauciens uz Jūrmalu. Grupa pati patstāvīgi ir attīstījusies un darbojas vēl šodien.”

2013.

SAKŅU ATRAŠANA UN SAVIŠANĀS AR PASAULES PAB

Tikai 2013. gada pavasarī, Latvijas PAB biedriem aizbraucot uz Pasaules PAB konferenci, kura pirmoreiz notika Eiropā – Dānijā, notika savienošānās ar vispasaules PAB. Uz šo konferenci no grupas “Pārmija” devās Vija B., Ieva S. un Gunta K. Šajā konferencē izlēma veidot Eiropas PAB Intergrupu un to, ka pirmā Eiropas grupu tikšanās notiks Latvijā.

No Dānijas meitenes atveda oficiālo PAB literatūru – “Lielo sarkano grāmatu” angļu valodā.

Par šo konferenci dalās Vija B.:

“**2013. gada aprīlī** Vispasaules PAB darba konference pirmo reizi notika Eiropā un turklāt ļoti tuvu Latvijai – Kopenhāgenā. Tā kā es biju reģistrējusi PAB grupu “Pārmija” vispasaules PAB mājaslapā, es saņēmu šo ziņu un nolēmu, ka tas ir tik tuvu – tur mums noteikti jātiek, jo Amerika likās un vēl joprojām liekas nesasniedzami tālu.

Grupa apziņas sapulcē atbalstīja šo lēmumu un nolēma arī palīdzēt finansiāli – daļēji sedzot lidmašīnas biļešu izmaksas. Tā nu mēs trijātā – Gunta K., Ieva S. un es devāmies uz PAB darba konferenci un Augstākais Spēks bija ar mums ik uz soļa, to mēs jutām ļoti labi, jo likās, ka pilnīgi viss mūs atbalsta un viss sanāk.

Darba konferencē mēs satikām daudzus biedrus no citu valstu PAB un ar dažiem no viņiem iepazināmies tuvāk, piemēram, Denisu no Krievijas un Bendžaminu Dānijas. Man ir personīga pateicība Denisam, jo mēs daudz runājām par sponsorēšanu un iespējām nest vēsti. Un Bendžaminam par viņa sirsnīgumu un viņa dzīvesstāstu, viņš uzdāvināja mums Lielās Sarkanās grāmatas un parādīja Kopenhāgenu.

Mēs satikām arī Majbritu no Dānijas, kura kļuva par Eiropas PAB vadītāju, Leriju no ASV, kurš atbild par grāmatām un lai viss būtu juridiski pareizi, un valdes priekšsēdētāju, kurš vispār ir PAB no tā pašiem pirmsākumiem ASV.

Katrā ziņā šī tikšanās izmainīja manu skatījumu uz PAB – es ieraudzīju, kāds tas ir milzīgs resurss, un es izjutu lielu cieņu pret cilvēkiem, kas kalpo, un pret tiem, kas atbraukuši no citām valstīm. Tas arī ļoti iedvesmoja un deva daudz cerību.

Šajā darba konferencē tika nolemts, ka jāriko Eiropas tikšanās biežāk, un mēs pieteicāmies, ka varam noorganizēt nākamo tikšanos Latvijā, ko arī pēc tam lieliski realizēja Gunta K.

Šobrīd es izjūtu šīs pirmās tikšanās augļus (es ticu, ka šī tikšanās to visu veicināja) – Lielā Sarkanā grāmata vairs nav nesasniedzama dēļ neadekvāti milzīgo sūtīšanas izmaksu dēļ no ASV, tā tūlīt būs pieejama vietnē Amazon.com. Ir pieejami daudzi jo daudzi PAB literatūras tulkojumi – gan meditācijas, gan Dzeltenā darba burtnīca, gan Lielās Sarkanās grāmatas fragmenti. Ir sākušās jauna veida sapulces – 4x4. Cilvēki no Latvijas aizbrauca uz Krievijas PAB tikšanos. Un noteikti ir vēl kādi ieguvumi PAB kopumā, ar ko tieši es neesmu saskārusies, bet kuri ir

Ļoti nozīmīgi. Esmu ļoti pateicīga cilvēkiem, kuri ņēma PAB resursus un padarīja tos pieejamus PAB biedriem Latvijā – Lindai D., Maijai Z., Līgai B. un noteikti ir vēl daudzi citi, ar kuriem tieši neesmu sadarbojusies.”

JAUNS ZARS LATVIJAS PAB KOKĀ

KRIEVVALODĪGĀ GRUPA “ZERKALO”

Par grupas “Zerkalo” rašanos dalās Margarita S.:

“2013. gada jūnijā radās PAB krievvalodīgā grupa, kas 2013. gada novembrī noformējās pilnībā. Grupa tika nosaukta vārdā “Zerkalo” (spogulis) – mēs, grupas dalībnieki kā viens otra spogulis. Izveidojās grupas kodols. Grupa uzplauka. Sapulces pulcēja daudz dalībnieku un daudzi aktīvi kalpoja. Tad grupa pārgāja uz citām telpām un mēs pārdzīvojām krīzi – cilvēku nāca arvien mazāk un neviens nevēlējās kalpot. Pēc tam grupa atkal atsāka augt. Atnāca trīs jaunatnācēji un mēs atjaunojām otru sapulci. Sapulces atkal notiek divas reizes nedēļā. Liels paldies citu grupu dalībniekiem par atbalstu krīzes laikā.”

PAB JAUNĀ VIDĒ – APVIENOJOT TOS, KAS TĀLU NO KLĀTIENES SAPULCĒM

SKYPE GRUPA SAULAINA.ROZE

Ar savu pieredzi dalās Vija B.:

“Sākās 2013. gada rudenī. Es toreiz gaidīju savu meitu, kurai bija jādzimst ziemā, un pārcēlos uz dzīvi Jelgavā. Saprātu, ka nevarēšu tikt uz savu mājas sapulci, bet jutu, ka sapulces man vajadzīgas. Tā nu es izveidoju jaunu Skype vārdu, gribējās ko priecīgu un skaistu, un lai vārdam ir jēga, tad vieglāk atcerēties. Tā radās saulaina.roze.

Man palīdzēja grupas biedres un draudzenes no mājas grupas, kuras nāca uz pirmajām sapulcēm un palīdzēja pārbaudīt visādas tehniskas lietas. Liels paldies Guntai K. un Ievai S.!

No sākuma bija grūtības ar tehniskām lietām, bet pamazām jau pierod pie visa. Uz grupu nāca kādi 3 cilvēki, bet 2016. gadā regulāri bija jau sapulces līdz pat 10 cilvēkiem. 2016. gadā arī tika iedibināta amatu rotācija, kas līdz tam nebija tik stingri atrunāta grupā, dēļ tā, ka grupa bija

mazskaitlīgāka. Daudzi no grupas dalībniekiem ir latvieši, kuri uzturas ārzemēs vai ir no Latvijas pilsētām, kur nav PAB grupu.

Man ir liela pateicība visiem, kas nākuši uz Skype sapulcēm “saulaina. roze” un dalījušies ar savu pieredzi, priekiem un bēdām, un dusmām un bailēm. Vēl es vēlējos piebilst, ka mana nojauta, dibinot grupu bija pareiza – pēc dzemdībām es piedzīvoju pēcdzemdību depresiju. Skype grupā es varēju runāt par savām smagajām un samudžinātajām emocijām šajā laikā, un tas bija milzīgs atbalsts.”

2014.

AUGĻI NO DĀNIJAS KONFERENCES – LATVIJAS PAB KOPIBAS NOSTIPRINĀŠANĀS UN SPĒCĪGA TĀLĀKĀ IZAUGSME

PIRMĀ 12 SOĻU GRUPA

Iedvesmojoties no PAB tikšanās Dānijā, Guntai K. radās impulss izveidot Soļu grupu. Viņa noorganizēja arī pirmo PAB Soļu tulkošanu no “Darba burtnīcas”, lai būtu literatūra grupā, ko izmantot.

Šī Soļu grupa aizgāja līdz 4. Solim, un tad cilvēki turpināja iet Soļus individuāli pie sponsora vai ar ceļabiedru. Pēc tam grupa uzsāka Soļus atkal no sākuma un atkal aizgāja līdz 4. Solim. 2016. gada beigās šī Soļu grupa pārtrauca darbību, jo nebija jaunu interesentu.

EIROPAS PAB PIRMĀ TIKŠANĀS

Arī šis pasākums bija uz Dānijas iedvesmas viņa, kuru uzņēmās organizēt Gunta K. Tas notika **2014. gada 26.–28. septembrī**. Tā bija ļoti iedvesmojoša tikšanās, jo varējām dalīties pieredzē, spēkā un cerībās ar PAB dalībniekiem no daudzām valstīm – Dānijas, Somijas, Zviedrijas, Krievijas, Igaunijas, Lietuvas, Anglijas un pat Amerikas.

Notika gan darba konference par to, kā Eiropas valstu PAB dalībniekiem sadarboties un iegūt PAB literatūru, gan svētku ballīte un ekskursija pa Rīgu. Tā bija ārkārtīgi aizkustinoša un paplašinoša pieredze.

Šī pasākuma pusdienu laikā sanāca kopā trīs PAB dalībnieces – Līga B., Vija B. un Margarita S., un **izlēma uzsākt Latvijas PAB Intergrupas darbību**, lai kļūtu vienotāki starp grupām un varētu produktīvi strādāt

gan ar literatūras tulkošanu un legalizēšanu, gan aktīvāk nest PAB vēsti tiem, kas vēl arvien cieš.

LATVIJAS PAB INTERGRUPA

2014. gada 28. novembrī notika 1. Latvijas PAB Intergrupas sapulce, uz kuru ieradās 8 cilvēki no 4 grupām – “Pārmijas”, “Zerkalo”, “Deglava 10” un Daugavpils. Kopš tā brīža

Intergrupas sapulces notika regulāri 1 reizi 2 mēnešos, par ko parūpējās Līga B. un Margarita S.

Latvijas PAB sadraudzībai ļoti palīdzēja tas, ka nodibinājās kontakts ar Eiropas PAB-u un bija iespēja sākt uzdot jautājumus, kā attīstīt sadraudzību tālāk. Šo komunikāciju no 2015. gada nogales uzņēmās un veiksmīgi veica Linda D.

Izveidojās literatūras komiteja, kura sāka tulkot “Lielo Sarkano grāmatu” un turpināja tulkot “Dzelteno darburburtnīcu”, kuras tulkošanu bija uzsākuši Soļu grupas dalībnieki. Izveidotajā PAB Facebook slēgtajā grupā cilvēki kopīgiem spēkiem tulkoja “PAB Ikdienas pārdomas”. Ikdienas pārdomu tulkošanā piedalījās ļoti daudz cilvēku, varēja just sadraudzības spēku. Tika iztulkoti arī daži bukleti. Lielu darbu tajā, lai tulkojumi kļūtu pieejami, ieguldīja Linda D. un Maija Z. PAB literatūras nonākšana līdz grupu dalībniekiem ļoti spēcīgi aktivizēja Soļu iešanu.

2015. gada vasarā pasākumu rīkotāja Ilona B. noorganizēja **1. Latvijas PAB vasaras nometni** (ieradās apmēram 30 cilvēku) un **2016. gada ziemā 1. Latvijas PAB konferenci** (ieradās apmēram 60 cilvēku). 2016. gada vasarā Ruta K. un Dins K. organizēja 2. vasaras nometni, uz kuru ieradās jau 100 cilvēku un bija ļoti priecīgi un iedvesmoti par brīnišķīgo pasākumu. Šo tradīciju ceram turpināt regulāri, jo pasākumi iedod uzrāvienu tālākajam darbam ar sevi un piesaista jaunatnācējus.

2016. gada vasarā Līga B. ar Rutas K. un Maijas Z. palīdzību izveidoja jaunu, ērti lietojamu **mājaslapu**.

Žanna S. veica kasieres pienākumus, kas palīdzēja saņemt ziedojumus no grupām un novirzīt tālāk pasākumiem, mājaslapai, tulkošanai u. tml.

Sāka veidoties vēsts nešanas komiteja. Komitejas vadīšanu uzņēmās Vjačeslavs S.

Par Intergrupas vadītāju sāka kalpot Margarita S.

2015.

PAB SADRAUDZĪBAS KOKS ZIED UN PLAUKST – PIRMIE KOPĪGIE LATVIJAS PAB PASĀKUMI UN JAUNA GRUPA RĪGĀ

Ar savu organizēšanas pieredzi dalās Ilona B.:

“Reiz pēc kādas PAB sapulces, sarunājoties ar Līgu B., es jautāju: “Kāpēc PAB-am nav savas nometnes?” uz ko man Līga. B. atbildēja: “Nezinu, bet, ja tu jūti, ka tu to vēlies darīt, tu to driksti darīt”. Pirmajā brīdī mans Iekšējais Bērns bija samulsis un nobijies, vai es ko tādu vispār varu izdarīt, bet, ņemot vērā, ka man jau bija iepriekšējā pieredze piedalīties citu 12 Soļu sadraudzību nometņu organizēšanā, sapratu, ka ir laiks prasīt grupas apziņas viedokli šajā jautājumā. Saņemot grupu dalībnieku atbalstu nometnes organizēšanai, tiku iecelta PAB Intergrupas pasākumu organizatora amatā. Darbs pie nometnes organizēšanas man bija laba pieredze, bet labākais bija tas, ka jebkurā brīdī, kad šaubījos, varēju prasīt grupas apziņas viedokli vai ieteikumus, kas man deva lielu drošības sajūtu. Pozitīva iespēja nometnes organizēšanā bija tā, ka varēju būt šī pasākuma režisore un visu, ko varēju iztēloties, bija iespējams realizēt. Vēl tagad atceros šo nometni ar smaidu un lielu mīlestību par jauko vasaras nakti, vēlmju laternas palaišanu naksnīgajā jūrā, dejošanu un sirsnīgo kopā būšanu. Nometne man bija jaukākais 2015. gada pasākums, un paldies par to visiem, kas tajā piedalījās, it īpaši paldies Līgai, Guntai, Rutai, Maijai, Margaritai, Ingridai, Aldim un manam vīram Raimondam par palīdzību un tehnisko nodrošinājumu.

Kārtējā PAB Intergrupas sapulcē, vasaras nometnes iespaidā PAB biedri izteica vēlmi biežāk tikties ar citām PAB grupām un uzaicināt viesus no pasaules PAB, kas varētu dalīties ar mums savā pieredzē. Tika ierosināts priekšlikums organizēt **1. Latvijas PAB konferenci 2016. gada 13. februārī**. Organizēšanas process bija daudz sarežģītāks nekā nometnes organizēšana, jo papildus nāca klāt tādas lietas kā pasaules PAB viesu kontaktu uzturēšana, uzņemšana, tulku grupu organizēšana, kā arī citu tehnisku un organizatorisku jautājumu risināšana. Pateicoties PAB grupas biedru iesaistei un savlaicīgai organizēšanai, 1. Latvijas PAB konferences norise bija veiksmīga. Piedalījās 60 konferences dalībnieki, tai skaitā arī viens dalībnieks no Dānijas un divi dalībnieki no Igaunijas, no kuriem

viens pārstāvēja arī Itālijas PAB. Veicot atskatu uz pasākuma organizēšanas procesu, es esmu kļuvusi daudz stiprāka, paļāvīgāka Augstākajam Spēkam, iemācījusies pieņemt, lūgt palīdzību, iepazinusi jaunus PAB biedrus un sapratusi, ka viss, ko vēlas, ir iespējams, tikai uz priekšu, un nevajag atlikt iespējas uz citu reizi. Paldies visiem, kas piedalījās organizēšanas procesā, viesiem, kas apmeklēja konferenci un dalījās savā pieredzē un klātbūtnē, it īpaši – Līgai, Margaritai, Vjačeslavam, Lindai, Maijai, Ingūnai, Irēnai, Andrim, Valdim, Dzintrai, Agnesei, Kitijai un, protams, spīkerei Majbritai, kā arī manam vīram Raimondam par palīdzību un tehnisko nodrošinājumu.”

MĀRUPES GRUPAS DZIMŠANA

Dalās Daniela J.:

“Ideja par “Pārdaugavas grupu” radās Ingridai B., kurai netālu no vietas, kurā šobrīd irējam telpas PAB, tobrīd atradās darbs. Viņa jau bija visu izpētījusi un izdomājusi – sameklējusi telpas Mārupes ielā 14, Āgenskalna baptistu draudzes pagrabstāva telpās, kurās notiek arī citas sapulces.

Pārdaugavas grupas dzimšanas datums ir **2015.gada 18. augusts**. Tad norisinājās grupas 1. sapulce.

Es gan to “nokavēju”, jo atnākt uz šo PAB sapulci mani kāds cilvēks pamudināja nedēļu vēlāk. Uz PAB vispār atnākt mani iedrošināja kāds cilvēks Al-Anon nometnē. Jūlijā par to pieņēmu lēmumu.

Lai arī manas pirmās PAB sapulces bija Teikā, “Pārdaugavas grupa” ir mana mājas grupa. Vistuvāk mājām. Varu aiziet arī ar kājām.

Padalīšos arī, kādi bija pirmie iespaidi par grupu, un kā tai sokas kopumā.

Pirmajās divās sapulcēs tieši mūsu telpā nebija elektrības. Kaut kas bija atgadījies ar “korķiem”. Bet to visu atceros kā kaut ko ļoti romantisku un savā ziņā mājīgu. Atceros, kā lasījām materiālus pustumsā – vien ar sveču palīdzību. Atceros, ka, man šķiet, pat nevarēju īsti “iebraukt”, kāpēc nav gaismas :) Vienā brīdī šķita, ka tam tā jābūt :) Es laikam biju “apreibusi” no tā, ka beidzot biju atradusi ĪSTO sapulci.

Atceros, ka man tieši tajā reizē bija dežūra – turpat – virs sapulces telpas. Biju bēdīga, jo gribējās būt sapulcē. Atceros, runājos ar kādu cilvēku, kurš galu galā teica: “Jā, bet tu jau VARI palikt pie mums. Pieslēdz

savas durvis un nāc. “Tā es, iedrošināta, arī paliku Mārupes ielas tobrīdējā sapulcē. (Un esmu tur vēl šo baltu dienu).

Vēl viens pārsteigums bija, kad iejautājos, cik cilvēku apmēram nāk uz sapulci. Man atbildēja – pirmajā sapulcē bija kādi 6–7. Es nez kādēļ iedomājos, ka tūlīt teiks: “Nu, kādi padsmīt” :)

Un tā pamazām mums veidojās grupa. “Kodols” bija Ingrīda B., Daniela J., Sandra Z., Kitija B. (iespējams, vēl kāds). Jauni cilvēki sāka nākt apmēram pēc mēneša. Septembrī. Daži no viņiem jau kādu laiku vairs nav grupā. Kādiem izveidojušās citas PAB grupas, kādi – vienkārši nav. Bet, kādi arī ir ar mums līdz pat šai dienai.

2016.gada 25. oktobrī notika “Pārdaugavas grupas” pirmā gada jubileja, lai arī grupai bija gads un divi mēneši. Ideja radās man, braucot sabiedriskajā transportā un ieminoties par to vēl kādam cilvēkam. Beigās mums tā izklausījās OK ideja. Tālāk informāciju nodevām grupas dibinātājam Ingrīdai un – varējām gatavoties jubilejai. Momentāni tika izplatīta informācija VISUR kur bija iespējams. Varbūt sanāca kādi ČP, bet MAN šķiet, viss izvērtās labi. Bija pietiekami daudz cilvēku. Arī no citām PAB grupām. Bija mūzika. Ēdiens. Sarunas. Bija forši.

Esam noturējušies. Veseļojamies. MAN personīgi, “Pārdaugavas grupa” ir atbalsts, otra ģimene. Citreiz tas jūtams vairāk, citreiz varbūt arī mazāk, bet jūtams. Jūtu kā augam. Arī jubilejas reizē teicu Ingrīdai: “Ja nebūtu tevis, grupa nemaz nebūtu radusies!”. Paldies dibinātājam un visai grupai, kas šobrīd mums ir!

2015.gada oktobrī Pārdaugavas grupai izveidojās arī Soļu grupa. Turamies Soļos vēl šodien. Domāju, tas pateicoties tiem, kas esam no sākuma.”

2016.

ARVIEN JAUNAS GRUPAS UN APVĀRŠŅI

SKYPE 4X4 SAPULCES RAŠANĀS

Dalās Linda D.:

“Sekojojot līdzi pasaules sadraudzības notikumiem, uzzināju, ka PAB iznākusi jauna grāmata – darba burtnīca, kas veltīta PAB izdzīvošanas un atveseļošanās pazīmēm. Mani urdīja nemiers un vēlme turēt šo grāmatu

rokās. Pēc laika atradu veidu, kā pie tās tikt. Bet nemiers tik pieņēmas spēkā – mani urdīja vēlme iedziļināties šajā grāmatā. Atradu ceļabiedru strādāšanai ar grāmatu.

Taču bija kāda šīs grāmatas sadaļa, kas ļoti piesaistīja manu uzmanību – tur bija aprakstīts veids, kā vadīt sapulces, izmantojot šo grāmatu, un man pilnīgi jauna ideja – sapulces, kas veltītas PAB 14 pazīmēm, katru nedēļu viena pazīme, cikliski ejot cauri visām pazīmēm.

No viena pazīstama ārzemju PAB biedra uzzināju, ka ir Skype 4x4 sapulce angļu valodā, bet man neizdevās tur pievienoties. Kad Intergrupas sapulcē, gatavojoties nometnei, tika pacelts jautājums – vajag izdomāt vēl vienu aktivitāti/sapulci, es “spēru vaļā”, ka gribu izmēģināt 4x4 sapulci pēc šīs grāmatas formāta. Izvēlējamies nometnes tēmai atbilstošāko pazīmi un likām programmā.

Nometnes sapulce izdevās tik spēcīga kā milzīgs iedvesmas vilnis, tā mani ļoti dziļi aizkustināja. Man atnāca spontāna ideja, ka vajag šo turpināt, un, tā kā es dzīvoju patālu no lielākās daļas PAB biedru, visloģiskāk būtu pamēģināt Skype. Sākotnējā ideja bija iziet vienu ciklu, ko uzņemos organizēt, bez īpašiem tālākiem plāniem – sākt un redzēt, kur tas aizies.

Un tā, **2016 jūlija pēdējā svētdienā**, drīz pēc nometnes, notika pirmā 4x4 Skype sapulce. Piedalījās ap padsmi cilvēku, ja pareizi atceros.

Iesākumā visu darīju pati, kas gan reizēm sagādāja ne mazums stresa, jo Skype līdz sīkumiem nemaz nepārzinu.

Bet, tā kā interese bija, palaidām arī nākamo ciklu, kur cilvēki jau uzņēmās pa kārtai vadīt sapulces, man bija tik “jāiezvānās”. Liels paldies Andrim, kurš pieteicās iztulkot lielāko daļu pazīmju tekstu. Es pirmajā ciklā tulkoju “pa tiešo” – lasīju pie sevis angļiski un tulkoju uzreiz grupai latviski. Pēc tam jau nāca Andra tulkojumi, ko pamazām tulku birojs redīgē un nodod arī pārējai sadraudzībai lietošanai.

Un mans personīgais paldies šai grupai un cilvēkiem. Man tas bija viens no balstiem, pie kā turēties man ļoti tumšā laikā. Biju spēcīgā krīzē, ka gandrīz tās dēļ aizgāju no sadraudzības. Bija tik slikti, šķita, ka nekas nepalīdz. Bet “Turpini nākt” devīze nostrādāja – šīs sapulces bija viens no glābšanas riņķiem manā dzīvē, kas ļāva izpeldēt krastā.”

MADONAS GRUPAS RAŠANĀS

Dalās Edgars:

“Paldies saku Dievam! Viss notika tā, kā Dievs bija gribējis. Sākšu ar to, ka esmu AA sadraudzībā 14 gadus, bet par PAB nebija īstas intereses, jo šķita, ka pietiek ar AA un Al-Anon. Pirmo reizi 2016. gadā izlēmu braukt uz AA nometni Liepājā. Biju dzirdējis, ka tas ir tāds labs pasākums priekš visiem, un teikšu godīgi – nav samelots. Paldies saku Velgai no Cēsu grupas, kas dalījās savā pieredzē, kā arī Ingūnai no Rīgas grupas. Man personīgi ļoti patika – viss kas tur bija, gan AA lekcijas, gan Al-Anon lekcijas, bet visvairāk mani satrieca PAB, jo sapratu, ka tas ir par mani. Sāku runāties ar Velgu, un, man par pārsteigumu, viņa saka, ka Cēsīs ir PAB, un es sapratu, ka Dievs man jau visu piedāvā – to kas man ir vajadzīgs. Aprunājos ar Madonas brāļiem un māsām, un nolēmām, ka Madonā arī vajag PAB. Esam bijuši dažas reizes uz Cēsu PAB un lūdzām Velgai palīdzēt ar atbalstu un materiāliem, un, slava Dievam, mums ir PAB grupa. Mūsu dzimšanas diena ir **2016. gada 27. septembris**. Paldies Cēsinieki, mums viss notiek. Pa šo laiku mums ir nākuši klāt arī jauni biedri, esam 5-6 cilvēki. Sapulces ilgumu un tēmu mēs izlemjam paši pēc vajadzības. Paldies visiem, kas organizē un rūpējas par PAB !”

Turpinājums sekos!

