

AL-ANON

dla

Dorosłych Dzieci

Boże,
daj mi pogodę ducha,
abym zgadzał się z tym,
czego nie mogę zmienić,
odwagę,
abym zmieniał to,
co zmienić mogę,
i **mądrość,**
abym umiał odróżnić
jedne sprawy od drugich.

Modlitwa o pogodę ducha

AL-ANON

dla

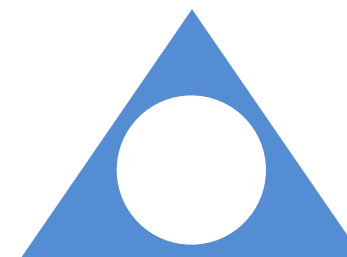
Dorosłych Dzieci

- ❖ Al-Anon dał mi wolność bycia sobą i nauczył mnie, że moje szczęście zależy ode mnie, a nie od mojej rodziny...
- ❖ Al-Anon zasługuje na zaufanie, i to duże zaufanie, ale to ja pracowałem nad sobą. Wykorzystywałem każdą najmniejszą dostępną pomoc, która mogła sprawić, że czułem się bardziej szczęśliwy. Przestałem obwiniać innych za swój los. Zacząłem czuć się dobrze ze sobą...
- ❖ Próba samobójcza mojej siostry skłoniła mnie do pójścia do Al-Anon. Poszłam tam po pomoc dla niej. Z pomocą grupy nauczyłam się, że to ja potrzebuję ludzi. Potrzebowałam ich zachęty, miłości i akceptacji...

AL-ANON

dla

Dorosłych Dzieci



Grupy Rodzinne Al-Anon
Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

**Stowarzyszenie Służb
Grup Rodzinnych Al-Anon**
Osiedle Wichrowe Wzgórze 12c
61-675 Poznań
tel. 0 61 828 93 07
e-mail: stowarzyszenie@al-anon.org.pl

Poniedziałek	godz. 10-14
Wtorek	godz. 10-14
Środa	godz. 16-20
Czwartek	godz. 10-14
Piątek	godz. 10-14

www.al-anon.org.pl

W domu alkoholika nikt nie rozmawia o uczuciach, zaś rodzice ich nie okazują. Kiedy więc dorastałam po prostu ignorowałam swoje potrzeby emocjonalne i seksualne... W końcu poszłam na swój pierwszy mityng Al-Anon. Zrobiło mi się trochę lżej, zaczęłam coś rozumieć...

Pytałam siebie:

- ❖ Jak wpłynęła na mnie choroba rodziny?
- ❖ Czy moja sytuacja jest tak zła, jak innych?
- ❖ Jaka jest dziś moja odpowiedzialność za rodziców?
- ❖ Czy moje wspomnienia, moje różne wątpliwości uprawniają mnie do bycia w Al-Anon?

Słowa, jakie usłyszałam od innych na mityngu, brzmiały zupełnie tak, jakbym to ja je wypowiadała – o nieufności, złości, agresji, urazach, chwiejności, bezbronności. Ci ludzie wydawali się być „oswojeni” z rujnującymi nerwy i trudnymi do zaakceptowania emocjami. Poczułam się rozluźniona i mniej „skłócona” z życiem. Wyniosłam z mityngu pragnienie zaakceptowania siebie i dostrzegłam, że jestem wyraźnie podniesiona na duchu. Zaświeciło słońce, a ja gotowa byłam się założyć, że na niebie pojawi się tęcza.

Cytaty pochodzą z broszury „Al-Anon jest dla dorosłych dzieci alkoholików”, wyd. I, Poznań 2011

Przyjdź do nas! Czekamy na Ciebie tak, jak czekano na nas!

Grupa Al-Anon.....

ul.....

miting w godz.....

w.....miesiąca

miting jest otwarty tzn. może przyjść każdy, kto ma ochotę. Pozostałe mityngi są zamknięte, czyli mogą na nie przyjść wszyscy ci, którzy mają w rodzinie lub wśród przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.

Mityng internetowy grupy „Siła”

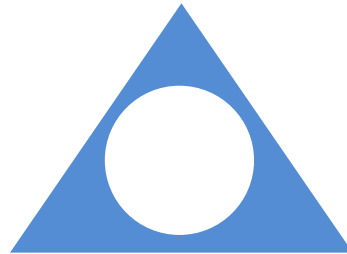
w każdą środę o godz. 20

<http://www.al-anon.org.pl/emityng/index.html>

Spis wszystkich grup Al-Anon w Polsce znajduje się na stronie:

www.al-anon.org.pl

**Teraz już wiesz,
gdzie możesz znaleźć pomoc...**



Grupy Rodzinne Al-Anon

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Grupy Rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy przez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia.

Al-Anon nie jest związany z żadną sekta, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub z jakąkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty, Al-Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich ani nie odrzuca. W Al-Anon nie ma składek członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania.

Jedynym motywem działania w Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to przez praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików, oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

**Sugerowane brzmienie
Preambuły do Dwunastu Stopni Al-Anon
zaakceptowane przez Komitet ds. Taktyki
w dniu 07.09.2013 r.**

Przedrukowano za zgodą Al-Anon Family Group
Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.