

# AL-ANON

**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.

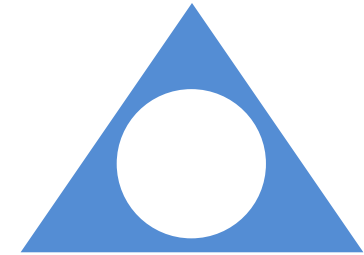
**Modlitwa o pogodę ducha**

# AL-ANON

## **Dzięki Al-Anon:**

- ❖ Zrozumiałam, że alkoholizm jest chorobą – Zosia
- ❖ Ciągłe udoskonalałam siebie – Janek
- ❖ Uświadomiłam sobie, że nie jestem przyczyną tej choroby – Ala
- ❖ Zobaczyłam, że nie jestem sama z tym problemem. Jest nas dużo w Polsce i innych krajach – Hala
- ❖ Przestałam się bać wszystkiego i wszystkich – Wiesia
- ❖ W Al-Anon spotkałam ludzi, którym mogłam zaufać, ponieważ mieli ten sam problem, co ja i rozumieli mnie, jak nikt dotychczas – Krysia
- ❖ Dziś jestem wdzięczna Al-Anon za moje nowe życie i pragnę, aby nazwa Al-Anon znana była wszystkim tym, którzy mogą potrzebować pomocy – Ola

# AL-ANON



**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](mailto:stowarzyszenie@al-anon.org.pl)**

Poniedziałek	godz. <b>10-14</b>
Wtorek	godz. <b>10-14</b>
Środa	godz. <b>16-20</b>
Czwartek	godz. <b>10-14</b>
Piątek	godz. <b>10-14</b>

**[www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)**

- ❖ Jeżeli picie bliskiej osoby przeszkadza Ci normalnie żyć...
- ❖ Jeżeli wydaje Ci się, że gdyby on lub ona przestali pić, to Twoje życie byłoby lepsze...
- ❖ Jeżeli często zadajesz sobie pytanie: dlaczego, on lub ona piją i szukasz winy także w sobie...

**Zaufaj nam. My też kiedyś szukaliśmy pomocy...**

We wspólnocie Al-Anon dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Uczymy się, jak poradzić sobie w trudnych sytuacjach związanych z piciem naszych bliskich.

Nie bój się! Jeżeli nie będziesz chciał, nie musisz nic mówić. Nikt nie będzie Cię też o nic pytał. Przyjdź tylko i bądź z nami.

Główną zasadą naszych spotkań, zwanych mityngami jest całkowita dyskrecja i anonimowość.

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

Grupa Al-Anon.....  
 ul.....  
 mityng w godz.....  
 w.....miesiąca  
 mityng 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.  
 Wybór należy do ciebie!**



**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.