

**INFORMATOR**

NP 84.2.2013

**dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce**

**Co to jest Al-Anon**

**Preambuła**

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. Wspólnota Al-Anon nie jest związana z żadną sektą, 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. Wspólnota Al-Anon jest samowystarczalna 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.

**Od redakcji**

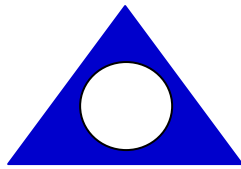
*Szanowni Państwo,*

*z ogromną satysfakcją przekazujemy Państwu pierwszy numer informatora „Al-Anon o sobie” przeznaczonego dla osób, które zawodowo zajmują się pomaganiem rodzinom i przyjaciołom alkoholików.*

*Grupy Rodzinne Al-Anon od ponad sześćdziesięciu lat wspierają swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją miliony ludzi na całym świecie. Z pozytywnym skutkiem współpracujemy z profesjonalistami: lekarzami, terapeutami, osobami duchownymi, policjantami, pracownikami opieki społecznej. W informatorze przedstawione są najważniejsze informacje dotyczące działania wspólnoty Al-Anon w Polsce. Zapraszamy sympatyków Grup Rodzinnych Al-Anon do publikowania w informatorze swoich uwag, spostrzeżeń i opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą.*

*Prosimy pisać pod adres: [osobie@al-anon.org.pl](mailto:osobie@al-anon.org.pl)*

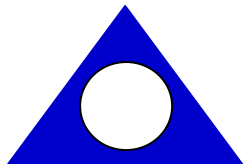
*Serdecznie pozdrawiamy – redakcja informatora „Al-Anon o sobie”*



### Czy AL-Anon jest dla Ciebie?

- Czy martwi Cię to, jak wiele pije ktoś bliski?
- Czy masz kłopoty finansowe z powodu picia tej osoby?
- Czy kłamiesz, by ukryć picie jakiejś osoby?
- Czy czujesz, że gdyby osobie pijącej zależało na Tobie, to on czy ona przestaliby pić, dla Twojego dobra?
- Czy winę za zachowanie osoby pijącej przypisujesz jej lub jego towarzystwu?
- Czy z powodu osoby pijącej Twoje plany często upadają lub są przekreślane, a posiłki opóźniane?
- Czy stosujesz pogroźki w rodzaju: „Jeśli nie przestaniesz pić, to od ciebie odejdę”?
- Czy dyskretnie próbujesz wyczuć zapach alkoholu w oddechu osoby pijącej?
- Czy boisz się zdenerwować tę osobę w obawie, że to wywoła napad pijaństwa?
- Czy cierpisz lub masz kłopoty z powodu zachowania osoby pijącej?
- Czy z powodu picia masz zepsute święta lub spotkania?
- Czy z obawy przed bezwzględnym zachowaniem zdarzyło Ci się dzwonić po pomoc policji?
- Czy szukasz ukrytego alkoholu?
- Czy zdarzyło Ci się jechać autem z nietrzeźwym kierowcą?
- Czy zdarzyło Ci się odrzucić zaproszenie towarzyskie z powodu niepokoju lub lęku?
- Czy masz poczucie klęski, dlatego że nie możesz kontrolować picia?
- Czy sądzisz, że gdyby pijący przestał pić, Twoje pozostałe problemy zostałyby rozwiązane?
- Czy aby przestraszyć pijącą osobę, zdarzyło Ci się grozić, że zrobisz sobie coś złego?
- Czy przez większość czasu czujesz złość, zmieszanie lub przygnębienie?
- Czy czujesz, że nie ma nikogo, kto zrozumie Twoje problemy?

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na którekolwiek pytanie, być może Al-Anon/Alateen jest w stanie Ci pomóc.



## **AL-ANON**

### **NASZ CEL**

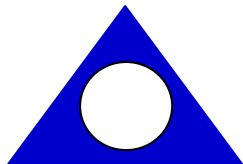
Każda grupa Al-Anon ma tylko jeden cel: niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to poprzez stosowanie Dwunastu Stopni w naszym własnym życiu, przez zrozumienie i dodawanie otuchy naszym pijącym krewnym oraz przez serdeczne przyjmowanie i okazywanie zrozumienia rodzinom alkoholików.

*Tradycja Piąta Al-Anon*

### **KRÓTKA HISTORIA AL-ANON**

Idea Grup Rodzinnych sięga początków istnienia Anonimowych Alkoholików. W latach 30. ubiegłego wieku bliscy i krewni alkoholików (zdrowiejących w AA) zauważyli, że z powodzeniem mogą stosować do rozwiązania swoich osobistych problemów te same zasady, które pomagają alkoholikom w zdrowieniu. W czasie pierwszych spotkań AA rodziny alkoholików mówiły o tym, w jaki sposób stosowanie Dwunastu Kroków w ich życiu rozwiązywało ich osobiste problemy i poprawiało rodzinne relacje, które często, nawet po zaprzestaniu picia przez alkoholika, nadal pozostawały chore. Coraz bardziej widać było potrzebę stworzenia nowej wspólnoty, gdyż AA powstało tylko po to, aby pomagać alkoholikom. W roku 1951 Lois W., żona jednego ze współzałożycieli AA i Anne B. powołały tzw. Izbę Rozrachunkową (ang. Clearing House) dla obsługi pięćdziesięciu działających wówczas Grup Rodzinnych. Ustalono nazwę wspólnoty na Grupy Rodzinne Al-Anon. W 1955 roku wydano pierwszą książkę „Grupy Rodzinne Al-Anon. Przewodnik dla rodzin z problemem alkoholowym”.

cdn.



## Co to jest Alateen

### Preambuła

**Alateen**, część Grup Rodzinnych Al-Anon, jest wspólnotą młodych ludzi, których życie zostało dotknięte przez alkoholizm członka rodziny lub bliskiego przyjaciela. Pomagamy sobie wzajemnie, dzieląc się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

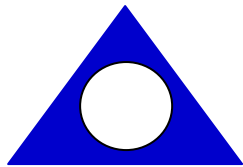
Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną, ponieważ ma wpływ na emocje, a nawet na zdrowie fizyczne członków rodziny. Chociaż nie możemy zmienić ani kontrolować zachowania naszych rodziców, możemy się jednak oddzielić wewnętrznie od ich problemów, nie przestając ich kochać.

Nie dyskutujemy na tematy religijne. Nie zajmujemy się też problemami jakichkolwiek organizacji. Naszym jedynym celem jest rozwiązywanie naszych własnych kłopotów. Dbamy zawsze o zachowanie anonimowości zarówno innych członków Alateen, jak i członków Al-Anon i AA.

Przez stosowanie w swoim życiu Dwunastu Stopni zaczynamy dojrzewać umysłowo, emocjonalnie i duchowo. Będziemy zawsze wdzięczni wspólnocie Alateen za cudowny, zdrowy program, dzięki któremu możemy w pełni cieszyć się życiem.

### **Alateen NIE JEST:**

- programem terapeutycznym;
- programem dla nastolatków mających problemy z piciem lub z narkotykami;
- miejscem, w którym narzeka się na rodziców czy inne osoby;
- miejscem naprawiania dziecka, wychowania dziecka;
- służbą „opieki nad dzieckiem”;
- świetlicą socjalną;
- narzędziem kary;



### **Alateen JEST:**

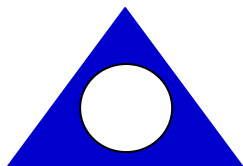
- narzędziem zdrowienia dla dzieci i młodzieży, na których życie wpłynęło picie członka rodziny lub bliskiego przyjaciela.

Każdą Grupą Alateen opiekuje się tzw. sponsor. Jest to osoba ze wspólnoty Al-Anon, która zna i realizuje program Al-Anon, wypełniła kwestionariusz osobowy (w którym jest między innymi jej oświadczenie o niekaralności) i ma rekomendację Al-Anon do bycia sponsorem Alateen. Sponsor nie jest „nauczycielem”. Dzieli się doświadczeniami, a nie naucza. Nie próbuje również odgrywać roli rodzica, ponieważ nigdy nie będzie w stanie zająć jego miejsca. Nie gra roli terapeuty, ponieważ nie jest profesjonalistą. Jest obecny na spotkaniach Alateen. Stara się zadbać, aby były one bezpieczne oraz zgodne z zasadami i programem Al-Anon/Alateen.

### **Czego grupy AL-Anon/Alateen nie robią:**

- Nie prowadzą listy obecności przybyłych osób
- Nie udzielają rad uczestnikom spotkania
- Nie krytykują uczestników spotkania
- Nie oceniają uczestników spotkania
- Nie obiecują rozwiązania problemów rodzinnych i zawodowych
- Nie pomagają w rozwiązaniu problemów mieszkaniowych, finansowych, socjalnych
- Nie dyskutują na tematy religijne
- Nie zajmują się problemami jakichkolwiek organizacji
- Nie udzielają porad lekarskich ani nie zapewniają zwolnień lekarskich i leków
- Nie zapewniają zatrudnienia

Al-Anon pokazuje, jak można radzić sobie z własnym życiem, gdy w najbliższym otoczeniu jest ktoś, kto ma problem z alkoholem.



## Informacja o spotkaniach

Zespół ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami Regionu Warszawskiego Al-Anon pracuje od stycznia 2007 roku. Najważniejszym celem zespołu jest niesienie postania do jak najszerzej grupy profesjonalistów oraz szeregu instytucji, których zadaniem jest rozwiązywanie problemów wynikających z choroby alkoholowej.

Na przestrzeni kilku lat nawiązaliśmy ścisłe kontakty z Uniwersytetem Medycznym w Warszawie, Ośrodkiem Terapeutycznym ETOH, Urzędami Miasta i Gminy w : Sochaczewie, Łochowie, Rembertowie, Łukowie, Węgrowie, Siedlcach, Ciechanowie.

Braliśmy czynny udział w konferencjach profesjonalistów z Białorusi, Ukrainy, Niemiec, Wielkiej Brytanii w „Programie partnerstwa transgranicznego” oraz w Ogólnopolskiej Konferencji Kobiet Służby Więziennej w Popowie w 2012 roku.

Zorganizowaliśmy mityng informacyjny w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służb Więziennych w Kaliszu.

Główną formą powyższych kontaktów było przygotowanie i przeprowadzenie mityngów informacyjnych. Od 2007 roku do chwili obecnej takich mityngów przeprowadziliśmy 94.

Relacje po mityngach są pozytywne. Wiele osób potwierdzało, że nie zdawało sobie sprawy z tego, że istnieje Al-Anon oraz że funkcjonowanie grup jest tak ważne i potrzebne.

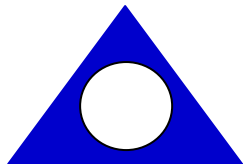
Spotykaliśmy się zawsze z dużą sympatią i uznaniem dla tego, co robimy.

Zespół przygotował i przeprowadził 3 warsztaty dotyczące tematyki „Jak nieść postanie i informacje o grupach”. W szerokim zakresie współpracujemy ze Wspólnotą AA, która pomaga nam w nawiązywaniu kontaktów oraz uczestniczeniu we wspólnych mityngach informacyjnych.

Kolejną formą są rozmowy z kierownikami poradni odwykowych, ośrodkami pomocy społecznej, z dzielnicowymi zespołami ds. rozwiązywania problemów alkoholowych oraz centrum praw kobiet, gdzie po rozmowach pozostawiliśmy nasze ulotki, broszury, wizytówki.

W sposób szczególny satysfakcjonują nas spotkania ze studentami wydziałów: lekarskiego, stomatologii, psychologii, resocjalizacji. Duża liczba zadawanych pytań świadczy o zainteresowaniu i potrzebie takich mityngów informacyjnych.

Ania, Koordynator Zespołu ds. Kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami



## Sprawozdanie z przebiegu spotkania informacyjnego Al-Anon 29.11.2012 r. Przeworsk, Podkarpacie

### W spotkaniu uczestniczyli:

- Bogusia, Sylwia, Krysia, Renia, Marta, Marysia, Ania, Jadzia z grupy „Nadzieja” z Przeworska oraz Zosia – sponsor Alateen z Jarosławia
- przedstawiciele komisji ds. rozwiązywania problemów alkoholowych (2 os.)
- kuratorzy (7 os.)
- nauczyciele-wychowawcy (2 os.)
- ks. katecheta
- pedagog szkolny

### Przebieg spotkania:

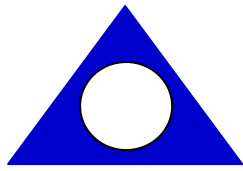
1. Spotkanie rozpoczęła Krysia, witając wszystkich i prosząc o krótkie przedstawienie się.
2. Krysia przeczytała program spotkania oraz wskazała na cel mityngu i rozpoczęła *Modlitwą o pogodę ducha*. Następnie przekazała informację, czym jest Al-Anon.
3. Sylwia przedstawiła historię powstania wspólnoty Al-Anon.
4. Zosia przedstawiła informację, czym jest Alateen i krótką historią jego powstania
5. Krysia nakreśliła obraz, jak pracujemy w grupie i omówiła program Al-Anon.
6. Odczytano Stopnie, Tradycje i Koncepcje.
7. Krysia poprosiła o wypowiedzi członkiń Al-Anon nt. „Moja droga do przebudzenia”  
- wypowiedziały się: Sylwia, Zosia, Marta, Jadzia, Krysia, Ania.
8. Nastąpiła swobodna dyskusja i wymiana doświadczeń.

### Wypowiedzi profesjonalistów:

**Nauczyciel** – Nie miałam nigdy problemu alkoholowego w rodzinie, ale bardzo was podziwiam. Widać, że kierujecie się miłością. Podziwiam was.

**Ksiądz** – Dziękuję za możliwość uczestnictwa w tym spotkaniu, które było dla mnie nie-  
małym doświadczeniem. Dla mnie jako księdza jest to bardzo ważne, aby wiedzieć o  
waszej grupie, gdyż jako ksiądz i spowiednik mogę pomóc innym. Na pewno będę o was  
mówić, że warto tu przyjść, bo umiecie pomóc.





## GRUPY RODZINNE AL-ANON

---

**Kurator** – Jeśli chodzi o te doświadczenia, którymi się dzielicie i szukacie rozwiązań dla siebie - chcę przekazać taką informację, że od roku czasu jest możliwość eksmisji dla sprawców przemocy w rodzinie i jest to w stu procentach wykonalne.

**Kurator** – Przeważnie żony wycofują sprawy o przymusowe leczenie czy znęcanie się. Mówią, że już wszystko jest OK, a w wywiadzie dowiadujemy się, że jest zupełnie inaczej. Tymczasem tu myślicie kompletnie inaczej i to mi się podoba.

**Pedagog** – Mam pod opieką dzieci z rodzin alkoholowych i kiedy spotykam się z ich matkami, przeważnie mówiłam im, aby odejść od alkoholika, wziąć rozwód itd. Teraz jednak moje przekonania zmieniły się diametralnie. Jestem ogromnie zdziwiona, że wcale nie miałam racji. Trzeba iść w innym kierunku. Muszę to wszystko na spokojnie przetrwać i poczytać. Inaczej teraz spostrzegam takie rodziny.

11. Spotkanie zakończyliśmy Deklaracją Al-Anon

12. Zaproszeni goście otrzymali pakiet materiałów:

- Plakat z informacją o grupie Al-Anon „Nadzieja” z Przeworska
- Wykaz spotkań grup Al-Anon Region Podkarpacie
- List alkoholika - fragment z broszury „*Trzy spojrzenia na Al-Anon*”
- List członka Al-Anon Dorosłe Dzieci – doświadczenie własne
- ulotki Al-Anon
- ulotki Alateen
- wizytówki grupy Al-Anon „Nadzieja” Przeworsk
- artykuł informujący o Al-Anon

Uwagi:

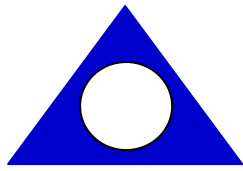
- na spotkaniu była możliwość przejrzenia literatury Al-Anon i Alateen (prawie wszyscy z tego skorzystali)
- po spotkaniu wielu gości zostało, aby porozmawiać indywidualnie

Sprawozdanie spisała:

Sylwia, Al-Anon „Nadzieja” Przeworsk

Koordinator Informacji Publicznej Regionu Podkarpacie

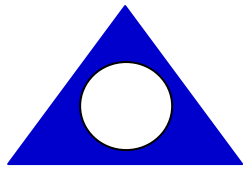




## ***Uczymy się bycia razem, czyli wzajemna akceptacja***

W tym roku obchodzimy z mężem 47 rocznicę zawarcia sakramentu małżeństwa, w tym 34 lata z alkoholem. Był to okres pełen miłości, radości, planów na wspólną idealną rodzinę, ale i okres przepełniony bólem, cierpieniem, wstydem i lękiem. Wychodząc za męża z wielkiej miłości, wiedziałam, że mąż lubi się napić. Uważałam, że to jest normalne u mężczyzny. Bardzo szybko zorientowałam się, że alkohol i koledzy stali się ważniejsi dla niego niż ja i nasz syn. Wyjechaliśmy na drugi koniec Polski. Urodziłam drugiego syna. Miałam nadzieję, że coś się zmieni. Zmieniło się na krótko. Próbowalam różnych sposobów, aby mąż pił z umiarem. Nie udało mi się tego osiągnąć. Mąż coraz bardziej uzależnił się od alkoholu, a ja coraz bardziej od niego. W kwietniu 1996 roku zorientowałam się, że nie mam siły już dalej żyć. Nie tylko małżeństwo, zaczęło się sypać, ale i rodzina. Nie mogłam już udźwignąć wstydu, strachu, poczucia winy, poczucia krzywdy, cierpienia i ogromnej bezsilności. Sięgnęłam swojego dna. Poprosiłam o pomoc Boga (Siła Wyższa) i pozwoliłam mu działać. Poprzez telefon zaufania trafiłam do Al-Anon, psychologa i na

otwarte mityngi AA. Zaczął się trudny okres zdrowienia i lęk przed zmianami. Nie rozumiałam tego. Przecież ja byłam „ideałem”, nie piłam. Poczułam ogromną ulgę, kiedy dowiedziałam się, że mąż nie pije przeze mnie. Pije, bo jest uzależniony. Na mityngach dowiadywałam się, co mogę robić, aby mąż ponosił konsekwencje swojego picia. Staralam się to, co mogłam w mojej sytuacji zastosować. Zmieniałam swoje zachowanie, postępowanie i sposób rozmowy z pijącym mężem. Po roku mąż zdecydował się na leczenie. Zaczęło się nasze wspólne zdrowienie i odbudowywanie relacji. Dziękuję mojej Sił Wyższej, że zaczęło się to ode mnie. Wiedziałam, że nie będzie łatwo. Po okresie „różowej chmurki” zaczął się okres bardzo trudny. Nie umieliśmy żyć, rozmawiać i radzić sobie z problemami, które przygniatały nas ze wszystkich stron. Nie poddawaliśmy się. Ja korzystałam dwa-trzy razy w tygodniu z mityngów Al-Anon, otwartych spotkań AA i terapii psychologicznej. Mąż uczęszczał codziennie na mityngi AA, otwarte spotkania Al-Anon i terapię. Bronił swojej trzeźwości, jak umiał, i udaje mu się to do dziś z pomocą Boga. Uczyliśmy się rozmawiać posługując się literaturą Al-Anon i AA. To, co chcieliśmy

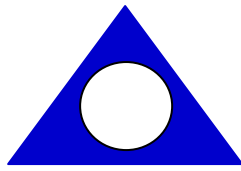


sobie powiedzieć, znajdowaliśmy w naszej literaturze i prosiliśmy o przeczytanie danego fragmentu. Na otwartych mityngach Al-Anon i AA uczyliśmy się siebie słuchać i słyszeć. Zdecydowaliśmy się na terapię małżeńską.

Braliśmy udział w warsztatach AA, w warsztatach duchowości, w rekolekcjach związanych z uzależnieniem (Zakroczym, Licheń, wspólne spotkania rocznicowe przyjaciół z AA). Minął 14 rok mojego zdrowienia i 13 rok trzeźwości męża. Są to lata odbudowywania relacji małżeńskich. W tym okresie przeżyliśmy bardzo trudne i tragiczne zdarzenia w naszej rodzinie. Uczymy się bycia razem w tych chwilach i wspierania się nawzajem. Widzę teraz to, co złego zrobił alkohol w naszej rodzinie, i skutki tego, które przeszły z pokolenia na pokolenie. Dostrzegam także i to, co już udało mi się naprawić. Zdaję sobie sprawę, że pewnych sytuacji nie da się odwrócić. Jestem z tym pogodzona. Ten okres trudny był potrzebny po to, by pracując na Dwunastu Stopniach i Dwunastu Tradycjach, zmieniać siebie (a nie innych) i to, co mogę zmienić, a godzić się z tym, czego nie mogę zmienić. Dziękuję Bogu za moje życie, małżeństwo i moich bliskich. Choroba alkoholowa i wychodzenie z niej umożliwiło nam

stanie się lepszymi ludźmi, współmałżonkami, rodzicami, dziadkami. Dziękuję Sile Wyższej za osoby, które postawiła na mojej drodze zdrowienia, wspólnocie Al-Anon, AA. Bez względu na wiek mogę zmieniać siebie, swoje życie, myślenie, zachowanie, jeżeli tylko tego chcę. Mogę je zmieniać na lepsze, to nie znaczy łatwiejsze.

*„Razem” nr 1(58)2011*



## **STOPIEŃ PIERWSZY**

*Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że nie jesteśmy w stanie kierować naszym życiem.*

Jestem wdzięczny, że Al-Anon pomógł mi nauczyć się poddawać. Zajęło to dużo czasu, lecz ostatecznie zrozumiałem, że poddanie się nie oznacza uległości, oznacza tylko zaprzestanie wykonywania pracy za Boga, oznacza tylko zajęcie się tym, co do mnie należy.

Kiedy zbieram kwiaty czy podziwiam cuda natury, nie tracę twarzy, gdy przyznaję, że nie mam nad nimi kontroli. Tak jest ze wszystkim w moim życiu. Najlepszym sposobem, jaki odkryłem na rozwijanie pogody ducha, jest uznanie, że świat jest w dobrych rękach.

*Odwaga do zmian, str. 283*

## **TRADYCJA PIERWSZA**

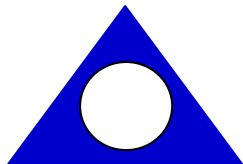
*Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu, postęp indywidualny większości zależy od naszej jedności grupowej.*

Zgodnie z naszymi Tradycjami dobro grupy powinno być stawiane na pierwszym miejscu. Z tego powodu sponsorowanie jest takim cennym narzędziem. Nasze potrzeby wyrażania siebie są prawdziwe i powinny być skierowane do kogoś. Sponsor może dać nam czas i uwagę potrzebną do mówienia o sobie i naszym życiu.

*Rozważanie na dzisiaj.*

Moje potrzeby są ważne. Al-Anon pomaga mi odnaleźć właściwe sposoby ich zaspokojenia. Dzisiaj dobrze zatroszczę się o siebie.

*Odwaga do zmian, str. 308*

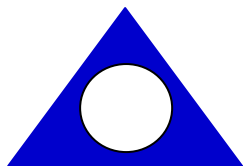


## KONCEPCJA PIERWSZA

*Grupy Al-Anon ponoszą pełną odpowiedzialność i są autorytetem dla Służb Światowych Al-Anon.*

Moja odpowiedzialność, to świadomość, by służba, którą pełnię, miała ciągłość. To umiejętność zrezygnowania z własnych „racji” dla dobra wspólnego. Bardzo ważna jest analiza swojego postępowania, przyglądanie się sobie i poznawanie siebie. Moja samoocena czasami bywa negatywna, oznacza to, że jestem odpowiedzialna za siebie. Jestem odpowiedzialna za podjęte działania, podejmuję się takich, które mogę wykonać, „nic na siłę”. Zachować umiar, umieć postawić granice, aby moja odpowiedzialność nie stała się nadodpowiedzialnością. Umiejętność dokonywania wyborów, refleksja nad tym, co dziś i teraz ważniejsze, pomagają mi w podejmowaniu decyzji. Cieszę się, że poznaję Koncepcje; dla mnie to „narzędzie niesienia posłania dla służb”. Jak lekarz ma swoje narzędzia, by wykonywać dobrze swoją pracę, tak my, służby, mamy Koncepcje. W rodzinie także można stosować Koncepcje. Rodzina to grupa, która nie bierze odpowiedzialności za pozostałych członków rodziny, każdy ma swoje życie. Głos sumienia rodziny jest bardzo ważny w podejmowaniu wspólnych decyzji, a odpowiedzialne działanie członków rodziny sprzyja wspólnej harmonii.

*Władysławowo, 15.10.2010r.*



## **25. rocznica AL-Anon Regionu Zachodniopomorskiego**

W dniach od 29 czerwca do 1 lipca 2012 r. w Szczecinie odbył się Zlot Radości Regionu Zachodniopomorskiego Al-Anon. Okazją do zorganizowania tej imprezy było 25-lecie istnienia Al-Anon w naszym regionie. Przygotowania trwały półtora roku. Było wiele wątpliwości i rozterek, ponieważ po raz pierwszy podjęliśmy się tak dużego przedsięwzięcia samodzielnie. Ale mamy w naszym regionie ludzi bardzo zaangażowanych, pracowitych i odpowiedzialnych, więc udało się. Korzystaliśmy też z doświadczeń naszych przyjaciół z AA, którzy rok wcześniej organizowali swój jubileusz, a od wielu już lat organizują regionalne Zloty Radości.

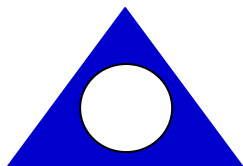
W zlocie uczestniczyło ponad 100 osób – więcej niż się spodziewaliśmy. Zabrakło nam śpiewników wydrukowanych na tę okazję. Wśród gości byli członkowie Al-Anon i AA z naszego regionu, ale też i z innych stron Polski, a nawet zza granicy. Zawiedli natomiast zaproszeni goście oficjalni. Dostaliśmy jednak pięknie oprawiony list gratulacyjny z Civitas Christiana. W mityngu pożegnalnym uczestniczył nasz specjalny gość z Wyższej Szkoły Humanistycznej, z którym stale współpracujemy. Obok słów podziękowań za naszą współpracę były dyplomy uznania od Rektora tej uczelni dla osób, które uczestniczą w spotkaniach ze studentami. Trzeba przyznać, że w Szczecinie od wielu lat aktywnie działają nasi kolejni koordynatorzy Komitetu ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami, pociągając za sobą innych członków Al-Anon.

Każdy z uczestników znalazł dla siebie coś ciekawego. Były mityngi otwarte Al-Anon, w tym spikerski naszej koleżanki. Odbył się mityng Alateen, w drugiej części otwarty, i mityngi AA. Naszym gościem była też terapeutka, która przedstawiła nam psychologiczne aspekty naszych problemów związanych z chorobą alkoholową bliskiej osoby. Zainteresowanie było duże, można było zadawać pytania, na które terapeutka cierpliwie odpowiadała. Chętni mogli porozmawiać indywidualnie po spotkaniu.

Przez cały czas zlotu była w sprzedaży nasza literatura. W „kiniarni” wyświetlane były filmy fabularne na temat choroby alkoholowej. W wolnej chwili można było skorzystać z bufetu, wypić kawę, herbatę z dobrym ciastem przygotowanym przez nasze koleżanki, albo zjeść kromkę chleba z domowym smalcem i ogórkiem.

W sobotę wieczorem można było uczestniczyć w wieczorze poezji, a potem potańczyć. Zabawa trwała do godz. 3:00 nad ranem. Atmosfera wspaniała. Czuło się ciepło, przyjaźń i życzliwość. Nawet jeśli były jakieś trudności czy nieporozumienia, organizatorzy potrafili szybko się z nimi uporać. Dla mnie największym zaskoczeniem było, jak wiele osób angażowało się w prace przygotowawcze, ale też i podczas samego zlotu. Bo przecież obsługując innych, nie można było skorzystać ze wszystkich atrakcji. I za to jestem wdzięczna naszym koleżankom i kolegom.

Ewa, Reprezentant Regionu Zachodniopomorskiego



## Oferta AL-Anon/Alateen dla profesjonalistów

Grupy Rodzinne Al-Anon reprezentowane przez Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon z siedzibą w Poznaniu przygotowały dla Państwa bezpłatną ofertę w celu zapoznania się z naszym programem.

### Proponujemy:

- ❖ Przeprowadzenie mityngów informacyjnych o wspólnocie Al-Anon dla grup zawodowych, takich jak: psychologowie, psychiatrzy, pracownicy socjalni, terapeuci, pracownicy służb mundurowych i innych grup zawodowych
- ❖ Oferujemy spotkanie informacyjne dla każdego rodzaju kursu, szkolenia na terenie całego kraju

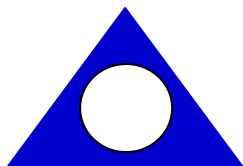
Celem spotkań jest przybliżenie wspólnoty Al-Anon i jej programu, jako jednego ze sposobów radzenia sobie z problemem alkoholowym w najbliższym otoczeniu oraz z problemami w życiu osobistym.

### Spotkanie informacyjne ma na celu:

- ❖ Dostarczyć informacji o miejscach pomocy Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholików

## Przebieg mityngu informacyjnego

1. Odczytanie Preambuły
2. Krótka historia Al-Anon
3. Program Dwunastu Stopni, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji
4. Spiker – osobiste doświadczenia osoby z Al-Anon
5. Odpowiedzi na pytania z sali
6. Rozdanie pakietów informacyjnych
7. Pytania indywidualne po skończonym spotkaniu



## WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinny Al-Anon  
skrytka pocztowa 14,  
60-980 Poznań 13

tel./fax: (61) 828 93 07

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

Poniedziałek godz. 10:00 – 14:00

Wtorek godz. 10:00 – 14:00

Środa godz. 16:00 – 20:00 (Zarząd)

Czwartek godz. 10:00 – 14:00

Piątek godz. 10:00 – 14:00

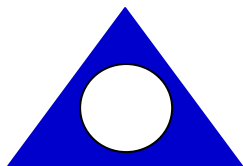
Adres strony: [www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)

Literatura: <http://www.al-anon.org.pl/literatura.html>

Wykaz mityngów Al-Anon: <http://www.al-anon.org.pl/spis.html>

Wykaz mityngów Alateen: <http://www.al-anon.org.pl/alateen.html>





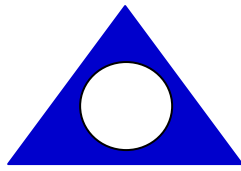
## GRUPY RODZINNE AL-ANON

---

### Struktura Al-Anon

Wspólnota w Polsce składa się z 13 regionów, dzięki czemu łatwiej można uzyskać informacje o Wspólnocie Al-Anon oraz o oferowanym programie zdrowienia zawartym w Dwunastu Stopniach, Dwunastu Tradycjach i Dwunastu Koncepcjach.





## GRUPY RODZINNE AL-ANON

---

### 1. Region Zachodniopomorski

tel. kom 798 352 781

e-mail:

[region\\_zachodniopomorski@al-anon.org.pl](mailto:region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl)

### 2. Region Dolnośląski

tel. (71) 322 61 91; (71) 321 21 24

e-mail:

[region\\_dolnoslaski@al-anon.org.pl](mailto:region_dolnoslaski@al-anon.org.pl)

### 3. Region Śląsko-Dąbrowski

tel. kom. 884 674 265

e-mail:

[region\\_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl](mailto:region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl)

### 4. Region Galicja

tel. kom. 795 753 451

e-mail:

[region\\_galicyjski@al-anon.org.pl](mailto:region_galicyjski@al-anon.org.pl)

### 5. Region Podkarpacie

tel. kom. 518 925 592

e-mail:

[region\\_podkarpacki@al-anon.org.pl](mailto:region_podkarpacki@al-anon.org.pl)

### 6. Region Warszawski

tel. kom. 606 919 215

e-mail:

[region\\_warszawski@al-anon.org.pl](mailto:region_warszawski@al-anon.org.pl)

### 7. Region Podlaski

tel. kom. 530 198 925

e-mail:

[region\\_podlaski@al-anon.org.pl](mailto:region_podlaski@al-anon.org.pl)

### 8. Region Łódzki

e-mail:

tel. kom. 787 507 232

[region\\_lodzki@al-anon.org.pl](mailto:region_lodzki@al-anon.org.pl)

### 9. Region Lubelski

tel. kom. 696 664 890

e-mail:

[region\\_lubelski@al-anon.org.pl](mailto:region_lubelski@al-anon.org.pl)

### 10. Region Radomski

tel. kom. 510 910 145

e-mail:

[region\\_radomski@al-anon.org.pl](mailto:region_radomski@al-anon.org.pl)

### 11. Region Wielkopolska

tel. (61) 828 93 07

e-mail:

[region\\_wielkopolski@al-anon.org.pl](mailto:region_wielkopolski@al-anon.org.pl)

### 12. Region Gdański

tel. kom. 660 072 022

e-mail:

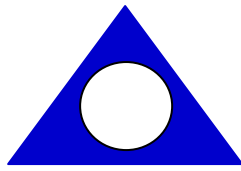
[region\\_gdanski@al-anon.org.pl](mailto:region_gdanski@al-anon.org.pl)

### 13. Region Warmińsko-Mazurski

tel. kom. 514 101 864

e-mail:

[region\\_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl](mailto:region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl)



## Słowo od redakcji

*Informator „Al-Anon o sobie” dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon zredagowany przez Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon ukazuje się za zgodą Rady Powierników pod patronatem Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon.*

*Adres redakcji e- mail [osobie@al-anon.org.pl](mailto:osobie@al-anon.org.pl)*

*Zachęcamy szczególnie uczestników mityngów informacyjnych oraz osoby zawodowo stykające się ze wspólnotą Al-Anon do dzielenia się swoimi refleksjami i doświadczeniami na temat niniejszego informatora. Jesteśmy przekonani, że wszelkie uwagi pomogą nam w pełniejszym rozwoju i przyczynią się do bardziej skutecznego niesienia posłania Al-Anon. Dziękujemy za okazaną przychylność.*

### Spis treści

- Co to jest Al-Anon, Preambuła .... str. 1
- Od redakcji .... str.1
- Czy Al-Anon jest dla Ciebie? ..... str. 2
- Nasz cel .... str. 3
- Krótka historia Al-Anon .... str. 3
- Co to jest Alateen, Preambuła .... str. 4
- Alateen nie jest .... str. 4
- Alateen jest .... str. 5
- Czego grupy Al-Anon/Alateen nie robią.... str. 5
- Informacja o spotkaniach .... str. 6
- Sprawozdanie ze spotkania z profesjonalistami..... str.7
- Uczymy się bycia razem, czyli wzajemna akceptacja .... str. 9
- Stopień Pierwszy .... str.11
- Tradycja Pierwsza .... str.11
- Koncepcja Pierwsza .... str. 12
- Rocznica Al-Anon Regionu Zachodniopomorskiego .... str. 13
- Oferta Al-Anon/Alateen dla profesjonalistów .... str. 14
- Ważne adresy i telefony .... str. 15
- Regiony Al-Anon w Polsce .... str. 16
- Wykaz telefonów i adresów e-meilowych do Regionów .... str. 17
- Słowo od redakcji .... str. 18
- Spis treści .... str. 18