



# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**4/19/2017**

NP 84.2.2013

## ***Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików***

### *Od redakcji*

*Szanowni Państwo,*

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

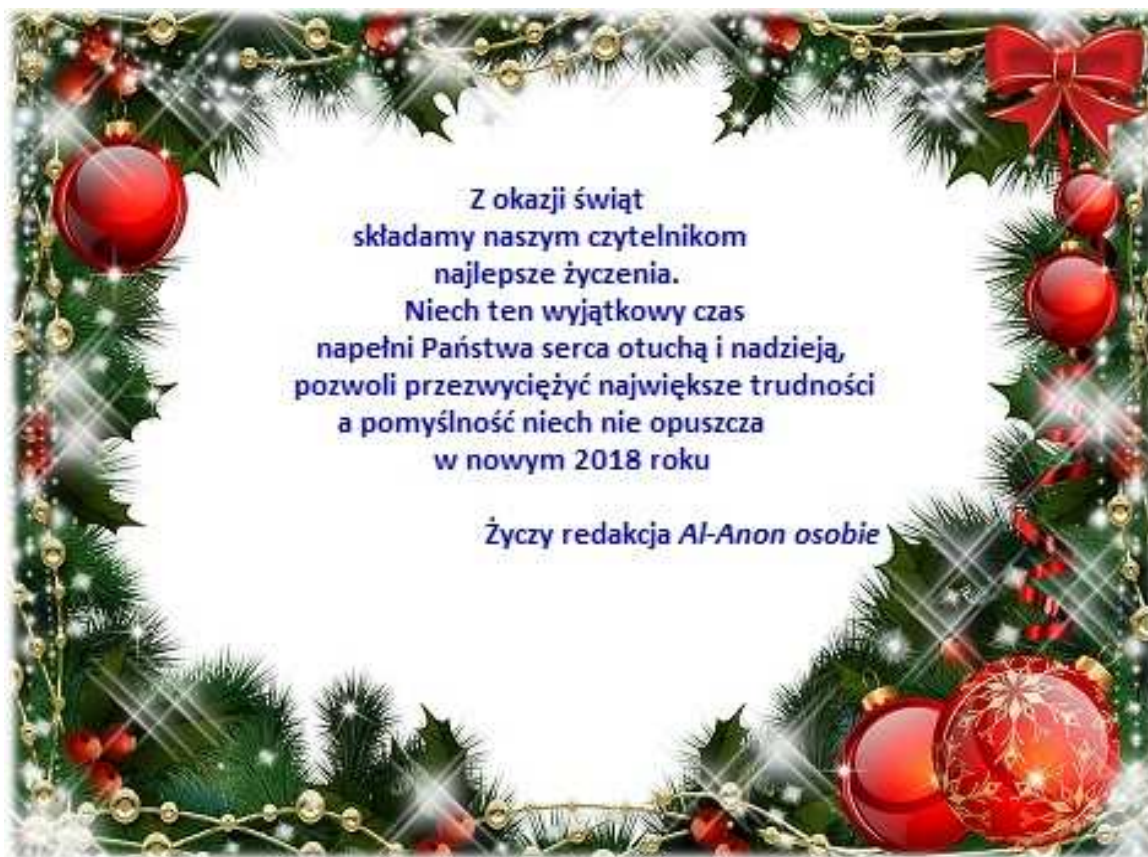
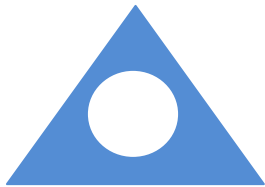
Grupy Rodzinne Al-Anon od ponad sześćdziesięciu lat wspierają swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją miliony ludzi na całym świecie. Z pozytywnym skutkiem współpracujemy z profesjonalistami: lekarzami, terapeutami, osobami duchownymi, policjantami, pracownikami opieki społecznej.

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”

### *Spis treści*

	•••
str.1 .....	Od redakcji
str.1 .....	Spis treści
str. 2 .....	Życzenia
str.2 .....	Prośba o opinię
str. 3 .....	Preambuła
str. 3 .....	Literatura Al-Anon
str. 4-5 .....	O Al-Anon w mediach
str. 6-9 .....	Co to jest mityng Al-Anon
str. 10-12 .....	Współpraca Al-Anon z AA
str. 12-19 .....	Informacje ze spotkań z profesjonalistami
str. 20 .....	Dzielimy się doświadczeniem
str. 21 .....	Oferta dla profesjonalistów
str. 22-24 .....	Program Al-Anon – Stopień Siódmy
str.25 .....	Struktura Al-Anon
str.26 .....	Adresy i telefony
str.27 .....	Słowo od redakcji



## **Szanowni Państwo.**

Przedstawiamy Państwu kolejny numer informatora dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon „Al-Anon o sobie” i zwracamy się z uprzejmą prośbą o udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania:

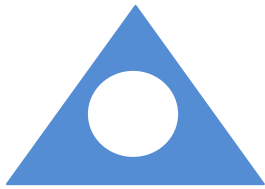
- Czy informator pozwala poznać problemy istniejące w rodzinie alkoholowej?
- Czy informator zachęca profesjonalistów do szerzenia wiedzy o wspólnocie Al-Anon?
- Czy w informatorze znajdują Państwo wystarczającą ilość wiadomości na temat Al-Anon, jeśli nie, to jakich informacji Państwo oczekują?
- Czy informator jest pomocny w Państwa pracy?
- Którą częścią informatora są Państwo najbardziej zainteresowani?

Odpowiedzi prosimy przesyłać na adres redakcji:

[osobie@al-anon.org.pl](mailto:osobie@al-anon.org.pl)

Zachęcamy do zapoznania się z poprzednimi numerami informatora „Al-Anon o sobie”.

<http://www.al-anon.org.pl/dla-profesjonalistow/dla-profesjonalistow-1.html>



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/19/2017

## 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.

Al-Anon nie jest związany 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. 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.

*Preambuła zaakceptowana przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013 r.*

## Literatura Al-Anon

### JĘZYK PROGRAMU AL-ANON NA NASZYCH MITYNGACH



Grupy Rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy poprzez 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 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 poprzez: praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików, oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

(zgrupowana Preambuła do Dwunastu Stopni)



Grupy Rodzinne Al-Anon

### Język programu Al-Anon na naszych mityngach

Pytania i odpowiedzi, które prowadzą do lepszego zrozumienia unikalnego programu zdrowienia Al-Anon. Broszura omawia w jaki sposób unikać zniekształcenia programu Al-Anon.



## O Al-Anon w mediach

Klikając na logo Al-Anon zostaniesz przekierowany na oficjalną stronę internetową Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce. Tam dowiesz się więcej na temat Grup Rodzinnych Al-Anon.

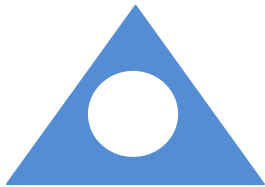


Klikając na ikonkę You Tube zostaniesz przekierowany na jedną z wielu prezentacji o Al-Anon.



Klikając na ikonkę Facebooka zostaniesz przekierowany na profil Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, prawnego reprezentanta Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce.





# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/19/2017

W internetowych rozgłoszeniach radiowych członkowie Al-Anon opowiadają o tym, jak uczęszczanie na spotkania Al-Anon i stosowanie na co dzień programu Al-Anon, zmieniło ich sposób postępowania, przywróciło zdrowe myślenie, a przez to ich życie stało się satysfakcjonujące i szczęśliwe (niezależnie od tego czy bliska osoba ciągle pije czy już nie).

**Audycje do odsłuchania dostępne są pod poniższymi linkami:**

<https://ro.com.pl/porozmawiajmy-o-wspolnocie-krewnych-i-przyjaciol-alkoholikow/01334496#>

<https://ro.com.pl/audycja-porozmawiajmy-o-zyciu-o-dzieciach-z-dysfunkcyjnych-rodzin-slucajcie-polskiego-radia-olsztyn-o-22-05/01335358#>

<http://radioi.pl/audycje/zyjemy-w-trzezwosci> z dnia 19.10.2017 r i 16.11.2017 r.

<http://przemyska.pl/2017/10/17/al-anon-dla-kogo/?hilite=%22al-anon%22>

## Choroba dobrych żon

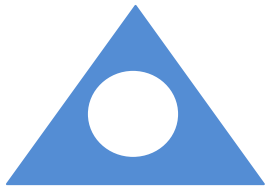
Marta, chemik z wykształcenia, przygotowywała pracę doktorską na Politechnice Warszawskiej, gdy przyszedł na świat Adaś. Mąż, ekonomista – to był początek lat 90. – odszedł z SGH i otworzył z kolegą własny biznes. Nie było go w domu całymi dniami, często wyjeżdżał. Były pieniądze, więc Marta przedłużała urlop macierzyński. Wtedy zauważyła, że mąż coraz więcej popija.

Od roku Marta bierze udział w spotkaniach grupy wsparcia Al-Anon i potrafi już z większym niż na początku dystansem patrzeć na 17 lat swojego małżeństwa, z których co najmniej 10 przeżyła w stanie głębokiego współzależnienia...

Źródło tekstu:

<https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1503420,1,uzaleznienie-od-alkoholu--jak-zyc-z-osoba-pograzona-w-nalogu.read>





## Co to jest mityng Al-Anon

### Co to są mityngi (spotkania),

### jak wygląda mityng Al-Anon?

Mityngi Al-Anon prowadzone są przez niezależne grupy na całym świecie. Jest wiele odmian mityngów, ale zasadniczo dzielą się one na dwa rodzaje: mityngi zamknięte, przeznaczone wyłącznie dla osób, które mają kogoś bliskiego nadużywającego alkoholu oraz mityngi otwarte, w których uczestniczyć może każdy.

Mityngi zamknięte stwarzają uczestnikom możliwość nieskrępowanego dzielenia się osobistymi doświadczeniami, a także praktycznego stosowania zasad Al-Anon.

Choć wiele mityngów otwartych zachowuje konwencję swobodnych dyskusji, jednak większość przybiera postać ściśle zaplanowaną. Z reguły wypełniają je wypowiedzi jednego lub kilku uczestników, którzy dzielą się swoją siłą, nadzieją i doświadczeniem.

Wypowiedzi bardzo różnią się między sobą – jedne mogą nie zawierać żadnych akcentów reli-

gijnych, podczas gdy inne mogą być przesycane głęboką religijnością. Trzeba podkreślić, że każdy wypowiada się wyłącznie w swoim własnym imieniu, nie zaś w imieniu całego Al-Anon. Wszystkich łączy ten sam problem – picie kogoś bliskiego.

Większość uczestników mityngów Al-Anon przekonała się, że regularne uczestnictwo w spotkaniach jest niezbędne dla odzyskania harmonii i równowagi umysłowej. Nowych członków zachęca się, aby brali udział w mityngach tak często, jak tylko to możliwe.

Poprzez chorobę alkoholową w naszych rodzinach często tracimy kontakty z naszymi przyjaciółmi. Wielu członków Al-Anon opowiada, że krąg ich znajomych znacznie się poszerzył w wyniku nieformalnych rozmów przy kawie, odbywających się przed mityngami lub po ich zakończeniu.

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



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/19/2017

## Rodzaje mityngów:

**Mityngi otwarte** – są dla członków wspólnoty i innych osób zainteresowanych problemem alkoholowym.

**Mityngi zamknięte** – są tylko dla osób, które mają w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.

**Mityngi informacyjne** – spotkania dla różnych grup ludzi np. lekarzy, psychologów, terapeutów, pracowników socjalnych, policjantów i innych osób, które chcą dowiedzieć się czym zajmujemy się na mityngach

**Mityngi spikerskie** – jedna lub dwie osoby z Al-Anon opowiada na mityngu w jaki sposób program Al-Anon pomaga im w codzienny życiu

**Mityng internetowy** – spotkanie na platformie internetowej, polega na pisaniu o sobie i swoich problemach, zasady takie jak na mityngu odbywają-

cym się w realu, głównie przeznaczone dla osób, które mają utrudniony dostęp do spotkań w realu

## Zasady panujące na mityngu:

- zachowujemy anonimowość
- nie udzielamy rad
- nie polemizujemy z osobami uczestniczącymi w spotkaniu
- nie krytykujemy wypowiedzi innych osób ani innych ludzi
- nie udzielamy rad nikomu
- mówimy tylko o sobie i swoich przeżyciach
- dzielimy się swoim doświadczeniem, siłą, nadzieją

Wykaz wszystkich spotkań Al-Anon znajduje się pod adresem:

<http://www.al-anon.org.pl/grupy/grupy-w-polsce.html>

## MITYNG Z OKAZJI 9 ROCZNICY POWSTANIA GRUPY MATEUSZ W BYDGOSZCZY, KTÓRY ODBYŁ SIĘ 3 PAŹDZIERNIKA 2017 ROKU

**Miejsce spotkania: ul. Skarżyńskiego 4,  
Bydgoszcz, godzina 18:30**

Mityng rozpoczęto Modlitwą o Pogodę Ducha. Spotkanie miało charakter mityngu otwartego. Oprócz członków grupy uczestniczyli zaproszeni goście: sympatycy, członkowie innych grup oraz przyjaciele z AA. Tematem spotkania było hasło przyjęte na

XXI Konferencję Służby Krajowej Grup Rodzinnych Al-Anon: *Słuchaj, ucz się i działaj.*

Odczytano nasze Dziedzictwo: Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji, Dwanaście Koncepcji i Gwarranty Konferencji oraz zasady obowiązujące na mityngu. Grupa także odczytała hasła.

Najciekawsze wypowiedzi: Gdy stawiałem pierwsze kroki to słyszałem hasła: wyjmij watę z uszu,



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/19/2017

a wsadź sobie do buzi, mniej gadaj a więcej słuchaj, w ten sposób poznasz samego siebie. Po trzech latach mogłem dopiero powiedzieć, że czegoś się nauczyłem. Dostałem narzędzia, aby działać: wsparcie innych członków, literaturę. Podjąłem służbę, aby działać. Dzięki Al-Anon mogę trzeźwieć w luksusie, bo moja żona mnie rozumie.

Ze słuchaniem mam duże problemy, bo jestem gadułą, uczę się tutaj właśnie słuchania i działam na swój sposób, aby grupie pomóc, chociażby przez sprzątanie.

Wiemy, że nie jesteśmy sami. Kiedyś usiłowałam zmieniać męża, teraz nauczyłam się, że nie mogę go zmienić, ale nauczyłam się zmieniać siebie. Ciągłe mam problemy z mężem, ale dziś wiem, że nie jestem sama, wiem, że są osoby, które mogą podać mi rękę, które wysłuchają i rozumieją. A to bardzo ważne.

Późno zacząłem pić, ale nie umiałem żyć, zamiast rozwijać siebie rozwijałem swoje picie, wtedy nie umiałem nic, alkohol mi pomagał, gdy go zabrakło, nie wiedziałem, jak się uczyć, słuchałem uważnie terapeutów, a oni mi powiedzieli chodź na mityngi i ucź się. I chodziłem i słuchałem, oni wiedzieli, jak żyć bez alkoholu. I dzięki temu wiem już jak żyć. Przychodzę na mityngi i słucham, po to abym umiał słuchać innych alkoholików. Dzielę się też doświadczeniem z innymi, jak rozwiązywać problem, który kiedyś miałam i działałam, pomagam innym promując swoją postawą to, że warto nie pić.

Temat: *Słuchaj, ucź się i działaj,*

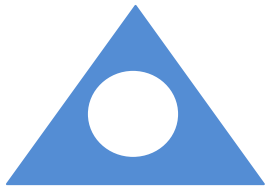
to temat przewodni przyjęty na XXI Konferencję Służby Krajowej Grup Rodzinnych Al-Anon. I zastanawiałam się co by tu powiedzieć na ten temat, gdy uświadomiłam sobie, że to zdanie to idealne podsumowuje moje zdrowienie w Al-Anon. Gdy pierwszy raz przyszedłam na mityng to głównie słuchałam, bo szczerze mówiąc to nie wiedziałam co powiedzieć. Więc słuchałam. Słuchałam różnych historii, jedne były mi bliższe inne bardziej obce. Byłam wtedy na takim etapie rozwoju, że informacje głównie chłonełam jak gąbka i trawiłam jak jamochłon.

Potem przyszedł czas na naukę. Uczyłam się popełniać błędy, bo wcześniej uważałam, że nie mam do tego prawa, z tamtego okresu zostało ze mną złota myśl: „z każdej dobrej drogi można zblądzić, z każdej złej drogi można zawrócić”. Nauczyłam się swoich emocji, nauczyłam się mówić o sobie i swoich uczuciach, zamiast o swoim mężu, nauczyłam się odwagi. A najważniejsze czego się nauczyłam to wybaczenie i wdzięczność. Od tamtego czasu poczułam się wolna. I nastał czas na trzeci dar: działaj. I nadszedł czas, aby przyjąć służbę. I znowu zaczęłam od tego samego punktu: słuchaj głosów innych, ucź się odczyniać błędy i działam, tak aby je naprawić. Zaczynałam od prowadzenia mityngu, potem podjęłam się służby w okręgu, aż w końcu dotarłam do służby krajowej.

Na koniec mityngu prowadząca przeczytała fragmenty z „Dzień po dniu” i z „Odwagi do zmian”.

Spotkanie zakończono deklaracją „Niech się znacznie ode mnie”.





## Obalamy mity

### Rodzina dotknięta innym rodzajem uzależnienia

#### Mit: „Al-Anon jest dla rodzin i przyjaciół narkomanów”

Odpowiedź: Grupy Rodzinne Al-Anon są światową wspólnotą dającą pomoc i wsparcie tym, na których życie wpłynął alkoholizm innej osoby. Wiele osób przychodzi do Al-Anon, ponieważ na ich życie wpłynęło uzależnienie jednego z członków rodziny od narkotyków i nie są świadomi, że alkoholizm może stanowić tutaj nieświadomy problem.

„Wiele osób, które cenię, przyszło do wspólnoty z powodu uzależnienia od narkotyków kogoś, kogo kochały i nie są one stuprocentowo pewne, że tu przynależą. W 2012 r. ankieta nt. członkostwa w Al-Anon pokazała, że 34% członków przyszło do Al-Anon ponieważ ich przyjaciel lub członek rodziny miał problem z narkotykami. Ta ankieta pokazała też, że 88% tych osób zdało sobie sprawę, że część ich problemów stanowiły również kwestie związane z nadużywaniem alkoholu. Jeśli nie będziemy serdecznie witali takich osób w naszej wspólnocie i nie pozwolimy im na odnalezienie ich własnej drogi, nie będą one obdarzone

darem zdrowienia, a my nie poznamy wielu wspaniałych osób" ([www.al-anon.org](http://www.al-anon.org)). Dopuszcza się dyskusję na ten temat od czasu do czasu na mityngach Al-Anon /Alateen, ponieważ może to mieć związek z życiem z chorobą alkoholową. Jednak jeśli skupimy się na problemach związanych z narkotykami, ryzykujemy, że odciągnie nas to od podstawowego celu — pomocy rodzinom alkoholików. Tradycja Trzecia przypomina nam: Krewni alkoholików, zbierający się w celu niesienia sobie nawzajem pomocy, mogą uważać się za Grupę Rodzinną Al-Anon pod warunkiem, że przyświeca im tylko ten cel. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że mamy w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm. Jeśli ktoś, kto przychodzi na mityng stwierdza, że nie został dotknięty przez chorobę alkoholową, może zostać poinformowany o istnieniu Tradycji Trzeciej i o innych możliwościach uzyskania pomocy.

Źródło tekstu, biuletyn Razem 5 (98) 2017



## Mityng internetowy Al-Anon

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

Mityng internetowy Al-Anon odbywa się w każdą środę o godz. 20:00 na stronie:

## Czat dla Alateen

<http://chat-pl.alateen.net/>

Czat dla Alateen odbywa się w każdy poniedziałek o godz. 20:00 dla młodzieży w wieku od 13 do 18 lat.

## Współpraca Al-Anon z AA

### Informacje z warsztatów AA na temat niesienia posłania

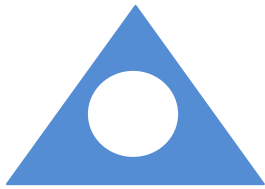
Notatka z warsztatów Informacji publicznej AA, które odbyły się w dniach 29 września do 1 października 2017r. w Warszawie przy ul. Dewajtis 3.

Tematy, które zostały poruszone podczas tych warsztatów:

- historia Informacji Publicznej we Wspólnocie AA,
- spotkanie informacyjne z kuratorami,
- jak przygotować informację, aby wzbudziła zainteresowanie mediów?
- rola powiernika nie alkoholika oraz możliwości współpracy profesjonalistów w zakresie niesienia posłania,

- wspólnota Al-Anon – choroba alkoholowa to dwie strony tego samego medalu, współpraca Al-Anon ze Wspólnotą AA w Informacji Publicznej, Al-Anon reprezentowały Bożenka G. i Ania Z.

Bożenka poinformowała, jak brzmi poprawna nazwa Al-Anon, to: Grupy Rodzinne Al-Anon. Powiedziała również co to jest Al-Anon i kto może uczestniczyć w spotkaniach. Następnie Ania przedstawiła krótką historię Al-Anon. Po powstaniu AA w latach 30. ich krewni zauważyli, że z powodzeniem mogą stosować zasady AA w rozwiązywaniu własnych problemów. I tak powstały pierwsze grupy Al-Anon, które przystosowały program 12 Kroków do swoich potrzeb a ich nazwa to Dwanaście Stopni. Nazwa Al-Anon powstała z pierw-



# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**4/19/2017**

szych sylab angielskich wyrazów Alcoholics Anonymous czyli Anonimowi Alkoholicy. Następnie została odczytana Tradycja Szósta. Podczas jej omawiania zwrócono uwagę na to, że Al-Anon jest niezależny i samowystarczalny, natomiast bardzo chętnie współpracuje z AA. Było to w nawiązaniu do Tradycji Siódmej a tematem, który został poruszony były wspólne dyżury w PIK-ach AA. Po tych informacjach zostały przedstawione konkretne obszary, w których współpraca między Al-Anon a AA jest pożądana, wskazana, słuszna i potrzebna.

Obszary te to:

- a. mityngi informacyjne,
- b. zloty radości,
- c. mityngi otwarte,
- d. wymienianie się artykułami np. „O sobie” z „Więściami AA”,
- e. uczestniczenie w roboczych spotkaniach zespołów, Intergrupie, Regionie, Al-Anon u AA i AA u Al-Anon,
- f. podczas dyżurów telefonicznych lub internetowych (każda ze wspólnot u siebie), jeśli zgłosi się osoba z problemem nie dotyczącym danej wspólnoty, podajemy właściwy kontakt.

Wyjaśniono, że nie ma wspólnych mityngów, zlotów radości itp., możemy natomiast uczestniczyć w

tych samych spotkaniach jako goście ze swoim programem lecz nie pod wspólnym tytułem spotkania.

Na mityngu informacyjnym Al-Anon rozdaje swoje pakiety, w których znajdują się ulotki, wizytówki i inne informacje. Inne formy współpracy to uczestniczenie w Zespole Informacji Publicznej i współpracy z profesjonalistami w Regionie Warszawa. Od jakiegoś czasu odbywają się również takie spotkania w Al-Anon. W książeczce z adresami mityngów Al-Anon jest informacja o AA i odwrotnie, w książeczce ze spisem mityngów AA jest informacja o Al-Anon.

Podczas dyżurów telefonicznych lub internetowych, gdy zachodzi taka potrzeba odsyłamy do AA. Kolporterzy Al-Anon i AA posiadają ulotki, spisy mityngów bratnich wspólnot. U kolporterów dostępne są też ulotki Alateen i Al-Anon Dorosłe Dzieci.

Obecnie współpraca układa się bardzo dobrze, choć wcześniej bywało różnie.

- spotkanie informacyjne z policją,
- media elektroniczne, nowe i tradycyjne,
- spotkania informacyjne z duchownymi,
- zasady przygotowania prezentacji multimedialnej,
- kiedy kończy się informacja, a zaczyna reklama? Zagrożenia anonimowości.

## **Zlot Radości w Pieczyskach**

W dniach 1-3 września 2017 roku odbył się w Pieczyskach koło Bydgoszczy V Zlot Radości Wspól-

noty Anonimowych Alkoholików połączony ze świętem „Zdroju”.

*UWAGA!!! Informator dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon zredagowany przez Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon „Al-Anon o sobie” 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)*



W ramach tego spotkania Grupy Rodzinne Al-Anon przeprowadziły 3 mityngi w dniu 2 września. Mityngi odbyły się w Ośrodku Wypoczynkowym RELAKS, przy ulicy Okoniowej.

Pierwszy, poranny mityng „Żyj i daj życie” odbył o godzinie dziesiątej, prowadziła go Elżbieta, reprezentant Okręgu Bydgoskiego. Drugi popołudniowy mityng „Patrz z sercem na siebie i drugiego

W dniu 2 września 2017 roku odbył się mityng Alateen, w którym uczestniczyły nastolatki. Ela z Bydgoszczy i Mariola z Torunia zaprosiły młodzież na to spotkanie. Mityng rozpoczął się o godzinie 14 i trwał do 16. Uczestniczyło w nim ośmioro młodych ludzi. Miał on nietypowy charakter, ponieważ nie wszyscy uczestnicy spełniali kryteria wiekowe. Sponsorki jednakże znalazły wyjście i z tej sytuacji Efektem tego spotkania było pozyskanie dwóch chłopców do istniejącej grupy toruńskiej. Mama jednego z chłopców uzyskała też wiedzę dotyczącą

człowieka” odbył się o godzinie piętnastej, prowadziła go Ewa, nasza kolporterka literatury. W mityngach wzięły udział obecne na zlocie osoby z Al-Anon oraz obecni goście. Spotkania odbyły się zgodnie z zasadami prowadzenia mityngów w Al-Anon. Na początku odczytano nasze Dziedzictwo oraz wybrane fragmenty z literatury, następnie uczestnicy dzielili się doświadczeniami oraz wypowiadali w podanym temacie.

– podzieliły grupę na dwie części: młodsze dzieci, które otrzymały kredki i papier i rysowały oraz nastolatki powyżej 10 roku, dla których mityng miał charakter informacyjny, ponieważ uczestnicy nie mieli wiedzy o współnocie. Na mityngu sponsorki opowiedziały o programie Alateen, o literaturze i o tym czym jest Alateen.

jej problemów z synem, ucieszyła się, że ma on możliwość zdrowienia i uzyskania pomocy na mityngach Alateen. Na koniec zostały rozdane ulotki.

## Informacje ze spotkań z profesjonalistami

### Notatka ze spotkania informacyjnego

Dnia 13 września 2017 r. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jasienicy Rosielnej, woj., podkarpackie zorganizował spotkanie informacyjne o grupach rodzinnych Al- Anon.

Spotkanie prowadziły Krysia, Basia i Ania z grupy Al-Anon „Nadzieja” Przeworsk, region podkarpacie.

Pani kierownik GOPS przywitała wszystkich i poprosiła nas o przedstawienie informacji o Al-Anon.



# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**4/19/2017**

Ania przeczytała preambułę, przedstawiła cel pracy grup rodzinnych i opowiedziała o historii Al-Anon na świecie i w Polsce. Basia przeczytała 12 stopni Al-Anon a Krysia podzieliła się swoim doświadczeniem z życia z alkoholikiem i o tym co dało jej uczestnictwo i praca nad sobą w grupie Al-Anon. Następnie Ania również w krótkiej relacji przedstawiła swoje życie z alkoholikiem pijącym i trzeźwiejącym. Opowiedziała jak pomogła jej w tym praca na programie Al-Anon.

W spotkaniu uczestniczyło około 50 osób. Byli to: wójt gminy, kierownik GOPS i pracownicy GOPS, psycholog, pedagog szkolny, nauczyciele, policjanci, ksiądz, osoby, u których w rodzinie jest problem

alkoholowy oraz alkoholik, który uczęszcza na grupę AA.

Rozdałyśmy ulotki, podałyśmy adresy grup z naszego regionu, powiedziałyśmy o mityngach internetowych, podałyśmy adres Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon.

Swoje wypowiedzi uzupełniłyśmy o informację o Alateen i Dorosłe Dzieci Al-Anon.

Jest szansa, że właśnie w tej gminie powstanie grupa Al-Anon. Po zakończeniu spotkania rozmawiałyśmy z zainteresowanymi osobami na temat powstania nowej grupy.

Notatkę spisała Ania

## **W czerwcu 2017r grupa „Uwolnienie” z Sosnowca**

nawiązała kontakt z Głównym Specjalistą Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Sosnowca zajmującą się Narodowym Programem Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, panią Elżbietą Brzozowicz która umożliwiła nam przedstawienie informacji o Grupach Rodzinnych Al-Anon, podczas szkolenia dla kadry psychologiczno-pedagogicznej, zorganizowanego w Centrum Szkolenia Nauczycieli, w temacie „Profilaktyka Uzależnień wśród młodzieży”, prowadzonego przez dyrektora Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień pana Damiana Zdradę.

Na tym spotkaniu dyrektor CSN pani Dorota Szewczyk zaprosiła nas abyśmy powiedziały o naszej wspólnotce na Konferencji Wdrażania Nowych

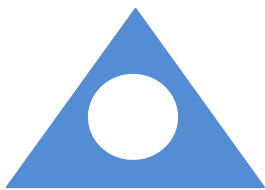
Podstaw Programowych dla nauczycieli matematyki, edukacji wczesnoszkolnej oraz nauczycieli wdrażania programu wychowawczo-profilaktycznego. Spotkania te dały nam możliwość dotarcia z informacją o Al-Anon i Alateen do szkół na terenie naszego miasta.

Informacja o Al-Anon, że istniejemy i kim jesteśmy dotarła bezpośrednio do 260 profesjonalistów.

Rozdałyśmy ulotki i przekazałyśmy informacje kto, gdzie i na jaką pomoc może liczyć we wspólnocie Al-Anon.

Wypowiedzi nasze były krótkie i dotyczyły, anonimowości, bezpłatnego uczestnictwa i przede wszystkim, że Al-Anon to nie terapia. Spotkaliśmy





# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**4/19/2017**

się z zainteresowaniem i serdecznym przyjęciem. W działaniu tym wspierały nas inne alanonki z grupy „Przebudzenie”

Pani Dorota Szewczyk Dyrektor CSN deklaruje zaproszenie na kolejne szkolenia, które będą organizowane w jej placówce. Z wielką radością i entuzjazmem chcemy przekazywać informacje o naszej Grupach Rodzinnych Al-Anon i o tym, że można żyć inaczej mimo choroby alkoholowej najbliższych osób.

Alanonki z grupy Uwolnienie Sosnowiec

**W dniu 2 października w Pruszczu Gdańskim odbyło się spotkanie przedstawicieli AA i Al-Anon z pracownikami MOPS-u.**

Jedna osoba AA przedstawiła historię AA i zasady AA. Druga osoba powiedziała krótko o celu spotkania, nawiązaniu współpracy z pra-

cownikami MOPS-u i o tym jak AA może pomóc pijącym oraz jak może pomóc pracownikom socjalnym w pracy z osobami nadużywającymi alkohol. Następnie mówiono o programie AA. Przedstawiciel AA z Gdyni podzielił się doświadczeniami ze współpracy z MOPSEM w Gdyni. Przedstawicielka z Al-Anon mówiła o tym jak program i spotkania Al-Anon mogą pomóc rodzinom z problemem alkoholowym. Na koniec spotkania zostały rozdane ulotki o Al-Anon i Alateen. Podczas tego spotkania jedna z osób z Al-Anon wyraziła chęć założenia Al-Anon i zadeklarowała pomoc w rozmowach z rodzinami alkoholików. Pracownicy MOPS-u uzyskali potrzebne im do pracy informacje na temat pomocy jaką może zaoferować Al-Anon rodzinom i bliskim alkoholików oraz wyrazili chęć dalszej współpracy.

Notatkę sporządziła Basia

## **Notatka z mityngu informacyjnego**

Wielką radością informujemy, że w dniu 18.09.2017r odbył się pierwszy mityng informacyjny w Łodzi. Miejscem spotkania był Urząd Miasta a uczestniczyło w nim 26 członków Miejskiej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz dwie osoby reprezentujące grupy rodzinne Al-Anon, Anna i Janina z grupy „Pod Kopułą” w Łodzi. Komisja składała się z osób profesjonalnie zajmujących się między innymi pomocą dla osób, których bliscy dotknięci są chorobą alkoholową. Wśród uczestników byli Dyrektor PKPS w Łodzi

Naczelnik Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta, sekretarz Komisji, reprezentanci: Wydziału Edukacji, Kuratorskiej Służby Sądowej, Zespołu Opieki Zdrowotnej oraz reprezentant Stowarzyszenia Samopomocowego „Abakus” i specjaliści terapii uzależnień.

To do instytucji kierowanych przez członków Komisji zgłaszają się rodziny chorych alkoholików i dlatego tak cennym i istotnym było dotarcie do tego środowiska.

W trakcie mityngu szczególną uwagę zwrócono na przybliżenie kto tworzy Grupy Rodzinne



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/19/2017

Al-Anon, jaki cel przyświeca naszej działalności, jaka literatura jest dla nas wsparciem. Podkreślono jak ważnym zagadnieniem jest niesienie posłannictwa i dotarcie do osób cierpiących z powodu choroby alkoholowej bliskich. Wskazano dowód na skuteczność oddziaływania naszego programu na proces zdrowienia.

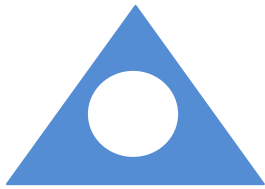
Janina odczytała preambułę.

Anna opowiedziała własne doświadczenia z Al-Anon. Była to historia typowych przeżyć w rodzinie żyjącej z czynnym alkoholikiem. Towarzystwo jej uczucie osamotnienia i wyalienowania ze społeczeństwa. Anna w Al-Anon zyskała drogę do zdrowienia, znalazła rozwiązanie z sytuacji pozornie bez wyjścia. Obcy ludzie poprzez bezwarunkową akceptację pozwolili jej uwierzyć, że jest wartościowym człowiekiem, że ma prawo do godności. Powoli, lecz pewnie uczy się żyć u boku osoby chorej na alkoholizm, Dowiaduje się jak zachować życzliwy dystans. Świadomość, że można zmieniać tylko siebie pozwala uniknąć rozczarowań. Al-Anon okazał się dobrodziejstwem. Anna uczy się, że z pomocą Siły Wyższej z kobiety znerwicowanej i osamotnionej można przeistoczyć się w spokojną, pogodną, zachowującą równowagę osobę. Jej droga do zdrowienia oparta była na praktykowaniu Dwunastu Stopni, Tradycji i haseł Al-Anon i przyniosła nieocenione, pozytywne rezultaty.

Na zakończenie spotkania Anna i Janina podziękowały za obecność i za zainteresowanie. Każdy uczestnik otrzymał pakiet informacyjny, w którego skład wchodziła ulotka z adresami i terminami wszystkich grup rodzinnych Al-Anon w Regionie Łódzkim, ulotka pozwalająca zidentyfikować problem alkoholowy oraz wizytówka z nr tel. informacyjnego Regionu i adresem strony internetowej Al-Anon. Zostaliśmy zapewnieni, że materiały informacyjne trafią do rąk osób potrzebujących wsparcia.

Spotkanie przebiegało w bardzo życzliwej atmosferze. Członkowie Komisji wypowiadali się ze zrozumieniem i aprobatą o naszym programie. Mamy nadzieję, że wykazane zainteresowanie przełoży się na dalszą współpracę, kolejne mityngi w instytucjach, których reprezentanci uczestniczyli w spotkaniu. Ufamy, że w rezultacie spotkania Al-Anon stanie się rozpoznawalny wśród profesjonalistów i nie będzie mylony z innymi organizacjami a przede wszystkim, że będzie polecany tym, których dotyczy problem alkoholizmu.

Anna Koordynator  
ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami  
Łódź



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/19/2017

## NOTATKA

W dniu 23-11-2017r uczestniczyliśmy w spotkaniu, którego celem była inicjatywa utworzenia na terenie dzielnicy „Prasko-Południowej Koalicji Trzeźwości”. Spotkanie zorganizowane było przez Zastępcę Burmistrza Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy **Piotra Żbikowskiego**.

W spotkaniu uczestniczyły różne grupy zawodowe, które, na co dzień zajmują się rozwiązywaniem spraw społecznych, gdzie często alkohol stanowi źródło problemów.

Był przedstawiciel Policji, Prezes Klubu Integracyjnego Walewska, psycholog, przedstawiciel Klubu Podwórkowego "Caritas", przedstawiciel TPD, Fundacji Step& Stąp, Dyrektor Poradni Odwykowej przy ul. Zgierskiej w Warszawie, przedstawiciele Komisji Przeciwdziałania Alkoholizmowi, przedstawiciele wspólnoty AA, przedstawiciele Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Praga-Południe przy Urzędzie M. St. Warszawy oraz inni.

Na wstępie spotkania z-ca Burmistrza zwrócił się do wszystkich, aby decyzja o przyszłych spotkaniach i współpracy wynikała z potrzeb osób uczestniczących w spotkaniu.

Zapytał czy osoby mają trudności, czy może wszystko układa się bez problemowo.

W wypowiedziach pojawiały się informacje o różnych trudnościach, które napotykają osoby, które pomagają rodzinom z problemem alkoholowym. Ich praca często nie przynosi pożądanych rezultatów z powodu obwarowań prawnych. Nie można odzielić osoby pijącej od rodziny bez jego zgody. Nie

można doprowadzić „delikwenta” przez policję do Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, bo nie ma przymusu leczenia i nie jest ubezwłasnowolniony. Poradnia Odwykowa nie może policji podać danych o osobach leczących się, bo jest ochrona danych osobowych itd....

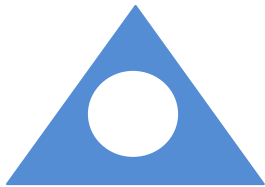
Nasz system na dzień dzisiejszy nie ma możliwości skutecznych działań bez wyroku sądu, a sprawy karne czy cywilne toczą się w ślimaczym tempie. Nie ma również możliwości pomocy rodzinom, w których dochód na osobę jest wyższy niż określa to ustawodawca.

Przedstawiciel AA opowiedział o możliwości pomocy osobom uzależnionym, o programie AA.

Nawiązał do Tradycji, jakie obowiązują Wspólnotę, że nie jest możliwe łączenie się z innymi instytucjami, ale jest możliwa współpraca na zasadzie współpracy z profesjonalistami, za które uważane są osoby uczestniczące w spotkaniu.

My również przedstawiliśmy, czym zajmuje się Al-Anon, kiedy powstał i z jakiego programu korzysta. Powiedzieliśmy, że obowiązują nas Tradycje. Jedną z nich mówi

„ Nasze grupy Al-Anon nie powinny nigdy udzielać swej nazwy lub w jakikolwiek inny sposób wspierać działalności innych organizacji. Imię Al-Anon nie powinno być nigdy włączone w jakiegokolwiek dyskusję publiczną, tak, aby problemy finansowe, majątkowe i prestiżowe nie odwracały naszej uwagi od głównego celu duchowego”, jednak jesteśmy zainteresowani współpracą, aby powiększać wiedzę



# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**4/19/2017**

o Al-Anon, a tym samym pomagać osobom cierpiącym organizując mityngi informacyjne szerzące wiedzę o naszej wspólnoty.

Powiedziałyśmy również o Alateen- czacie, z którego młodzież korzysta i że jesteśmy w trakcie szukania rozwiązań, aby Grupy Alateen w Warszawie zaistniały.

Była mowa również o „Pikniku Praskim”, na którym każda organizacja, fundacja, wspólnota znalazłaby miejsce dla siebie do poszerzenia wiedzy o swojej działalności.

Przewodniczący Zarządu Fundacji Step by STEP mówił o potrzebie zorganizowania mityngu Al-Anon w Klubie Integracyjnym Walewska.

Po spotkaniu rozdałyśmy wizytówki PIK-u w Warszawie i „ciepłą ulotkę” informującą o Al-Anon.

W wyniku przedstawianych problemów i możliwości rozwiązywania ich poprzez współpracę, korzystając z tego typu spotkań, na następne spotkanie postanowiono dodatkowo zaprosić osoby rozszerzając gremium, aby skuteczność rozwiązań i współpracy była większa.

Bożena R., Bożena G., Joasia

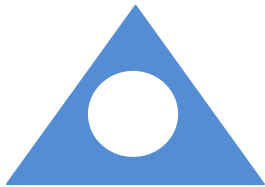
## **Sprawozdanie zespołu ds. Zakładów Karnych i Aresztów Śledczych Regionu Warszawskiego**

W dniu 25.09.2017 r odbył się pierwszy mityng informacyjny w Zakładzie Karnym dla kobiet w Warszawie na ul. Chłopskiego 83. W spotkaniu brały udział 3 osoby z AA. 3 Kuratorów z Sądu Rejonowego dla Warszawy Praga Południe oraz 3 osoby z Al-Anon: Joasia, Małgosia K, Małgosia J oraz 10 kobiet odbywających wyroki i ich opiekunka z ramienia Zakładu Karnego. Spotkanie to odbyło się w świetlicy w/w zakładu w godz. 10:00- 12:15. Mityng rozpoczęła Pani kurator Barbara Radzka, przywitała i przedstawiła ogólnie obie wspólnoty AA i Al-Anon

Następnie Wspólnota AA przedstawiła cel istnienia AA oraz kto może znaleźć pomoc i jak wygląda program AA. Potem zostały przedstawione 2 historie zdrowienia w AA – Hani i Radka.

Następnie została przedstawiona wspólnota Al-Anon jako pomoc dla rodzin alkoholika oraz ich przyjaciół. Następnie 2 koleżanki Małgosia K i Małgosia J przedstawiły drogę zdrowienia w Al-Anon. Na zakończenie zwrócono się do słuchaczy czy mają pytania. Padły pytania do AA na które odpowiedziała Iza, po czym obie wspólnoty rozdały słuchaczom pakiety informacyjne.

Po spotkaniu zostaliśmy poproszone o przeprowadzenie takich mityngów dla funkcjonariuszy tutejszego Zakładu, co bardzo nas ucieszyło, wymieniliśmy się telefonami i obiecałyśmy zorganizowanie następnych. Na zakończenie już na zewnątrz Zakładu Karnego, rozmawiałyśmy z kuratorami, którzy byli bardzo zadowoleni z tego spotkania oraz wręczono Pani kurator Barbarze R 50. Pakietów infor-



# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**4/19/2017**

macyjnych o Al-Anon. Było to bardzo owocne i udane spotkanie co doda nam odwagi na przyszłość do dalszej współpracy z Zakładami Karnymi i Aresztami Śledczymi, pierwsze, ale nie ostatnie.

Koordinator ds. Zakładów Karnych i Aresztów  
Śledczych Regionu Warszawskiego

Joanna J.B.  
30.09.2017 r.

## **Spotkanie osób promujących trzeźwość w Urzędzie Gminy i Miasta Miechów**

W dniu 20.10.2017 r w Urzędzie Gminy i Miasta Miechów odbyło się spotkanie informacyjne o Wspólnocie Anonimowych Alkoholików o Grupach Rodzinnych Al-Anon oraz o DDA. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele Wspólnoty Anonimowych Alkoholików z regionu Galicja, koordinator ds. informacji publicznej z Al-Anon – Wiola, powiernik Al-Anon, sponsor Alateen – Alicja i koordinator ds. Alateen, sponsor Alateen – Halinka z regionu Galicja, przedstawiciel DDA oraz zaproszeni profesjonaliści: policjanci, terapeuci, łącznie około 50 osób.

Na spotkaniu zapoznano uczestników z historią i celem istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon, z terminologią, programem i schematem działania.

Przybliżono problemy rodzin, które wynikają z choroby alkoholowej, zachowania dorosłych, dzieci i młodzieży, oraz podzielono się osobistymi doświadczeniami.

Główny akcent położono na zaprezentowanie Alateen, jako integralnej części Al-Anon, przeznaczonej dla dzieci i młodzieży.

Pozostawiono pakiety informacyjne Grup Rodzinnych Al-Anon zachęcające do uczestnictwa w spotkaniach dla rodzin i przyjaciół alkoholików, spis grup w regionie Galicja oraz informacje przybliżające zasady współpracy Grup Rodzinnych Al-Anon z profesjonalistami.

Notatkę ze spotkania informacyjnego sporządziła  
Wiola koordinator Region Galicja

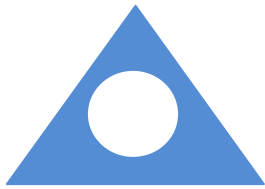
## **W dniu 22 08 2017 w siedzibie Straży Miejskiej w Bielsku – Białej**

odbyło się spotkanie informacyjne na temat wspólnoty AA oraz Al-Anon. W spotkaniu uczestniczyło ok. 10 osób. Obie wspólnoty przedstawiły swoją Preambułę, Program 12 Kroków (AA) i Dwunastu Stopni (Al-Anon), na którym pracują, przedstawiły

krótką prezentację multimedialną o swoich wspólnotach oraz podzieliły się swoim doświadczeniem - Jak wyglądało moje życie i co mi dała wspólnota? Był również czas na pytania.

*UWAGA!!! Informator dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon zredagowany przez Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon „Al-Anon o sobie” 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)*





# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/19/2017

1. Czy alkoholikiem jest się do końca życia?

Robert ze Wspólnoty AA odpowiedział, że TAK i że ma nadzieję, iż nigdy o tym nie zapomni.

2. Czy alkoholik może przestać pić sam i wrócić do życia?

Tak, na jakiś krótszy lub dłuższy czas można sobie radzić samemu, ale wcześniej lub później wróci do picia.

3. Czy można zmusić alkoholika do leczenia?

Nie można zmusić, ale można go skontaktować z drugim alkoholikiem, poinformować o mitingach i Wspólnocie. Pozytywne skutki może przynieść również odebranie mu komfortu picia i spowodowanie, aby sam ponosił jego konsekwencje. Jego rodzina może uzyskać pomoc i wsparcie przychodząc do Wspólnoty Al-Anon, ponieważ również rodzina ponosi i materialne i emocjonalne skutki picia.

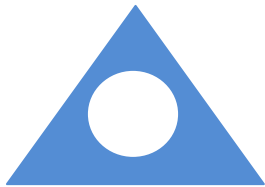
Na mityngach dzielimy się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Tam rozmawiamy o tym jak sobie radzić z trudną sytuacją, jak zaakceptować alkoholizm jako chorobę, aby nie obwiniać alkoholika za jego picie, jak zmienić swoje nastawienie do pijącej osoby, do samej siebie, aby nie czuć się winnym,

jak sobie radzić w codziennym życiu, jak uczyć się być szczęśliwym niezależnie od tego czy alkoholik pije czy nie. Nasze doświadczenia są naszym największym skarbem i dzięki nim nasze życie może stać się łatwiejsze, szczęśliwsze i bardziej radosne. We Wspólnocie Al-Anon można nauczyć się żyć pełnią życia, nie wchodząc w problemy alkoholika, zachowując "życzliwy dystans", który nie jest ani obojętnością, ani murem zbudowanym z nienawiści i wrogiego nastawienia. Osoby, które skorzystały z tego co oferuje Wspólnota mówią często, że uratowały swoje życie, że odzyskały siebie i są szczęśliwe.

Na zakończenie rozdałyśmy ulotki o naszej Wspólnocie, poprosiłyśmy o informowanie o nas, poinformowałyśmy o naszym internetowym adresie i o miejscach mityngów w Bielsku.

Dziękujemy Wspólnocie AA za zaproszenie do współpracy. Sporządziła Beata Region Galicja

**Dnia 13 października 2017r. w Bielsku Białej** odbył się mityng informacyjny dla uczniów szkoły cechu rzemiosł. Na spotkaniu oprócz uczniów i grona pedagogicznego byli obecni także policjanci, ogólnie około 150 osób. Po krótkim opisie co to jest Al-Anon koleżanki podzieliły się swoim doświadczeniem, co dał im Al-Anon. Wypowiedzi zostały przyjęte z dużym zainteresowaniem. Podziękowania ze strony dyrekcji były bardzo ciepłe i serdeczne. Pani Dyrektor wyraziła chęć dalszej współpracy z naszą wspólnotą, Grupami Rodzinnymi Al-Anon.



## Dzielimy się doświadczeniem ...

### Znalazłem pokój pełen ludzi z tym samym problemem –alkoholikiem w ich życiu

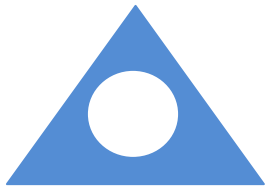
Pierwszy raz gdy usłyszałem o Al-Anon, to było wtedy gdy psychiatra leczący mojego alkoholika spotkał mnie pierwszy raz. Po przedstawieniu się sobie on wskazał palcem na mnie i powiedział „Ty potrzebujesz pójść do Al-Anon”. Byłam tak zła-wściekła. Jak on śmie mówić mi co mam robić? Jak śmie wymuszać na mnie takie rzeczy? Dlaczego potrzebuję iść do Al-Anon? Ja nawet nie piłam alkoholu. Następnego dnia rozmawiałam o tym z doradcą małżeńskim. Powiedziałam jej co mężczyzna pokazujący palcem powiedział. Jej odpowiedzią było „nie musisz iść do Al-Anon jeśli nie chcesz.”

Później zrozumiałam, że pójście do Al-Anon lub nie było *moją* decyzją. Następnego dnia byłam już na mityngu. Myślałam, że pójdę do klasy, gdzie dostanę książki, zagadki i pytania. Zamiast tego znalazłam pokój pełen ludzi. Którzy mieli ten sam problem- alkoholika w ich życiu. Ci mili ludzie witali mnie życzliwie, przytulali mnie i zapewniali, że jestem we właściwym miejscu. Nie miałam pojęcia, że jest cały świat ludzi podobnych do mnie. Nie byłam więcej już sama. Przez mityngi Al-Anon i literaturę znalazłam sposób jak sobie poradzić.

### Na moim pierwszym mityngu znalazłam zrozumienie

Poszłam na mój pierwszy mityng Al-Anon, ponieważ byłam zdesperowana, aby pomóc mojej córce. Próbowałam wszystkiego. To była moja ostatnia szansa. Mała grupa ludzi, która rozmawiała i śmiała się. Mityng się zaczął. Byłam zszokowana i nie słyszałam jednego słowa, dopóki ktoś nie powiedział „moja córka”. Zaczęłam płakać. Nie uświadamiałam sobie głębokości mojej rozpacz i wkrótce zaczęłam otwarcie szlochać. Ktoś podał mi pudełko z chusteczkami, ale nikt nie przeszkadzał, gdy płakałam przez następne 45 minut. Nie mogłam prze-

stać. Potrzebowałam całej mojej siły, aby pozostać na krześle do końca mityngu., zamiast uciec w całkowitym upokorzeniu. Myślałam, że oni będą patrzyli na mnie zakłopotani. Zamiast tego kilka osób podeszło do mnie z uśmiechem i wzięło mnie za rękę. Dwie kobiety przytrzymały mnie czy uścisku. Tego potrzebowałam. One powiedziały „wracaj do nas”. Uświadomiłam sobie, że ta grupa rozumiała moje cierpienie, była mi przychylna, empatyczna i chciała mi pomóc. Oni *kochali* mnie. I to było dokładnie to czego potrzebowałam.



## Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

- Przeprowadzenie mityngów informacyjnych o wspólnocie Al-Anon dla grup zawodowych, takich jak: pedagodzy, 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



## Program Al-Anon

### Stopnie/Tradycje/Koncepcje

To potrójne przewodnictwo Al-Anon wskazuje drogę do normalnego, pożytecznego życia każdego z nas.

Jest także ramowym programem, w granicach którego grupy mogą prowadzić swoje działania w harmonii.

Zdrowienie poprzez  
Stopnie

Jedność poprzez  
Tradycje

Służba poprzez  
Koncepcje

### Stopień Siódmy

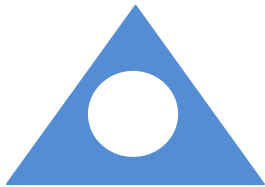
Prosiłiśmy Boga z pokorą, aby usunął nasze wady.

Źródło strona internetowa Al-Anon [www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)

„Prawdziwa pokora przywraca nam godność i łaskę Bożą, dodaje nam siłę do podjęcia właściwego działania w rozwiązywaniu naszych problemów”.

Wyrabianie w sobie postawy nacechowanej pokorą jest podstawą całego programu Al-Anon, a w szczególności programu Dwunastu

*UWAGA!!! Informator dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon zredagowany przez Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon „Al-Anon o sobie” 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)*



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/19/2017

Stopni. Przez akceptację siebie, swoich mocnych stron i swoich ograniczeń rozwija się chęć do poznania woli Boga wobec nas.

Uczciwa praca nad Stopniem Pierwszym i Drugim wymaga pokory, aby uznać bezsilność. W Stopniu Trzecim - pokora pozwala powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy. Posuwając się w pracy nad dalszymi Stopniami:

Czwartym i Piątym - pokora jest nieodzowna w badaniu własnego sumienia, przyznania się do własnych błędów oraz rezygnacji z kierowania własną wolą i uznania woli Siły Większej aniżeli nasza własna:

„Niech się Twoja wola stanie, a nie moja”, „Zostaw - oddaj Bogu”.

W Stopniu Szóstym - pokora jest dokładnie proporcjonalna do „naszej gotowości”, aby nieskuteczne i szkodliwe zachowania zostały usunięte przy współdziałaniu z Bogiem:

„Najpewniejszym sposobem korzystania z Boskiej pomocy jest pozwolić, aby rozwiązanie nadeszło samo”. Proporcjonalność - im więcej pokory, tym więcej wiary. Stopień Siódmy kładzie szczególny nacisk na rozwój i praktykowanie pokory.

Ma on miejsce, gdy świadomie pogłębiamy kontakt z Siłą Wyższą i stale korzystamy z Jej przewodnictwa w codziennych poczynaniach.

Aby dobrze zrozumieć i wprowadzić w życie Stopień Siódmy należy dokładnie poznać, co słowo pokora oznacza:

„Pokora jest bardzo często źle rozumiana. Nie oznacza ona słabości, ale siłę. Nie oznacza, że mamy poddać się, zrezygnować lub ulec, co wskazywałoby, że w dalszym ciągu mamy pewne zastrzeżenia. Pokora zawiera w sobie całkowitą gotowość, aby przyjąć pomoc Bożą, ponieważ jesteśmy nareszcie całkowicie przekonani, że bez tej pomocy nie możemy osiągnąć naszych celów”.

Najprostszą definicją pokory jest „prawda” - „prawda” o sobie i o naszej zależności od Siły Wyższej - realistyczne uświadomienie sobie tego, kim jesteśmy - naszych dobrych i złych stron, silnych punktów i słabości, zdolności i ograniczeń.

Gdy z uczciwością i szczerością patrzy się we własne wnętrze - widzi się to, kim się jest - poznaje się siebie. I to jest „prawda” - „prawda” o sobie!!!

„prawda” również uświadamia zależność od Siły Wyższej, od Boga - jakkolwiek Go pojmujemy i daje prawidłową relację z Nim. Ufność w tę zależność i jej wzrost powoduje pozbycie się nawyku polegania tylko na własnym rozpoznaniu. Można wiele w swym życiu zmienić - wystarczy zwrócić się o pomoc do Boga i ciągle pamiętać o zaakceptowaniu Jego pomocy we wszystkim, co robimy.

Pokora jest dobrodziejstwem, jakie osiągniemy, pokonując własny upór, który jest przyczyną powstawania cierpień:

„Niektórzy ludzie nie zdają sobie sprawy, jak bardzo potrzebują nowego sposobu życia, dopóki nie spotka ich nieszczęście”.

Trwanie w nieustępliwości i uporze może skończyć się nieszczęściem, które będzie jeszcze trudniej





# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/19/2017

zaakceptować. Sposób, w jaki reagujemy na stare i nowe kłopoty zależy od nas samych, od naszego do nich nastawienia. Słowa „z pokorą” są kluczem do Stopnia Siódmego. Szukamy pokory, ponieważ zdajemy sobie sprawę, że bez niej nie sposób osiągnąć pokoju, pogody ducha, szczęścia, ładu w życiu, dojrzałości, bycia użytecznym dla innych, cieszenia się życiem - mimo przebywania w burzliwym, pełnym niepokoju świecie.

Życ pokornie - znaczy żyć autentycznie - porzucając chore zachowania nastawione na perfekcję, samowystarczalność, kontrolę, złą interpretację akceptacji.

Życ pokornie - to szukać prawdziwych potrzeb, takich, które są nam właściwe. To uczenie godzenia się z tym, czego nie można zmienić i proszenie Boga o użyczenie odwagi, aby zmieniać, to co można zmienić, co jesteśmy w stanie zmienić (Modlitwa o pogodę ducha).

Życ pokornie - to nie osądzać, ani nie krytykować, ale przyjmować każde dobro, które znajdujemy we wspólnocie Al-Anon i w całym życiu. Osoba pełna pokory przyjmuje komplementy z wdziękiem, bez fałszywej skromności - nie rozwodzi się nad tym; przyznaje się, kiedy popełni błąd; nie daje się poniżać, ale i nie poniża innych; nie boi się stanąć w obronie swoich przekonań, ale też zwraca uwagę na uczucia innych i szanuje ich opinie. Prosi Boga o pomoc w przewyciężaniu swoich wad.

Wystrzega się skrajności - uczucia, że jest się całkiem złym i nie zasługuje się na Jego (Boga) miłość

i miłość ludzi; wystrzega się myślenia, że się jest zdolnym rozwijać bez niczyjej pomocy.

„Kim jestem, abym mogła osądzać dzieci Boże na podstawie ich sposobu mówienia lub tego, jak się ubierają. Będę słuchała uważnie ich wypowiedzi, aby skorzystać z pomocy, jakiej oni mogą mi udzielić”.

Życ pokornie - to porzucić chęć ciągłego porównywania się z innymi, oceniania swojej osoby przez pryzmat osiągniętych sukcesów.

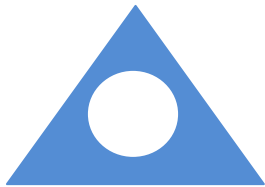
Życ pokornie - to wyzbyć się pychy, która utrudnia wyzdrowienie i wyzbycie się zaburzeń emocjonalnych.

„Bóg bowiem, pysznym się sprzeciwia, a pokornym łaskę daje. Upokorzcie się więc przed mocną ręką Boga...”

Wszystkie troski wasze porzucicie dla Niego, gdyż Jemu zależy na was. On pokornym łaskę daje”.

Życ pokornie - to prosić Boga o usunięcie wszystkich braków - co nie musi wcale oznaczać, że one zaraz znikną. Każdym z nich należy zajmować się osobno, jednym po drugim, dzień po dniu, minuta po minucie - gdyż rozwój duchowy jest procesem, który będzie trwał całe życie. Usuwanie wad i braków najlepiej jest zacząć od najłatwiejszych, by widzieć postęp w ich przewyciężaniu – dzięki czemu będzie wzrastać nasza ufność w pomoc Bożą.

Materiał z warsztatów w Regionie Warszawskim



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/19/2017

## 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.

### 1. Dolnośląski

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

tel. 572 945 199

### 2. Galicja

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

tel. 795 753 451

### 3. Gdański

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

tel. 517 836 076

godziny dyżurów 10:00 - 12:00 i 17:00 - 20:00

### 4. Lubelski

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

tel. 696 664 890 w czwartki

w godzinach 18:00 - 20:00

### 5. Łódzki

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

tel. 690 680 117

### 6. Podlaski

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

tel. 570 582 828

### 7. Podkarpacie

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

tel. 518 925 592 w poniedziałek

w godz. 12:00 - 13:00, piątek 18:00 - 21:00

### 8. Radomski

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

tel. 696 506 927 w poniedziałek, środę i piątek w godzinach 18:00 - 21:00

### 9. Śląsko-Dąbrowski

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

tel. 884 674 265 od poniedziałku do piątku w godz. 18:00 - 20:00

### 10. Warmińsko-Mazurski

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

tel. 514 101 864 w środę i piątek

w godz. 19:00-21:00

### 11. Warszawski

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

tel. 606 919 215

Punkt Informacyjno Kontaktowy Al-Anon

Warszawa, ul. Kickiego 1, IV klatka domofon 60

[pik.warszawa@al-anon.org.pl](mailto:pik.warszawa@al-anon.org.pl)

tel. 22 299 25 85 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 16:00 – 20:00

### 12. Wielkopolska

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

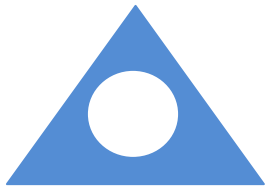
tel. 691 894 286

### 13. Zachodniopomorski

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

tel. 506 909 897





## WAŻNE ADRESY I TELEFONY

### Biuro: 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

Literatura:

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

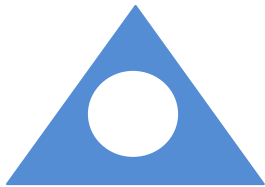
Wykaz mityngów Al-Anon:

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

Wykaz mityngów Alateen:

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

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

Jesteśmy przekonani, że wszelkie uwagi pomogą nam w pełniejszym rozwoju i przyczynią się do bardziej skutecznego niesienia posłania Al-Anon.

Dziękujemy za okazaną przychyłość.

Informator Al-Anon o sobie jest publikacją Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce, wspólnoty rodzin i przyjaciół alkoholików. Wypowiedzi członków wspólnoty Al-Anon zawarte w tym informatorze przedstawiają wyłącznie ich poglądy, opinie i doświadczenia. Nie mogą być one przypisane Al-Anon jako całości. Przesłanie tekstu do redakcji jest rozumiane jako zgoda na jego publikację. Zastrzegamy sobie prawo do skracania i streszczenia otrzymanych tekstów. Prosimy także o podanie imienia, nazwiska i adresu do wiadomości redakcji, a także jak tekst ma być podpisany.

