

AL-ANON

Niech się zacznie ode mnie.
Jeżeli ktokolwiek gdziekolwiek
potrzebuje pomocy,
niech zawsze napotka
wyciągniętą do siebie dłoń
Al-Anon i Alateen.
Niech to będzie moja dłoń.
I niech się zacznie ode mnie.

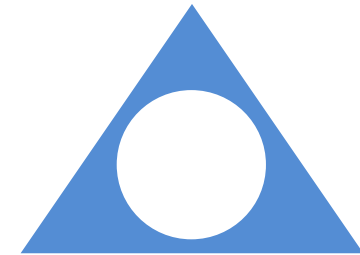
Deklaracja Al-Anon

AL-ANON

Dzięki Al-Anon:

- ❖ Zrozumiałam, że alkoholizm jest chorobą – Zosia
- ❖ Ciągłe udoskonalam 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

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

www.al-anon.org.pl

- ❖ 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 też nie będzie Cię 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 wgodz.
 Wmiesiąca
 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.