INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/11/2015

NP 84.2.2013

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.

Sugerowane brzmienie Preambuły
zaakceptowane przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013r

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

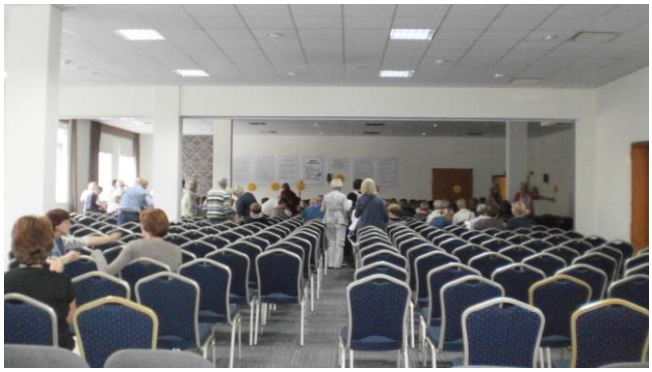
Serdecznie pozdrawiamy –
redakcja informatora *„Al-Anon o sobie"*

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/11/2015

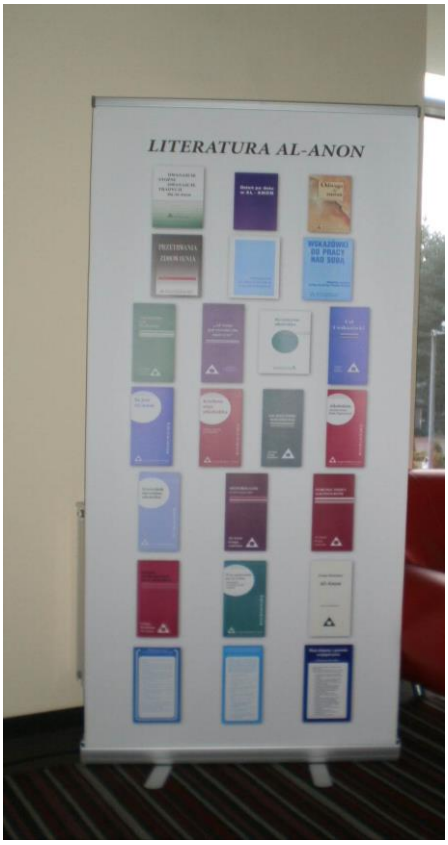
Tak było... 35. lat Al-Anon w Polsce



W Jastrzębiej Górze dniach 4-6 września 2015 roku odbywał się zlot radości Al-Anon z okazji powstania wspólnoty 35 lat temu. Od 1980 roku niesie ona nadzieję i pomoc rodzinom i przyjaciołom alkoholików.

Na spotkanie przybyło ponad 1000 osób z całego kraju i nie tylko. Mimo, że na dworze pogoda nie dopisywała to serca osób, które uczestniczyły w zlocie, przepełnione były radością i wdzięcznością za dar lepszego, często trzeźwego życia w wielu domach oraz nadziei na każdy lepszy, następny dzień.

Na czas pobytu został przygotowany różnorodny program. Były mityngi Al-Anon tematyczne, warsztaty Al-Anon na temat Stopni i Tradycji Al-Anon. Nie zapomnieliśmy o naszym oczku w głowie: Alateen (dla młodych ludzi). Mieli oni swój mityng i różne zajęcia, które uprzyjemniały im pobyt na zlocie.



Podczas trwania zlotu koleżanki z Regionu Gdańskiego sprzedawały literaturę Al-Anon jednocześnie prezentując stroje regionalne.

Przygotowane zostały również spotkania towarzyszące. Były to mityngi innych wspólnot AA, SLAA, spotkania z profesjonalistami, konkursy, dyskoteka oraz wystawa własnoręcznie wykonanych prac, między innymi malarstwa.

Zaproszonymi profesjonalistami byli:

- Agnieszka Olszewska, która prowadziła warsztat na temat „Relacje w rodzinie” oraz jeśli ktoś wyraził chęć, można było umówić się na spotkanie indywidualne (poniżej streszczenie z przeprowadzonego warsztatu).

- ojciec Mirosław Niewęgłowski Klaretyn. Poprowadził on Konferencję na temat „Duchowość a religijność”. Po skończeniu konferencji chętnie służył indywidualnym rozmowom.

- Maria Pawłowska psycholog, psychoteraputa poprowadziła wykład na temat „Droga osób wychowywanych w rodzinach z problemem alkoholowym do akceptacji siebie i innych”.

Redakcja

Lekarz mówi pacjentowi:
Najlepszym lekarstwem na wszystko jest miłość.
Na to pacjent: A jeśli nie działa?
To proste, trzeba zwiększyć dawkę.

Już wiecie? Tak, będzie o miłości.

Wydaje się, że to proste. Ja kocham, Ty kochasz. Czemu zatem tak często czujemy, że czegoś nam w życiu brakuje? Niby miłość to miłość, a co nie działa? Okazuje się, że (prawie) wszystkiemu winny jest język, a właściwie 5 języków. Gary Chapman zaobserwował, że każdy z nas używa jednego, no czasem dwóch języków, które nazwał językami miłości. I jak to z porozumiewaniem się w różnych językach bywa czasem pojawia się kłopot. Najcudowniej jest kiedy dwie kochające osoby używają tego samego – proste – mówię i słucham w języku ulubionym, a życie dzięki temu jest łatwe i przyjemnie. Ale co zrobić, gdy ja mówię w swoim, a mój ukochany w innym? Możliwości jest kilka: uczysz się jego, uczysz go swego, a może łatwiej byłoby znaleźć trzeci – wspólny język? Każde rozwiązanie jest dobre o ile pasuje obu stronom, a jego stosowanie sprawia radość, taką jaką ma dziecko karmiące kaczkę.

Czas zadać sobie pytanie: jakiego języka Ty używasz? Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl, a może nawet napisz, co takiego robisz, by bliska Ci osoba czuła, że jest dla Ciebie ważna, że ją kochasz? (taką listę możesz pokazać swemu partnerowi nie mówiąc o co chodzi za to prosząc, by sam określił co z tego lubi, co go cieszy, a czego nie znosi i... przygotuj się na niespodzianki). Takie zwykłe codzienne, ale i niecodzienne rzeczy. Rozmawiasz? Mówisz, że kochasz? A może obdarowujesz prezentami? Lubisz wspólne spacery? A może oglądanie razem telewizji? Przytulasz? Dotykasz? Lubisz się kochać? A może przygotowujesz posiłki, wyręczasz, albo dzielisz obowiązki? Każdy z nas ma ulubiony jeden (czasem dwa, a i nic nie stoi na przeszkodzie, by stać się poliglotą) z nich i gdy ktoś z nami w tym języku rozmawia czujemy się i ważni, i widziani, i kochani. A jeśli nie? Mój mąż „mówił” dotykiem. Ja porozumiewam się przysługami. I na nic jego trzymanie za rękę, przytulone oglądanie filmów kiedy dla mnie szczytem „ukochania” była rozładowana zmywarka. On nie rozumiał jak można

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

żyć bez dotyku, ja nie byłam w stanie pojąć jak można nie móc pojąć, że zaopiekowanie się dzieckiem, wyniesione z własnej inicjatywy śmieci, czy ugotowany obiad są mi cenniejsze. Nie mógł. Dziś wiem, on też. A Ty? Już wiesz jaki jest Twój ulubiony język? To przysługi? Dotyk? Prezenty? Wspólne spędzanie czasu? A może słowa? Każdy jest tak samo ważny, każdy równy. Dobrze mieć świadomość swego i znać języki naszych bliskich. Tak niewiele, a tyle może zmienić.

Bo to co boli nas najbardziej to zawiedzione oczekiwania – miało być tak fantastycznie, a jest jak zwykle, czyli towarzyszące, przynajmniej niektórym z nas, poczucie bycia niekochanym, nierozumianym czasem niesłyszanym czy niewidzianym. I tak naprawdę nie ma znaczenia jak bardzo się starają ludzie wokół nas – tak długo jak mówią w obcym nam języku – my ich po prostu nie rozumiemy – a skoro nie rozumiemy to skąd mamy wiedzieć, że oni naprawdę nas kochają, że naprawdę jesteśmy dla kogoś ważni?

Po pierwsze warto zdać sobie sprawę, że każdy z nas może mieć inaczej – odkryć własny, poznać język naszych bliskich i znaleźć sposób, by się dogadać – w języku miłości, a nawet kilku. Po drugie warto ustawić RAS, który będzie nas wspierał. Co to jest RAS? To twór siatkowaty, filtr, który przepuszcza do naszej świadomości tylko te informacje, które mają tam dotrzeć. Instrukcja obsługi? Prosta. Każde nasze przekonanie to inny filtr. Co sekundę do naszych mózgów dociera 400 000 000 000 bitów informacji. I tak sekunda po sekundzie. Z tej masy informacji do naszej świadomej części dociera tylko 2 000 b/s. I tu jest pies pogrzebany. Które z informacji wybieramy? Które docierają do naszego mózgu? Zatrzymajmy się na chwile przy tych liczbach. Jeśli wyobrazimy sobie, że jesteśmy super szybcy i w każdej sekundzie jesteśmy w stanie postawić 10 kropek- a każda kropka to 1 bit informacji – to potrzebujemy blisko 3,5 minuty, by postawić tyle kropek ile bitów informacji dociera do naszej świadomości w jednej sekundzie. Ale... gdyby mózg miał przetworzyć wszystkie informacje to postawienie tych (400 000 000 000) kropek zajęłoby nam 821 lat. I tak sekunda, po sekundzie... Zatem nasz RAS filtruje informacje i wybiera tylko te, które zna i w które wierzy, które spełniają NASZE założenia. To co postrzegamy naszymi zmysłami - to nie jest realny świat, to skondensowana wersja rzeczywistości wymyślona przez nas samych. Zróbcie eksperyment. Macie cudownego partnera i krnąbrne dziecko. Załóżmy teraz (czyli ustawiamy nasz RAS na nowe „dziurki"), że nasz partner jest wredny to zauważymy wiele sytuacji, które nas w tym utwierdzą. Kiedy założymy, że mamy cudowne dziecko, które nas słucha i szanuje to za chwilę się okaże, że ono właśnie takie jest. Czy to znaczy, że zmienili się zgodnie z naszym życzeniem? Nie, to mózg dostał inne zadanie – i teraz miał udowodnić nam, czyli wyfiltrować tylko te informację, które to potwierdzą, że to my mamy rację i tym samym cudowne dziecko i wrednego partnera.

Wiemy, że dla każdego z nas kochać i być kochanym może znaczyć coś innego, wiemy, że od naszych przekonań zależy to jak widzimy świat. Zmieniamy je na takie, które wspierać mają nas i wzbogacać nasze życie - I dalej nie działa?

Cóż, jak powiedział lis Małemu Księciu: dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.

To popatrzmy sercem. Wyobraźmy sobie, że nasza rzeczywistość to góra lodowa. To co widać nad powierzchnią, a co stanowi jedynie 1/10 całości, to nasza świadomość. Składać się na nią będzie to co widzimy, rozpoznajemy, co wiemy i w

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

co wierzymy. A czasem co nam się wydaje, że wiemy. Ta część „pod wodą" to nasza podświadomość i nieświadomość. I to tu tkwią głęboko ukryte blokady, które dają jednak od czasu do czasu o sobie znać: a to w postaci chorób ciała, problemów w relacjach, w pracy, poczuciu niespełnienia w życiu, czasem w formie wypadków, strat czy wciąż powtarzających się zdarzeń. I to te blokady odpowiadają za to, że robimy pewne rzeczy jak zaprogramowani. Kto nas zaprogramował? Życie – wszelkie nasze osobiste doświadczenia, które zmieniały nasze postrzeganie rzeczywistości (ogień parzy, a stare kobiety w chustach na głowie straszą). Rodzice – poza tym, że są, uczą, dają się naśladować, to emocje i zdarzenia, które przeżywają (oboje lub tylko jedno z nich) krótko przed naszym poczęciem, w czasie ciąży, narodzin i w pierwszym roku życia dziecka składają się na nieświadomie przyjęty przez dziecko cel, który będzie chciało całym swoim życiem realizować. No i przodkowie – okazuje się, że jesteśmy podobni do rodziców, dziadków, wujków i cioć nieprzypadkowo. Możemy nie tylko podobnie wyglądać, zachowywać się, mieć podobne pasje, choroby, ale i całe historie rodzinne. Nasz numer porządkowy w rodzinie mówi nam, z którymi z przodków jesteśmy połączeni. Aby go ustalić musimy uwzględnić każdą ciążę (dotyczy to także poronień, aborcji i martwych urodzeń) – jeśli jesteś dzieckiem z pierwszej ciąży twojej mamy – będziesz dla niej (i jej klanu rodzinnego) numerem 1, jeśli tata ma w historii inne dziecko, ciążę, aborcję (z inną kobietą) to dla taty i w jego klanie będziesz numerem 2. Jest w czym szukać. Nasza własna linia życia, projekt/cel, historie w klanie rodzinnym. Czasem znamy pewne niektóre z nich, tyle, że nie zdajemy sobie sprawy, że jesteśmy z nimi połączeni. Warto zacząć od nazwania tego co nam w życiu dokucza, potem nazwać (czyli znaleźć) konflikty biologicznych czyli te sytuacje (powody), które za tym stoją, uznać i ...puścić.

Jak to działa? Całkiem niedawno przyjaciółka zapytała mnie czemu pracuję z alkoholikami i ich bliskimi. W pierwszej chwili przyszło mi do głowy, że przypadkiem – spotkałam Halinę i Marka zaprosili mnie do współpracy i tak się zaczęło. I to jest na ogół nasza pierwsza myśl – przecież wiemy dlaczego podejmujemy takie decyzje. Jak się okazuje często tylko tak nam się wydaje. No to przejrzałam swoją linię życia i okazało się, że przewinęło się tam kilku alkoholików, do tego projekt/cel i klan – historia ułożyła się przepiękna.

Zacznijmy od początku. Alkoholizm – choroba jak każda inna. Tutaj, czyli w Recall Healing o chorobie nie myśli się jak o czymś złym czy nieszczęściu. To najlepsze według naszego mózgu rozwiązanie konfliktowej sytuacji w naszym życiu – rozwiązanie na poziomie biologicznym. A jakiż to konflikt: jest ich kilka. Jednak z mojego doświadczenia najczęściej funkcjonują 3. Pierwszy z nich związany jest z okresem projekt/cel. Dostajemy wtedy naszą misję na życie – moją było pogodzenie zwaśnionych rodziców – tata w pierwszą rocznicę ślubu przyszedł do domu nie dość, że spóźniony to jeszcze z kolegą i na bani. Mama była w 5 miesiącu ciąży ze mną – tak bardzo czuła się urażona, że do dziś nie świętuje tego dnia. Za to ja mam misję – jasną. Mogę powiedzieć, że tata musiał przyjść w takim stanie, by mój mózg mógł się skutecznie zaprogramować, by dopełnić… no właśnie, kilka dni przed wyjazdem do Jastrzębiej Góry dowiedziałam się, że i mój dziadek był alkoholikiem, dziadek, który zostawił babcię z dwójką dzieci i wyjechał gdzieś na Śląsk.

Alkohol składa się z Wody i Ognia – Woda to symbol Matki, Ogień – Ojca. Jest on przetwarzany

w wątrobie, gdzie kumulują się wszelkie konflikty związane z potrzebami, brakiem, uzależnieniem. Czego brakuje? Kontaktu, zgody między rodzicami (moimi, i mojej mamy – i ja, i mama jesteśmy numerami 1 w klanie) – rozwiązanie: dla naszego automatycznego mózgu: alkohol jako symbol połączonych rodziców. Czasem jest tak, że rozwiązanie to wyraża się w naszym życiu – pijemy, czasem – wybieramy pijących partnerów, by oni „za nas" taki konflikt rozwiązali – pośrednio lub bezpośrednio rozwiązanie się ujawnia w naszym życiu. W moim też: 3 partnerów miało problem z alkoholem.

Są jeszcze dwa, moim zdaniem, równie częste konflikty stojące za alkoholizmem: chcę się znieczulić, by nie czuć jak bardzo czuję się niekochany, albo by nie czuć, jak bardzo ranię tych, których kocham. To dwie strony tego samego medalu. I tu znowu kłaniają się nam języki miłości – nie ma znaczenia jak bardzo nam się wydaje, że kochamy naszych bliskich – jeśli nie robimy tego w ich języku, albo jeśli oni z jakiś powodów (najczęściej nieświadomych) blokują się na naszą miłość to będą się czuć niekochani bez względu na wszystko. Do czasu gdy tego nie zmienią.

Ja już wiem skąd tacy partnerzy w moim życiu (i po co), nazwałam konflikty, uznałam je i puszczam. Od dziś to ja decyduję, ja wybieram. Trzeźwego partnera i moją misję, i nadal będę wspierać pary z problemem alkoholowym w odnajdywaniu się w nowej sytuacji życiowej kiedy któraś ze stron (albo obie) wybiera inną niż dotąd drogę – tyle, że teraz z własnego, wolnego wyboru, a co za tym idzie z radością bezkresną.

Proste? Proste, tyle, że dostęp do podświadomości i nieświadomości jest utrudniony. W końcu te nasze programy tak kierowały naszym życiem, że dzięki nim dziś jesteśmy żywi. Czyli sprawdziły się świetnie. Dlatego mózg będzie zacięcie bronić nam samym dostępu do tej skarbnicy wiedzy utajnionej. Stąd warto do tych poszukiwań zaprosić kogoś kto wie jak szukać i gdzie. Zapraszam do podróży: pozwól mi pomóc sobie znaleźć twoją własną odpowiedź. Bo ta odpowiedź, Twoja, jedyna i niepowtarzalna jest kluczem, którym możesz otworzyć drzwi do uzdrowienia, wolności, lepszego życia.

Agnieszka Małgorzata Olszewska

z wygody farmaceutka, z pasji fascynatka Recall Healing, trenerka, coach i mediatorka, facylitatorka programu Essential Peacemaking Women and Men, mama 10-letniego Tymona, zafascynowana dziecięcą mądrością, komunikacją empatyczną i wynalazcami, amatorka trikke, „Pracy" Byron Katie i odpowiedzi na pytanie jak żyć chwilą

Al-Anon dla Dorosłych Dzieci

Wyciąganie ręki

Jako szesnastolatka chciałam umrzeć. Kilkakrotnie próbowałam się zabić, ale nigdy mi się to nie udało. Myślę, że nie było mi wtedy pisane odejść z tego świata, a może tak naprawdę wcale nie chciałam umierać, a jedynie zwrócić na siebie uwagę. Bo widzicie, mój tata jest alkoholikiem. Po tym jak trafiłam do Alateen, uświadomiłam sobie, że nie ja jedyna na świecie borykam się z tym pro-

blemem. Dzięki tym ludziom, gotowym mnie wysłuchać i służyć pomocą, naprawdę poczułam się lepiej. Rozumiem, że nie jestem w stanie pomóc ojcu, ale już nie chce umierać bo wiem, że mogę pomóc sobie i innym.

Ilekroć czuję się zmartwiona, zraniona lub samotna, staram się pamiętać, aby rozmawiać o tym z innymi. Zawsze wtedy pojawia się ktoś chętny, by mi pomóc.

na podst. ... In All Our Affairs: Making Crises Work for You

Przełamanie milczenia

Jestem owocem kazirodztwa – zauważcie, że nie użyłam słowa „ofiarą." Wierzę, że kiedy ktoś już raz zacznie konfrontować się z traumą z przeszłości, na zawsze porzuca etykietkę ofiary. Korzystam z Dwunastu Stopni i Dwunastu Tradycji w tej bolesnej konfrontacji.

Istotnym momentem był dla mnie moment, kiedy wstałam i odważyłam się przemówić i przełamać milczenie. Jestem owocem. A więc mam nadzieję, pomoc, i niezbywalne prawo do godności. I już nigdy nie pozwolę nikomu na to, by mnie ich pozbawił.

na podst. ... In All Our Affairs: Making Crises Work for You

Pozbywanie się winy i wstydu

Wychowałam się w domu pełnym agresji i alkoholu. Moja rodzina temu zaprzecza, a może po prostu nie chcą poruszać tego tematu. Lecz nie było dnia, żeby ktoś nie zarobił kolejnego siniaka albo nie wylądował na ścianie. Dziś jestem 32-letnią matką 8-letniej córki i dwuletniego syna. Regularnie biłam swoją córkę przez pierwsze siedem lat jej życia, a jej brata przez pierwszy rok, aż trafiłam do Al-Anon.

Pewnego dnia zrozumiałam, że muszę oddać swój wstyd i poczucie winy Sile Wyższej, ponieważ to one stanowiły największą przeszkodę na mojej drodze do wzrastania z programem Al-Anon. Przysporzyłam córce i synowi wiele bólu, a zawsze obiecywałam sobie, że gdy dorosnę, nigdy nie zrobię tego swoim własnym dzieciom. Nienawidziłam siebie za całe zło, które im wyrządziłam, tak bardzo, że chciałam umrzeć. Ostatecznie musiałam „zostawić, oddać Bogu" opiekę nad sobą i moimi dziećmi.

na podst. ... In All Our Affairs: Making Crises Work for You

Al-Anon pozwala mi zrozumieć na nowo

Spędziłem w więzieniu 18 lat. Byłem tam odkąd skończyłem 20 lat – to wiele czasu, czasu na myślenie.
Kiedy zacząłem uczęszczać na mityngi Al-Anon, dowiedziałem się, dlaczego stałem się osobą, która łamie prawo, powoduje nieodwracalne rany u innych i ucieka przed odpowiedzialnością.
Dzięki Al-Anon zrozumiałem wiele na temat pewnych ram leżących u podstaw mojego zachowania, tego co myślałem i jak działałem – była nimi choroba alkoholowa. Mimo że nigdy nie piłem ani nie brałem narkotyków, widziałem swój świat przez te same okulary, co moja siostra i matka – przez skutki choroby alkoholowej.
Al-Anon nauczył mnie patrzeć ponad chorobą alkoholową. Dał mi wgląd w prawdziwą naturę moich błędów. Akceptacja, jaką obdarzyli nas nasi sponsorzy, ich chęć, by się z nami dzielić, fakt, że nas nie oceniali, pozwoliły mi powiedzieć innym rzeczy, których nie wyjawiłby żaden szanujący się skazany. Teraz jestem lepszym człowiekiem.
Chcę się dzielić Dwunastoma Stopniami z moją siostrą (oboje moi rodzice nie żyją), nadal praktykować życzliwy dystans i znaleźć grupę Al-Anon, kiedy wrócę do domu. Szczególnie dziękuję człon-

kom wspólnoty, którzy przychodzili do więzienia i bez których żadna z powyższych rzeczy nigdy by się nie wydarzyła.

****

Dołączyłam do wspólnoty Al-Anon osiem lat temu z nienawiścią do męża i świadomością, że zmarnował mi życie. We wspólnocie dowiedziałam się, że jestem żoną alkoholika. Jednak odkąd tylko pamiętam, alkohol był codziennością – normalnością w moim całym życiu. Jako dorosła osoba nie zdawałam wtedy jeszcze sobie sprawy, że pijane zachowania osób w moim rodzinnym domu pomogły mi ukształtować moje zachowania, odczucia do postaci tej osobowości, jaką teraz jestem. W momencie, kiedy zaczęłam pracę na Stopniu Czwartym („Przeprowadziliśmy szczery i odważny rachunek sumienia) odkryłam, że mój tata i brat, który był starszy ode mnie o dziesięć lat, byli alkoholikami. Przypomniałam sobie, że już jako małe dziecko nie miałam zaspokojonych potrzeb dziecka od strony rodziców. Tata wiecznie pijany, mama zajęta piciem ojca i sprawami codziennymi. Żadne z moich rodziców nie potrafiło tak naprawdę dać mi miłości, cierpliwości wyrozumiałości jakiej oczekiwałam jako dziecko. Nauczyłam się sobie radzić sama w moim dziecinnym życiu. Pamiętam, jak jako dziecko nie dostawałam tego, co chciałam. Nikt mi nie tłumaczył, co jest dobre, a co złe. Słyszałam wciąż NIE! Często byłam bita, jak zrobiłam coś nie po myśli moich rodziców. Nauczyłam się więc nie rozmawiać i radzić sobie z własnymi problemami sama. Jak coś chciałam od rodziców dostać i słyszałam NIE! nauczyłam się stosować histerię z padaniem na podłogę i biciem o ziemię pietami. Wśród rodzeństwa i koleżanek stosowałam przemoc fizyczną. Najbardziej cierpiała moja siostra. Potrafiłam wyładowywać na niej swoją złość na rodziców. Z biegiem lat stałam się egoistyczna z pojęciem, że mi się wszystko należy. Nie było ważne, jakim kosztem, czy ktoś przez to cierpi czy nie. Mnie się należało i koniec! Już od małego dziecka nauczyłam się być odpowiedzialna za siostrę. Uważałam, że ją chronię przed złem, a tym samym bardzo ją krzywdziłam, nie dając jej prawa wolności. Musiała mi o wszystkim mówić, musiała robić wszystko, co jej kazałam. A jak nie, to ją biłam. Uważałam wtedy, że ja mam prawo ją bić, ale ktoś inny nie. Jak ojciec chciał ją zbić, to zastawiałam ją sobą, i to ja dostawałam lanie i za swoje, i za jej przewinienia. Siostra zawsze płakała. Ja nauczyłam się zamrażać uczucia. Po za tym nie rozumiałam wtedy, co to są uczucia. Nikt mnie nie nauczył odróżniać i wyrażać uczuć. I tak weszłam w dorosłe życie. Poznałam chłopaka, za którego wyszłam za mąż. Od samego początku był bardzo troskliwy, opiekuńczy. Zapewniał, że mnie kocha i że bardzo mu na mnie zależy. Dla mnie to było coś nowego. Czułam się doceniona. W końcu komuś na mnie zaczęło zależeć. Czy go wtedy kochałam? – Nie wiem. Nie rozumiałam, co to jest miłość. Wyjście za mąż było na pewno moją ucieczką z domu rodzinnego. Odkąd tylko pamiętam, moim marzeniem było mieć cudowną rodzinę: która daje sobie szacunek nawzajem, która wspiera się na co dzień, w której będzie dużo miłości. Oczekiwałam, że wychodząc za mąż, spełnię swoje marzenia. W końcu on jeden zauważył mnie i moje pragnienia. Sielanka trwała trzy lata po ślubie. Co prawda od samego początku małżeństwa alkohol był w naszym życiu, ale nie w takich ilościach jak w moim rodzinnym domu. Wszystkie święta czy radości rodzinne były zakrapiane alkoholem. Potem było coraz więcej tego alkoholu. Mąż był szczęśliwy, że może sobie wypić. W pewnym momencie zaczęło mi to przeszkadzać. Mąż zwalił

Rafael M., Kalifornia, Forum, czerwiec 2012, str. 12

Razem 5/2014

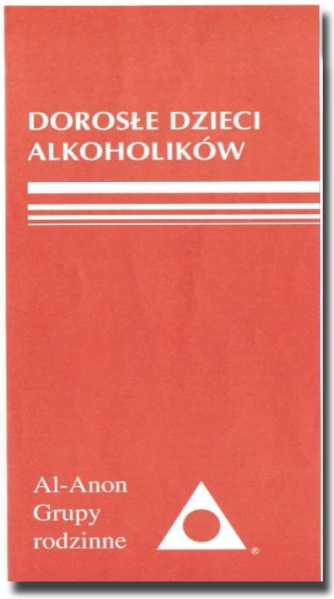
na mnie całą odpowiedzialność za dom, za wychowywanie naszych dzieci. Jego radością życia zaczął być alkohol, a nie ja i dzieci. Wróciło wszystko to, co miałam w dzieciństwie. Już mi nie okazywał uczuć, nie zapewniał, że mnie kocha. Wręcz odwrotnie, odczuwałam z jego strony pogardę do mnie, bo nie zgadzałam się z tym, że pije. To ja zaczęłam być jego największym wrogiem. Trauma ta trwała przez osiemnaście lat mojego małżeństwa i było coraz gorzej. Mam dwoje dzieci. Nieświadomie powieliłam to, co dostałam od własnych rodziców. Nie potrafiłam okazać uczuć dzieciom, nie potrafiłam nauczyć ich odróżniania i wyrażania tego co czują. Na wszystkie ich potrzeby mówiłam NIE. Dziś mam zdrowiejącego męża, a ja dzięki programowi Al-Anon zrozumiałam, jakie błędy popełniałam.

Dziś uczę się, jak małe dziecko od pierwszej klasy, jak mam żyć w zdrowych relacjach z moją rodziną.

Czerpać radość z dnia na dzień. Poznałam siebie, jaka naprawdę jestem. Rozumiem, że krzywdę jaką wyrządziłam moim dzieciom, już nie naprawię. Staram się budować relacje z moimi dziećmi na nowo. Dziś moim pragnieniem jest, aby każdy miał możliwość poznania programu Al-Anon, który daje nadzieję na lepsze jutro i możliwość uczenia się jak żyć szczęśliwie.

Ania

Literatura AL-Anon



Dorosłe dzieci alkoholików

Doświadczenia dorosłych dzieci alkoholików pokazują, w jaki sposób mogą one odnaleźć się w programie Al-Anon i z nadzieją patrzeć w przyszłość.

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/11/2015

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Notatka ze spotkania informacyjnego w Nowym Sączu.

W dniu 24 września o godz. 15:30 w sali Domu Parafialnego w Nowym Sączu ul. Pijarska 21 odbyło się spotkanie informacyjne o Al-Anon. Trwało ono godzinę.
Zostało rozniesionych 80 zaproszeń do różnych instytucji.
Na zaproszenie odpowiedziały 2 osoby. Jedną z nich była pielęgniarka z Poradni Psychiatrycznej w Nowym Sączu. Drugą osobą był pracownik MOPS-u z Nowego Sącza.
Agata i Basia przedstawiły się i przywitały gości, następnie Agata zaprezentowała wspólnotę Al-Anon. Opowiedziała jak działa Al-Anon, jego historię, przeczytała Preambułę Al-Anon oraz przedstawiła program Al-Anon do pracy nad sobą czyli: Stopnie, Tradycje i Koncepcje.
W dalszej części spotkania zaprezentowana została literatura Al-Anon.
Basia przedstawiła swoją historię i wpływ Dwunastu Stopni Al-Anon na zmianę jej życia.
Wypowiedź była interesująca i wyczerpująca na tyle, że goście uznali, iż nie maja już o co pytać.
Padło tylko jedno pytanie:
Czy do Al-Anon mogą przychodzić wszyscy mający różne uzależnienia bliskich?
Osoba, która udzieliła odpowiedzi posłużyła się Tradycjami Al-Anon i zacytowała fragment Tradycji Trzeciej:
„…Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że mamy w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.”
Na koniec spotkania podziękowałyśmy gościom za przybycie i zaprosiłyśmy do stolika z przygotowanymi pakietami informacyjnymi, w których znajdowały się:
- plakaty Al-Anon
- spisy mityngów Al-Anon na terenie Nowego Sącza oraz broszurki:
- Trzy spojrzenia na Al-Anon
- Poradnik dla rodzin alkoholika.

Liczyłyśmy, że przyjdzie przynajmniej jedna osoba, tym bardziej cieszymy się dwiema profesjonalistkami, które zaszczyciły nas swoją obecnością.

Majka Koordynator ds. Inf. Publicznej Region Galicja

Notatka ze spotkania w Dzielnicowym Ośrodku Pomocy Społecznej Nr 3 w Gdyni ul. Z. Działowskiego 9

Na spotkanie do Dzielnicowego Ośrodka Pomocy Społecznej został zaproszony Al-Anon oraz Wspólnota AA.

Na wstępie została przeczytana Preambuła Al-Anon. Następnie jedna z osób opowiedziała, co to jest Al-Anon, o historii, jak działa oraz przedstawiła Program Dwunastu Stopni, Tradycji i Koncepcji.

Renia opowiedziała, jak trafiła do wspólnoty i co daje jej praca nad sobą według programu. Opowiedziała krótko o sobie, że uczy się we wspólnocie, jak oddzielić chorobę alkoholową od osoby, która jest na nią chora i jak zachować równowagę umysłu i pogodę ducha. Wyjaśniła kto to jest sponsor* i na czym polega sponsorowanie w Al-Anon.
Na zakończenie spotkania zostały rozdane ulotki z informacjami, gdzie i kiedy spotykają się grupy Al-Anon.
Koleżanka z AA Kasia przeczytała 12 Kroków AA i czego AA nie robi .
Ania z AA opowiedziała, jak działa AA, następnie rozdała ulotki informacyjne AA.
Następnie osoby uczestniczące w spotkaniu zadawały pytania:

1. Ile czasu zajęło mi, zanim trafiłam do Al-Anon?
2. Czy są kobiety w Al-Anon których mąż nadal pije?
3. Co zrobić z takim problemem, jak mąż przestaje pić i jest euforia, a kobieta nie wie, co ze sobą zrobić?

Podczas całego spotkania panowała miła i przyjazna atmosfera.
Pani kierowniczka i pozostali pracownicy DOPS-u byli zadowoleni ze spotkania i powiedzieli, że będą kierować do nas swoich podopiecznych.
Zaplanowali następne spotkanie tego typu i zaprosili nas na nie.
Wymieniłyśmy się numerami telefonów.
Na spotkanie przybyło 13 osób, pracowników Dzielnicowego Ośrodka Pomocy Społecznej.

*Sponsor jest to zaufana osoba, która pomaga bliżej zapoznać się z programem Al-Anon, głównie ze Stopniami

Hania Region Gdański

W dniu 17.09.2015r odbyło się spotkanie z Zespołem ds. Intensywnej pracy Socjalnej z Rodziną.

Na spotkanie przybyło 19 osób, profesjonalistów, którzy zajmują się różnymi dziedzinami życia podopiecznych w pracy z rodzinami alkoholowo-dysfunkcyjnymi. Pomagają im w różny sposób. Między innymi wskazują miejsca, gdzie mogą udać się po wsparcie, jeśli mają jakieś problemy, np. alkoholizm w rodzinie.

W spotkaniu uczestniczyły dwie osoby z Al-Anon i dwie osoby z AA.
Spotkanie rozpoczęło się o godz. 9: 00 i trwało z przerwą do godz. 11.00.
Na spotkaniu została przeczytana Preambuła Al-Anon. Następnie powiedziano, jak działa AL-Anon i co daje Al-Anon uczestniczącym w mityngach oraz jak wpływa na otoczenie tych osób.
Jedna z osób z Al-Anon opowiedziała, jak trafiła do Al-Anon, i podzieliła się doświadczeniem uczestniczenia w spotkaniach oraz dostrzeganymi zmianami w jej życiu dzięki pracy nad sobą. Najpierw opowiedziała, jak funkcjonowała jej rodzina w czasie picia bliskiej jej osoby. Następnie podzieliła się swoim doświadczeniem dotyczącym dalszego uczęszczania na mityngi, mimo że jej mąż jest trzeźwiejącym alkoholikiem. Poinformowała, co daje jej praca ze sponsorem i co jej daje to, że ona jest sponsorem*.
Koleżanka z AA powiedziała, jak działa program AA, co jej daje stosowanie go w swoim życiu i dlaczego uczęszcza na grupę DDA (Dorosłe Dzieci Alkoholików). Poinformowała, że uczestniczy w spotkaniach informacyjnych AA w Zakładach Karnych i jak pracują znajdujące się tam grupy.
Kolejna osoba z AA podzieliła się swoim doświadczeniem bycia we wspólnocie: jak pracuje na programie i co pomaga jej trwać w trzeźwości.

Kolega z AA opowiedział o najważniejszej zasadzie, która obowiązuje we Wspólnocie, tzn. o anonimowości, oraz jak dzięki Wspólnocie AA się rozwija i jak pomaga innym.
Po przerwie zostało zadane jedno pytanie od profesjonalisty:
Jak przekazać pijącej osobie, aby poszła do AA lub żyjącej z pijącą osobą, aby poszła do Al-Anon czy dziecku, aby poszło do DDA lub Alateen?
Podczas spotkania panowała przyjazna atmosfera oraz duże zainteresowanie obiema wspólnotami.
Po zakończeniu spotkania wymieniliśmy się kontaktami oraz padły obietnice dalszej współpracy.
Rozdane zostały ulotki Al-anon i AA z numerami telefonów oraz ankieta do wypełnienia przez uczestników spotkania.
* Sponsor jest to zaufana osoba, która pomaga bliżej zapoznać się z programem Al-Anon, głównie ze Stopniami

Hania Region Gdański

W Dzielnicowym Ośrodku Pomocy Społecznej przy ul. W. Sikorskiego 2a w Gdyni 12.10.2015 r. odbyło się spotkanie informacyjne o Al-Anon i AA

Na spotkanie przybyli Pani Kierownik Barbara Kortlas oraz i 19 pracowników DOPS.
Na wstępie przywitaliśmy przybyłe osoby, po czym Hania zapoznała przybyłych z historią Grup Rodzinnych Al-Anon. Następnie powiedziała, kto może uczestniczyć w mityngach Al-Anon i dla kogo są mityngi Alateen.
Hania opowiedziała, jak trafiała do tej wspólnoty oraz jak choroba alkoholowa wpłynęła na jej rodzinę. Podzieliła się informacjami, co jej daje regularne uczestniczenie w spotkaniach Al-Anon.
Następnie zostały rozdane ulotki z adresami spotkań Al-Anon i z numerem telefonu, pod którym można uzyskać informacje między innymi o spotkaniach grup.
Po skończonej prezentacji o Al-Anon padło następujące pytanie:
Jak pomóc rodzicom, których córka pije, która ma dzieci, a jej towarzysz obraca się w kręgach przestępczych? Istnieje obawa, że może stracić życie.
Odpowiedziano w następujący sposób:
Zapraszamy rodziców na mityng Al-Anon. Na spotkaniu tym inne osoby, które miały podobną sytuację, mogą powiedzieć, jak poradziły sobie w podobnej sytuacji.
Zostawiliśmy dyżurny numer telefonu do nas i obiecaliśmy wsparcie, jeśli tego będą potrzebowali.
Tadeusz z AA opowiedział, jak powstała Wspólnota AA, o tym, że picie alkoholu przynosi dużo strat nie tylko materialnych, ale przede wszystkim ma negatywny wpływ na całą rodzinę oraz o stosowaniu najważniejszej zasady obowiązującej podczas trwania mityngów we Wspólnocie AA, a mianowicie o anonimowości. W spotkaniach informacyjnych, takie jak to, nie ma problemu z zachowaniem swojej anonimowości i przedstawia się on z imienia i nazwiska.
Zasada zachowania anonimowości podczas spotkań Al-Anon jest taka sama jak w AA, tzn. tego o czym mówimy podczas mityngów, nie opowiadamy nikomu po wyjściu ze spotkania. Zapewnia nam to bezpieczeństwo.
W dalszej części swojej wypowiedzi mówił, co było przyczyną jego choroby alkoholowej. Stwierdził, że zaczął pić, gdyż nie był przystosowany psychicznie do życia jako dorosły człowiek. Nie potrafił zadawać pytań. Spowodowane to było ogromnym lękiem. Jego zdaniem alkohol powodował to, że stawał się odważniejszy i „pomagał" mu w pokonywaniu codziennych trudów. Kiedyś szukał winnych, dlaczego pije – dziś już nie. Stosując program AA, stara się pozbywać swoich lęków oraz powoli pozbywa się swoich wad. O Wspólnocie AA przeczytał w prasie.

Na zakończenie swojej wypowiedzi powiedział, że alkoholizm jest to problem całej rodziny, nie tylko osoby pijącej.
Na koniec spotkania wywiązała się dyskusja między pracownikami DOPS-u a przedstawicielami Al-Anon i AA.

Atmosfera podczas spotkania była miła, pracownicy zadowoleni z usłyszanych informacji, że można poradzić sobie z tą chorobą .

Notatkę sporządziła Hania Region Gdański

Notatka ze spotkania, które odbyło się w Zespole ds. Bezdomnych MOPS przy ul. Z. Działowskiego 11 w Gdyni z dnia 9 listopada 2015 r.

W Zespole ds. Bezdomnych w Gdyni w dniu 9 listopada 2015 r. odbyło się spotkanie informacyjne, w którym uczestniczył kierownik Ośrodka, Marcin Kowalewski oraz dziewięcioro pracowników.
Spotkanie prowadziły dwie osoby z Al-Anon oraz dwie osoby z AA.
Spotkanie rozpoczęły koleżanki z Al-Anon. Jedna przeczytała Preambułę Al-Anon, druga powiedziała, jak trafiła do Al-Anon, co jej daje uczęszcza-nie na mityngi i jak praca na programie, czyli Stopniach zmieniła jej życie, jak zwiększyło się jej poczucie wartości oraz jak pokonała lęk i radzi sobie z nim obecnie.
Marzena z Al-Anon mówiła, jak wygląda jej praca na Stopniach i hasłach, które są częścią programu Al-Anon. Dzięki tym elementom programu może spojrzeć w siebie. Uczy się kontrolować swoje zachowania i kierować swoim życiem a nie kontrolować i kierować życiem innego człowieka. Na mityngach słuchając innych, dowiaduje się jak oddzielić problem alkoholowy od osoby, która ma z nim problem i najważniejsze – jak być szczęśliwą. Osoba z Zespołu ds. Bezdomnych poinformowała, że mają od 650 do 750 osób bezdomnych.
W ośrodku dla bezdomnych jest miejsce dla 390 osób, z tego 50 osób mieszka na stałe.
Kasia z AA opowiedziała o chorobie alkoholowej, którą jest dotknięta. Poinformowała też, co to są mityngi, gdzie się odbywają, co to znaczy mityng otwarty i mityng zamknięty.
Stanisław z AA opowiedział, jak trafił do Wspólnoty, jak jemu pomaga program i że dzięki pracy na programie nie pije od 5 lat. Swojej córce zawdzięcza dzisiejszą trzeźwość. Dzięki temu, że nie chciała utrzymywać z nim kontaktu, wyrzekła się ojca alkoholika, postanowił szukać pomocy (takie zachowanie nazywane jest przez alkoholików osiągnięciem dna). Bardzo kocha swoją córkę i postanowił coś zrobić ze swoim piciem i trafił do AA. Chodzi na mityngi, jest trzeźwy i szczęśliwy.
Na koniec spotkania rozdaliśmy ulotki i broszurki o Al-Anon i AA wraz z numerami telefonów do Al-Anon.
Całe spotkanie przebiegło w miłej i serdecznej atmosferze. Wymieniliśmy się nawzajem numerami telefonów w celu dalszej współpracy. Dzięki tej współpracy po spotkaniu skontaktowały się z nami trzy osoby, które poprosiły o pomoc.

Hania

W Gdyni przy ul. Grabowej 2 w dniu 22.10.2015 r. odbyło się spotkanie informacyjne

w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej

Spotkanie odbyło się w Wydziale ds. Osób Niepełnosprawnych i Osób Starszych.
Wzięło w nim udział 13 pracowników MOPS-u, jedna osoba z Al-Anon i dwie osoby z AA.

Spotkanie otworzył kierownik Wydziału, Pan Piotr Karcha.
Następnie osoba z Al-Anon odczytała Preambułę i krótko przedstawiła historię Al-Anon. Przytoczyła

wybrane fragmenty z broszury „Al-Anon dawniej i dziś". Renata odczytała wybrany fragment książki „Problemy w małżeństwie z alkoholikiem" ze str.45 do str. 49, po czym omówiła program Al-Anon, opierając się na fragmentach książki i na własnych doświadczeniach.
Następnie głos zabrała osoba z AA. Kasia przedstawiła historię AA. Ania Z-ca Rzecznika Intergrupy AA „Zatoka" opowiedziała, jak trafiła do AA i co daje jej praca na programie 12 Kroków.
W drugiej części spotkania był czas na zadawanie pytań i udzielanie odpowiedzi do przedstawicieli obu wspólnot.
Pytania od pracowników MOPS-u:
Kto to jest „sponsor"? Pytanie do Renaty z Al-Anon.
Odp.: Sponsor to przyjaciel, mentor, przewodnik, pomagający zrozumieć, przejść program Al-Anon, tj. Stopnie (rozwój osobisty i zdrowienie), Tradycje (istnienie, funkcjonowanie) oraz Koncepcje (są to zasady, obowiązki osób pełniących służbę, by dobrze i sprawnie mogła istnieć i działać wspólnota).
Co to jest mityng otwarty i mityng zamknięty? – Pytanie do Al-Anon .
- Mityng otwarty – dostępny dla każdej osoby zainteresowanej, miłośnik. Miting zamknięty - dla każdego, kto utożsamia się z problemem alkoholowym.
Pytanie do Kasi - Co to jest „DDA" i jak funkcjonuje DDA ?
- W Al-Anon są grupy Al-Anon Dorosłe Dzieci. Są to grupy, które pracują na programie Al-Anon.
Pytanie do Reni - Co to jest Alateen i dlaczego jest tak mało tych grup?
- Alateen jest dla młodych ludzi w wieku od 11 do 19 lat.
Pan Piotr, kierownik wydziału, opowiedział o problemach klientów MOPS-u, osób i rodzin, gdzie występuje alkoholizm.
Następnie znów posypały się pytania do członków wspólnoty AA i AL-Anon:
Kiedy nastąpił punkt zwrotny „przebudzenie" ? - Pytanie do Kasi z AA
Co zrobić, jak radzić, jaką zastosować profilaktykę by jak najmniej osób wpadało w nałóg?
- Świadomość w społeczeństwie, miłość i zrozumienie w rodzinie. Traktowanie małego dziecka jak dorosłego człowieka (czyli okazywanie mu szacunku).
Jak z waszych doświadczeń, obu wspólnot Al-Anon i AA, możecie doradzić, by poprawiła się profilaktyka i prewencja?
- We wspólnocie Al-Anon nie doradzamy, lecz dzielimy się swoją siłą, nadzieją i doświadczeniem.
Jak poprawić współpracę z działem MOPS-u nazywającym się „RAZ DWA TRZY", która zajmuje się problem alkoholizmu, depresją lub innymi uzależnieniami.
- Prosimy o sugestie jak możemy pomóc i jesteśmy chętni do współpracy.
Czy osoby z Al-Anon i AA mogą spotkać się indywidualnie z podopiecznymi z MOPS-u?
- Oczywiście. Mamy już osoby, z którymi się spotykaliśmy. Były to osoby polecone przez pracowników DOPS-u.

Podziękowano nam oklaskami za spotkanie oraz doceniono szczere i odważne wypowiedzi.

Notatkę sporządziła Renia

Notatka ze spotkania, które odbyło się 29.09.2015 r. w Potęgowie.

Zorganizowała je Pani z Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w tej gminie. Zaprosiła AA i AL-Anon. Przyszło 6 Kuratorów Sądowych z Lęborka oraz Wójt Gminy Potęgowo - Pan Dawid Litwin oraz jeszcze jeden przedstawiciel gminy.
Po przedstawieniu zaproszonych gości jeden z kuratorów zapytał, co to jest Al-Anon. Wyjaśniono, że grupa Al-Anon jest dla wszystkich osób, które mają bliski kontakt alkoholikiem i które cierpią z powodu czyjegoś picia.
Następnie Wojtek kolega z AA oficjalnie otworzył spotkanie, a Jacek przywitał zgromadzone osoby.
Następnie w wypowiedziach rozszerzono następujące tematy:
- czym jest AA,
- kto to jest profesjonalista,
- zasadę anonimowości,

- kim są Anonimowi Alkoholicy i cel Wspólnoty,
- skuteczność działania.

Tadeusz opowiedział, jak przebiega współpraca z profesjonalistami oraz o swojej drodze do AA. Podzielił się doświadczeniem bycia we wspólnocie i jakie zmiany w nim nastąpiły od tamtej pory, gdy stosuje program AA.
Następnie głos zabrała Renia z Al-Anon. Wyjaśniła czym jest Al-Anon, kto może uczęszczać na spotkania Al-Anon i jakie można mieć korzyści ze stosowania programu Al-Anon w życiu. Omówiła, jak przebiega mityng oraz zasady panujące na nim (nie oceniamy, nie krytykujemy, nie polemizujemy, nie udzielamy rad).
Wojtek zaapelował o współpracę z GOPS-em polegającą na tym, że pracownicy Ośrodka w rozmowach ze swoimi klientami będą przekazywali informacje o AA jak największej ilości osób, by umożliwić im powrót do zdrowia.
Wójt gminy mówił o swoich doświadczeniach z osobami mającymi problem alkoholowy. W gminie działa Gminny Ośrodek Walki z Alkoholizmem oraz Punkt Konsultacyjny.
Następnie nastąpiła przerwa, a po niej był czas na zadawanie pytań.
Pytania do osób z Al-Anon i AA zadali kuratorzy.
Jednym z ważniejszych okazało się pytanie:
Jak udokumentować obecność alkoholika na mityngu?
- Grupy mają pieczątki z nazwą i adresem grupy - odpowiada Mirek i Tadeusz ,
Po zakończonym spotkaniu rozdaliśmy ulotki.
„Grupy Rodzinne", „List otwarty do pracownika społecznego" .

Notatkę sporządziła Hania Region Gdański

W dniu 5.10.2015 r. odbyło się spotkanie w DOPS w Gdyni na ul. Batalionów Chłopskich 1

W spotkaniu uczestniczyło 19, osób pracowników ośrodka.
Osoby z Al-Anon opowiadały, jak działa wspólnota i co daje uczestnikom spotkań praca na programie, gdzie się spotykają i kiedy. Następnie rozdane zostały ulotki z tymi informacjami.
Krótko opowiedziałyśmy o historii Al-Anon i kto był założycielem.
Następnie głos zabrały osoby z AA. Mówiły o Wspólnocie AA, kiedy i gdzie się spotykają i co im daje praca na programie, czyli 12 Krokach AA.
Została odczytana Preambuła Anonimowych Alkoholików oraz koledzy opowiedzieli, jak trafili do Wspólnoty AA. Po zakończeniu swoich wypowiedzi rozdali ankiety. Odpowiedzi na pytania w niej zawarte posłużą w przyszłości do lepszego przygotowania się do spotkań informacyjnych.
Pracownicy ośrodka byli zadowoleni z uczestniczenia w spotkaniu, a ich szczególne zainteresowanie wzbudził Program 12 Kroków AA i Al-Anon. Podczas spotkania panowała miła, pełna zrozumienia atmosfera.
Pytania od pracowników DOPS-u:
1. Jak trafić do wspólnoty AA. Czy możemy przyjść, aby daną osobę zaprowadzić na mityng?
– Tak. Jeśli dana osoba tego chce, możemy z nią przyjść na mityng otwarty.
2. Czy do wspólnoty AA musi trafić osoba zdiagnozowana i czy na spotkaniach dokonuje się diagnozy? – Każdy może przyjść sam, my nie diagnozujemy. Ta osoba sama powinna przyjść i zobaczyć czy jej to pasuje.
3. Jeśli klient jest po detoksie jak go zmotywować, aby poszedł do AA? – Sam powinien zdecydować, ale można mu dać ulotkę AA lub telefon do nas
4. Klient wraca do picia po detoksie, czy możemy udzielić mu informacji o AA?
Tak, można dać mu ulotkę i numer telefonu, podany jest na ulotce.

Notatkę sporządziła Hania Region Gdański

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/11/2015

Notatka ze spotkania w DOPS-ie w Gdyni z dnia 28.09.2015r

Spotkanie odbyło się w Dzielnicowym Ośrodku Pomocy Społecznej w Gdyni przy ul. Abrahama 59. Uczestniczyło w nim 19 pracowników tej placówki. Spotkanie było zorganizowane przez grupę Al-Anon, na które zaprosiliśmy osoby z AA.

Osoba z Al-Anon opowiedziała krótką historię, jak i gdzie powstała wspólnota. W dalszej części spotkania mówiła, jak trafiła do Al-Anon, o jego programie oraz co jej daje praca na programie. Opowiedziała, kto to jest sponsor i jak wygląda praca z nim.

Rozdałyśmy ulotki z informacjami, gdzie się spotykamy i wymieniłyśmy się numerami telefonów, aby dalsza współpraca przebiegała płynnie.

Druga osoba z Al-Anon opowiedziała swoją historię oraz co osiągnęła dzięki regularnemu uczęszczaniu na mityngi i pracy na programie Al-Anon.

Następnie głos zabrały osoby z AA. Mówiły o tym, na czym polega ich program, jak pracują według jego wskazówek. Udzielili informacji, gdzie spotykają się grupy AA, po czym przedstawili swoją drogę do trzeźwego życia.

Po skończonych wypowiedziach rozdali ulotki z informacjami, gdzie się spotykają.

Na koniec spotkania padły następujące pytania:

1. Jak niepijący alkoholik funkcjonuje w towarzystwie pijących ?
2. Czy osoba niepijąca może przebywać w towarzystwie pijących i częstować alkoholem?
3. Czy po latach osoby niepijące mogą mieć alkohol w domu?
4. Czy alkoholik powinien informować, że nie pije ?
5. Czy nasze dzieci uczestniczyły w terapii ?
6. Czy jest możliwe, że po latach można wrócić do picia, np. po 10, i się zapić na śmierć ?
7. Jak rozmawiać z dziećmi o problemie ?
8. Czy państwo mają mityngi informacyjne w szkołach ?

Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze i okazało się bardzo potrzebne. Pracownicy uzyskali dużo informacji na nurtujące ich tematy.

Odpowiedzi na pytania.

Ad 1. Różnie to bywa to indywidualna sprawa, jedni mogą i przebywają, inni w ogóle nie chodzą, jeśli wiedzą, że będzie tam alkohol .

Ad 2. Również różnie to bywa, ale raczej alkoholicy nie przebywają w towarzystwie pijących, aby nie włączyła się chęć picia

Ad 3. Starają się nie mieć, ale bywa, iż żyją z osobą nieuzależnioną i zdarza się, że alkohol jest w domu, to alkoholik ma problem.

Ad 4. Niektórzy mówią otwarcie, a niektórzy nie tłumaczą się to zależy od osobowości. Dziś już społeczeństwo nie naciska aby się napili, nie namawiają.

Ad 5. Z dziećmi różnie bywa, moich dwoje chodziło na terapię i rozumieją problem alkoholowy, syn ma 36 lat i nie pije w ogóle, a córka czasem; dwóch synów nie uczestniczyło w terapii - nie chcieli, u innych osób z dziećmi jest różnie, jedne chodzą, inne nie.

Ad 6. Znamy takie przypadki, niestety się zdarzają, np. kolega po 20 latach zapił się na śmierć. Ta choroba jest nieuleczalna, można ją jednak powstrzymać przez niepicie i pracę nad sobą, jeśli np. następuje nawrót choroby, zaczyna się pić, wtedy bywa różnie.

Ad 7. Szczerze, mówić prawdę, w sposób delikatny, że to choroba, że śmiertelna. Zależy też od wieku dzieci, ze starszymi można o wiele więcej, można polecić jakąś literaturę,

Ad 8. Na razie nie, mamy takie spotkania mamy w planach

Notatkę sporządziła Hania Region Gdański

W **czerwcu bieżącego roku** w Parku Naukowo Technologicznym w Gdyni odbył się mityng informacyjny zorganizowany przez Wspólnotę AA, na który zostały zaproszone także osoby z Al-Anon, aby opowiedzieć o swojej wspólnocie.
Zaproszono 50 osób z różnych instytucji.
Wszyscy zaproszeni przyszli na spotkanie.
Plan spotkania:
1. Przywitanie zaproszonych gości.
2. Przedstawienie uczestników spotkania.
3. Prezentacja wspólnoty AA i rozdanie ankiet z pytaniami np. Czy znają Państwo Wspólnotę AA?
4. Osoby z AA (mężczyzna i kobieta) podzieliły się doświadczeniem na temat zdrowienia we Wspólnocie AA.
5. Zaprezentowano program 12 Kroków.
6. Przekazano informację o literaturze AA.
7. Głos zabrał profesjonalista - przyjaciel AA.
8. Prezentacja wspólnoty AL-Anon (krótka historia, prezentacja programu, literatury Al-Anon, obowiązujące zasady podczas trwania mityngu, anonimowość, samowystarczalność, brak krytyki, oceny, polemiki).
9. Osoba z Al-Anon opowiedziała, co daje jej wspólnota Al-Anon, o tym jak picie bliskich dotyka całe rodziny, podzieliła się swoim doświadczeniem, jak poradziła sobie z pijącym mężem i synami, którzy poszli w ślady ojca.
10.Następnie głos zabrała osoba z Alateen (Alateen jest integralną częścią Al-Anon). Powiedziała, dla kogo jest ta grupa, że mogą przychodzić na nią młode osoby w wieku 11-19 lat i że obowiązują takie same zasady jak na mityngu Al-Anon.
11. Czas na zadawanie pytań.
Najwięcej pytań zadawanych przez pracowników MOPS-u dotyczyło Boga, np. Jak pracownik ma przekazać osobie uzależnionej, że ma wierzyć w Boga. Jeśli choroba tej osoby jest w bardzo zaawansowanym stadium?
Osoby z AA odpowiadały:
Praca na Krokach, na mityngach AA prowadzi do wiary w Siłę Wyższą, niektórzy nazywają Ją Bogiem, inni grupą, jeszcze inni nie określają swojej Siły Wyższej. Na początku drogi w zdrowieniu jest to na pewno trudne i nie jest łatwe, trudno to też wytłumaczyć. Trzeba po prostu przychodzić.
12. Zakończenie spotkania.
Organizatorzy podziękowali gościom za przybycie i uczestniczenie w spotkaniu.
Po spotkaniu zostały rozdane ulotki z informacją o AL-Anon i AA, na których były informacje, takie jak: gdzie i kiedy spotykają się wspólnoty, numery telefonów, adresy do kontaktu i adresy stron internetowych.
Osoby uczestniczące w spotkaniu wymieniły się numerami telefonów.
Atmosfera była miła, a zainteresowanie wspólnotą Al-Anon i Wspólnotą AA duże.
Spotkanie można uważać za potrzebne i owocne.

Notatkę sporządziła Hania Region Gdański

Notatka z mityngu informacyjnego w Węgorzewie, który odbył się w Domu Kultury w dniu 23.10.2015r.

Plan spotkania.
1. Przywitanie.
2. Co to jest Al-Anon?
3. Krótka historia powstania Al-Anon.
4. Jak przebiega mityng?
5. Moja droga do zdrowienia.
6. Przedstawienie literatury Al-Anon.
7. Pytania osób przybyłych.
8. Ankieta.
9. Zakończenie.

1. Przywitanie:
- przywitanie osób przybyłych na spotkanie,
- przedstawienie się reprezentantek Al-Anon,
- przestawienie celu spotkania.

Prowadząca Renata-Koordynator do spraw Informacji Publicznej przygotowała prezentację multimedialną.
2. Co to jest Al-Anon?
Halina przeczytała fragment Preambuły Al-Anon.
3. Krótka historia o powstaniu Al-Anon.
Dorota, przeczytała historię powstania Al-Anon.
4. Jak przebiega mityng?
Danusia opowiedziała
- co to jest mityng,
- na czym polega praca na programie,
- co to są Stopnie i Tradycje,
- opowiedziała o grupach Alateen.
5. Moja droga do zdrowienia.
Koleżanka Basia opowiedziała swoją historię, jak trafiła do grupy Al-Anon, co dało i nadal daje jej uczestniczenie w mityngach, jakie zmiany zaszły i nadal zachodzą w jej życiu.
Po jej wypowiedzi Renata zaproponowała, aby każda z nas opowiedziała krótko, w kilku zdaniach, o tym co dał i co w dalszym ciągu daje Al-Anon.
6. Przedstawiono literaturę Al-Anon.
O powstawaniu literatury i czego dotyczy oraz gdzie można ją nabyć mówiła Urszula.
7. Pytania od osób przybyłych na spotkanie.
- czy można pracować ze sponsorem, nie uczestnicząc w mityngach?
- kiedy są otwarte mityngi w Kętrzynie?
- czy mężczyźni są członkami grup Al-Anon?
- ile osób musi być, aby utworzyć grupę?
- jak zachęcić – zmotywować osobę do uczestnictwa w mityngach Al-Anon?
8. Ankieta.
Rozdałyśmy ankietę, prosząc o jej wypełnienie. Uzyskane w ten sposób informacje posłużą nam do lepszego przygotowania mityngu informacyjnego.
9. Zakończenie.
Rozdanie ulotek dla uczestników spotkania.
Podziękowanie zaproszonym gościom za przybycie.
Zaproponowano nawiązanie współpracy między Al-Anon a profesjonalistami.
Sprzedano kilka pozycji z literatury Al-Anon.
W spotkaniu uczestniczyły osoby zainteresowane, różnych profesji, między innymi: pani psycholog, pani Dyrektor Domu Pomocy Społecznej wraz z współpracownicą oraz osoby z tutejszej grupy AA.

Notatkę sporządziła Urszula P.

Konferencja w Diecezji Warszawsko-Praskiej

W Wyższym Seminarium Duchownym Diecezji Warszawsko-Praskiej **7 listopada 2015 roku** odbyła się II konferencja z cyklu „W kręgu nauki”, której tematem był „Alkoholizm i nie tylko”. Patronat honorowy objął ks. abp. Henryk Hoser SAC oraz Katedra i Klinika Psychiatryczna Uniwersytetu Warszawskiego i Duszpasterstwo Służby Zdrowia Diecezji Warszawskiej.

Prelegentami na tym spotkaniu byli: abp Henryk Hoser, ks. prof. Tadeusz Guz KUL, dr n. med. Bogdan Woronowicz Centrum Konsultacyjne AKEMD, Rafał Porzeziński dziennikarz, lek. med. Joanna Sadowska-Mazuryk, Jagoda Kubiak z Ośrodka Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii, ks. Wiesław Kondratowicz, założyciel i kierownik Diecezjalnego Ośrodka Duszpasterstwa Trzeźwości w Kowalewie, członek Wspólnoty AA Tomasz oraz z Al-Anon Grażyna i Bożena.

Konferencja przeznaczona była dla lekarzy, terapeutów, studentów medycyny, duchownych oraz wszystkich innych zainteresowanych problemem alkoholizmu. Uczestniczyło w niej około 320 osób. Grażyna opowiedziała o Al-Anon, czym się zajmuje oraz dla kogo są spotkania Al-Anon, Bożena natomiast opowiedziała, jak wyglądała jej codzienność z pijącym mężem oraz jakie zmiany w jej życiu nastąpiły po skorzystaniu z pomocy terapeuty i jednocześnie z mityngów Al-Anon. Przed rozpoczęciem spotkania zostały rozdane pakiety informacyjne o Al-Anon, w których znajdowały się podstawowe informacje o wspólnocie.

W miejscu przeznaczonym na sprzedaż książek różnych wydawnictw nie zabrakło literatury Al-Anon, która cieszyła się dużym zainteresowaniem uczestników konferencji.

Patroni medialni dokumentowali wydarzenie. Ponadto przeprowadzono kilka wywiadów radiowych oraz telewizyjnych. Informacja o wspólnocie Al-Anon została przekazana w Radiu WNET i Radiu Warszawa oraz w telewizji TVP 1.

Notkę sporządziła Ania Z.

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/11/2015

W Kańczudze (Podkarpacie) grupa Al-Anon „Nadzieja" i grupa AA „Do przodu" zorganizowały 27.10.2015 r. spotkanie informacyjne o problemie alkoholowym i przemocy w rodzinie

Spotkanie prowadziły Ania i Krystyna reprezentujące grupę Al-Anon oraz Jerzy i Zbyszek z grupy AA.

W spotkaniu uczestniczyli dyrektor i pracownicy MOPS w Kańczudze oraz dyrektorzy szkół, pedagodzy szkolni, nauczyciele, kurator społeczny, radni, sołtysi oraz osoby mający w rodzinach problem alkoholowy.

Zebrani zapoznali się z historią Al-Anon i AA, programem i zasadami pracy w grupach. Ania i Krystyna podzieliły się swoimi doświadczeniami z życia z alkoholikiem, natomiast Zbyszek mówił o swojej walce z chorobą alkoholową.

Po przedstawieniu tych historii z sali padały pytania dotyczące problemu dzieci w rodzinie alkoholowej oraz wychodzenia z tego nałogu.
Z sali padła również prośba o założenie grup AA i Al-Anon w Kańczudze. Pani dyrektor MOPS zobowiązała się do załatwienia miejsca spotkań, ale dopiero od stycznia 2016 r.
W sali, w której odbyło się spotkanie rozłożone były ulotki, broszury, plakaty, które cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników. Rozdaliśmy też wizytówki naszych grup i zaprosiliśmy chętne osoby do uczestnictwa w mityngach. Notatkę ze spotkania informacyjnego sporządziła

Ania

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: 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

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 JEDENASTY

Poszukiwaliśmy przez modlitwę i medytację coraz doskonalszej więzi z Bogiem - jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas i o siłę do jej spełnienia.

Źródło strona internetowa http://www.al-anon.org.pl/program.html

Najistotniejsza część moich rozmów z moją Siłą Wyższą powinna dotyczyć wdzięczności. Wiem, że nie dostrzegę jej przewodnictwa, jeśli nie będę wdzięczna za przewodnictwo i dary, które już otrzymałam. Muszę dyscyplinować swoją duszę, by starać dowiedzieć się, jaka jest wola mojej Siły Wyższej, zamiast zaprzepaścić okazję błagając o spełnienie mojej listy życzeń.

Źródło tekstu: „Razem" Nr 6(87)2015

TRADYCJA JEDENASTA

Nasze oddziaływanie na społeczeństwo opiera się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu. Powinniśmy dbać o zachowanie osobistej anonimowości w kontaktach z prasą, TV, radiem i filmem i w szczególny sposób ochraniać anonimowość członków AA.

Źródło strona internetowa http://www.al-anon.org.pl/program.html

Nigdy nie wiem, kiedy moje wysiłki, by nieść posłanie, trafią na podatny grunt. Wiem jednak, że przyciągam innych do naszego programu opowiadając swoją historię i dzieląc się literaturą aprobowaną przez Konferencję. Wiele razy słyszałam później, że moje słowa pomogły im dając odwagę, by znaleźć mityng i zacząć zdrowieć. Kiedy opowiadam swoją historię nie zdradzając danych moich przyjaciół i członków rodziny, którzy są alkoholikami, daję nowoprzybyłym pewność, że zachowuję anonimowość obu programów Al-Anon i AA.

Źródło tekstu: „Razem" Nr 6(87)2015

KONCEPCJA JEDENASTA

Biuro Służby Światowej składa się z komitetów stałych, z kierowników oraz zespołu pracowników.

Źródło strona internetowa http://www.al-anon.org.pl/program.html

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

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

Adres strony:
www.al-anon.org.pl

Punkt Informacyjno Kontaktowy Al-Anon

w Warszawie

ul. Kickiego 1 domofon 60

czynny od poniedziałku do piątku od 16:00 do 20:00

tel. 22 299 25 85

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. Region Dolnośląski
tel. (71) 322 61 91; (71) 321 21 24
email:
region_dolnoslaski@al-anon.org.pl
2. Region Galicja
tel. kom. 795 753 451
email:
region_galicyjski@al-anon.org.pl
3. Region Gdański
tel. kom. 660 072 022
email:
region_gdanski@al-anon.org.pl
4. Region Lubelski
tel. kom. 696 664 890
email:
region_lubelski@al-anon.org.pl
5. Region Łódzki
tel. kom. 690 680 117
email:
region_lodzki@al-anon.org.pl
6. Region Podkarpacie
tel. kom. 518 925 592
email:
region_podkarpacki@al-anon.org.pl
7. Region Podlaski
tel. kom. 570 582 828
email:
region_podlaski@al-anon.org.pl
8. Region Radomski
tel. kom. 510 910 145
email:
region_radomski@al-anon.org.pl
9. Region Śląsko-Dąbrowski
tel. kom. 884 674 265
email:
region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl
10. Region Warmińsko-Mazurski
tel. kom. 514 101 864
email:
region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl
11. Region Warszawski
tel. kom. 606 919 215
e-mail:
region_warszawski@al-anon.org.pl
12.Region Wielkopolska
tel. 691 894 286
email:
region_wielkopolski@al-anon.org.pl
13. Region Zachodniopomorski
tel. kom 798 352 781
email:
region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl

Mityng internetowy Al-Anon

Mityng internetowy Al-Anon odbywa się w każdą środę o godz. 20:00 na stronie:
http://www.al-anon.org.pl/emityng/index/html

Czat dla Alateen

Czat dla Alateen odbywa się w każdy poniedziałek o godz. 20:00 dla młodzieży w wieku od 13 do 18 lat.
http://chat-pl.alateen.net/

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
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 przychylność.

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.

Spis treści

Preambuła Al-Anon	str.1
Tak było - 35-lat Al-Anon	str. 2-3
To będzie o miłości- wypowiedź Agnieszki Olszewskiej	str. 4-7
Al-Anon dla Dorosłych Dzieci	str. 7-10
Informacje ze spotkań z profesjonalistami	str. 11-21
Oferta dla profesjonalistów	str. 21-22
Program Al-Anon	str. 22-23
Kontakt- adresy i telefony	str. 24
Struktura Al-Anon	str. 25
Od redakcji	str. 26