INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/10/2015

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

3/10/2015

Zlot Radości 35 lat Al-Anon

odbędzie w się w dniach 4-6 września 2015 r. w Jastrzębiej Górze.

Więcej informacji na stronie:
http://www.al-anon.org.pl/35-lat-al-anon-w-polsce.html

Zapraszamy

Tak było pięć lat temu w Sielpi. Zlot Radości XXX lat Al-Anon w Polsce

Podczas zlotu Pani Ewa Woydyłło przeprowadziła wykład na temat jednego z Legatów Al-Anon.

Temat spotkania: „**Dwanaście stopni w Al-Anon**".

XXX-lecie Al-Anon w Polsce, obchodzone w dniach 3-5 września 2010 r. jest już za nami. A mnie przepełnia radość, że mogłam w tych wydarzeniach uczestniczyć. Program był bogaty, by mógł zaspokoić potrzeby i oczekiwania wszystkich uczestników. Liczne mityngi, prelekcje profesjonalistów, przeróżne imprezy towarzyszące - miałam trudny wybór…

Wieczorem, mimo niepewnej pogody, odbyła się zabawa pod gołym niebem, przy ognisku. Były tańce, przeplatane występami naszych utalentowanych koleżanek z różnych regionów. Mogliśmy posłuchać piosenek, podziwiać taniec brzucha, uczestniczyć w nauce tańców grupowych. Śpiewaliśmy też wspólnie piosenki o tematyce Al-Anon ze śpiewnika specjalnie na tę okazję przygotowanego. A dla smakoszy przygotowano chleb ze smalcem i kiszone ogórki. Zabawa była świetna i trwała do północy.

Ci, którzy mieli jeszcze siły po pląsach, a są miłośnikami poezji, mogli uczestniczyć w "Nocy poetów". Nasze piszące koleżanki czytały swoje wiersze w nastrojowej atmosferze jednej z sal, przy świecach. W sali obok, przez czas zlotu wystawio-

ne były prace plastyczne członków Al-Anon. Można było podziwiać m.in. obrazy, wykonane różnymi technikami, piękne fotografie, malowane tkaniny. W tej sali również wystawiono kroniki poszczególnych Regionów, oraz roczniki naszego biuletynu "Razem"…
To, co usłyszałam na mityngach utwierdziło mnie w przekonaniu, że Al-Anon to dobry wybór, to moja droga. I wiem też, ile jeszcze mam do zrobienia, szczególnie w kontaktach z najbliższymi. Jak ważne jest wyrażanie uczuć, ale też i mówienie o swoich potrzebach. Bo skąd moi bliscy mają wiedzieć, że ich kocham? Albo, że czegoś oczekuję, jeśli o tym nie mówię?...
Ale najważniejsze dla mnie były spotkania z ludźmi, bezpośrednie rozmowy. Ze znajomymi i nowo poznanymi. I atmosfera (niepowtarzalna) życzliwości, serdeczności. Nawet niedogodności, jak ciasnota na sali mityngowej czy kolejka do stołówki - nie stanowiły większego problemu…

Dziękuję Ewa z Koszalina

Sielpia - wspaniały czas mityngów, zabawy, spotkań z przyjaciółmi, refleksji, spacerów…

Tak to już jest, że wszystko mija… Dziś pozostały cudowne wspomnienia, fotografie, moc wrażeń. Wróciłam bogatsza w siłę, którą czerpię od ludzi ze Wspólnoty i przyjemne w przeżywaniu emocje. Do świętowania 30-lecia Al-Anon w Sielpi wraz z moimi koleżankami przygotowywałyśmy się od dawna. Plany wakacyjne i inne wyjazdy były podporządkowane temu zlotowi… Bardzo duża liczba obecnych w Sielpi, liczne delegacje zagraniczne, nasi przyjaciele z AA – pokazuje, jak wspólnota rozrosła się liczebnie… Organizatorzy zadbali o wystrój sal – piękne, ręcznie wykonane dekoracje, nasze teksty programowe były napisane w różnych językach … Program był bardzo urozmaicony. Wybrałam dla siebie to, co uważałam za najlepsze. Po raz pierwszy uczestniczyłam we mszy ekumenicznej i udział w niej był kolejnym wzruszającym przeżyciem. W sali wystaw podziwiałam twórczość artystyczną naszych koleżanek: obrazy, malowane chusty, szale, kroniki regionów, literaturę Al-Anon z innych państw… Uczestniczyłam też w mityngach prowadzonych przez koleżanki z regionów oraz spotkaniu panelowym z gośćmi zza granicy… Wspólnota Al-Anon w Polsce swoje 30-letnie doświadczenie przekazuje tam, gdzie Al-Anon dopiero się rozwija (Białoruś, Ukraina Bułgaria, Słowacja).Tak to działa - mocniejszy wspiera słabszego, oddaje to, co kiedyś sam dostał. W Regionie Śląsko-Dąbrowskim gościłyśmy koleżanki z Warny. W Bułgarii są zaledwie dwie grupy Al-Anon. Koleżanki z Katowic, Sosnowca i Dąbrowy Górniczej zajęły się nimi jak rodziną, otoczyły opieką. To też forma niesienia

posłannictwa. Dla mnie czas spędzony z Mileną i Jolitą na długo pozostanie w pamięci. Kolejny raz już przekonałam się, że w Al-Anon mówimy językiem serca, że bariera językowa nie jest przeszkodą, by czuć jedność, zrozumienie i ciepło. Życzę wszystkim, by ta atmosfera miłości, jedności i zrozumienia towarzyszyła Wam również na cotygodniowym mityngu. Pogody ducha!

Serdecznie pozdrawiam Jola

Literatura AL-Anon

Alkoholizm zaczarowane koło zaprzeczeń

Klasyka Al-Anon!

Porównanie mechanizmu choroby alkoholowej do sztuki teatralnej pomaga członkom rodziny i przyjaciołom zrozumieć role, jakie odgrywają w życiu z alkoholikiem.

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Notatka z „Tygodnia Rodzin"

W dniu 17.05.2015 na Uniwersytecie Warszawskim Wydział Psychologii na ul. Stawki 5/7 odbył się cykl wykładów i prezentacji na temat choroby alkoholowej i jej skutków.

Wspólnota Al-Anon została zaproszona do wzięcia udziału w tym spotkaniu.

W pierwszym bloku przedstawiliśmy wspólnotę Al-Anon na zasadzie mityngu informacyjnego.

Spotkanie prowadziła Bożena G. Przedstawiła krótką historię Al-Anon, następnie omówiła program, przedstawiła literaturę oraz zasady. Zapoznała słuchaczy z ideą Alateen.

Następnie swoją drogę do zdrowienia w Al-Anon przedstawiła Agnieszka, Czesław a w Alateen Marysia i Alicja. Spotkanie trwała około 40 minut i uczestniczyło w nim 15 osób.

Następnym punktem spotkania były warsztaty, w których uczestniczyli zarówno studyci jak i członkowie Al-Anon i Alateen. Założenia były takie żeby pokazać jak wygląda praca na stopniach. Po krótkim wprowadzeniu-omówieniu w skrócie naszych Stopni i Tradycji przedstawionych przez Bożenę G. Prowadzenie przejął Czesław. Warsztaty były prowadzone w formie mityngu w związku z tym po przeczytaniu stopni, tradycji, haseł oraz refleksji przystąpiliśmy do dzielenia się swoim doświadczeniem. Zajęliśmy się stopniem czwartym a w zasadzie skorzystaliśmy z książki Wskazówki do pracy na stopniu czwartym rozdział – Miłość. Mając na uwadze, że to miesiąc maj oraz że dla studentów to może być trudne wybrane zostały pytania, na które każdy mógł się wypowiedzieć.

1. Czy pozwalam moim bliskim żyć własnym życiem?
2. Czy okazuję członkom mojej rodziny, że ich kocham?
3. Czy mam odwagę, aby szukać pomocy profesjonalnej, kiedy mam problem, z którym nie mogę sobie sama poradzić?
4. Czy potrafię dawać miłość nie oczekując w zamian wzajemności?
5. Czy uważam, że wdzięczność jest wyrażaniem miłości?

W warsztatach uczestniczyło dwadzieścia osób:
- dwie uczestniczki Alateen
- troje członków DDA w tym jedna studentka
- jeden członek AA
- sześcioro członków Al-Anon w tym sponsor Alateen
- jedenaście studentek psychologii

Były one bardzo owocne.
No koniec organizatorzy wręczyli Alicji (najmłodszemu członkowi spotkania) drobny upominek.
Był to bardzo miły gest z ich strony.
Deklarowaliśmy jako wspólnota chęć dalszej współpracy.
Spotkanie zakończyło się o godz. 19 15.

Sporządziła Bożena
Przewodnicząca Komitetu ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami

W sercu Al-Anon – Alateen

Grupa Alateen ,,Gniazdko" z Elbląga to od długiego czasu dwie stałe osoby, chociaż zdarza się że jest więcej, ale nie na długo. Mityngi odbywają się systematycznie z udziałem sponsorek (opiekunów grupy) z Al-Anon.
Właśnie 12 maja grupa świętowała swoje drugie urodziny. Przybyli zaproszeni uczestnicy z Al-Anon, AA, pedagodzy szkolni i dawni uczestnicy grupy, może tym razem zostaną na dłużej. Jedna z mam przyszła z synem i jemu spodobało się, zapytał czy może przychodzić - otrzymał ulotkę informacyjną /pobierane z zakładki Alateen/. Miłym akcentem były laurki, kartki z życzeniami /przysłane od grup z regionu / i inne upominki - dziękujemy. Było słodko i radośnie.
Tematy na które rozmawialiśmy:
- Komunikowanie się przed przyjściem i po przyjściu
- Jak radziłem sobie z emocjami kiedyś a jak obecnie

Grupa Alateen zaprasza:

Jestem członkiem Alateen.
Wcześniej sam borykałem się ze swoimi problemami, ale znalazłem ją na stronie
http://chat-pl.alateen.net/

Zobaczyłem, że nie jestem sam i nie tylko ja mam takie problemy. Pragnę Cię zaprosić PRZYJACIELU do udziału w naszych spotkaniach. Rozumiem że nie masz ochoty i nie chcesz by ktoś dowiedział się co przeżywasz w swoim sercu. Ja już to wiem, że powodowała mną złość, wstyd, niskie

poczucie wartości, niepokój ... W wielu domach jest taka sytuacja, warto coś z tym zrobić. Alkoholizm jest chorobą, która dotyka całą rodzinę a bliscy cierpią z powodu jej skutków.

Z DOŚWIADCZEŃ UCZESTNIKÓW:

* nie czuję się już samotny
* lepiej radzę sobie z różnymi problemami
* wspólnie można więcej zrobić
* wypełniam swoje życie i stawiam sobie cele do zrealizowania
* dzielę się z innymi swoimi emocjami i przeżyciami
* uczę się słuchać innych

Jola

Piknik w parku na Woli

Na zaproszenie Pani Elżbiety Łukasik z Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Warszawa Wola grupa przyjaciół z Al-Anon /Bożenka, Joasia, Ula, Ania W. i Ania J. / wzięła udział w pikniku „Wolski Korowód" 24 maja 2015 r. /niedziela/. Piknik odbywał się w miasteczku namiotowym parku im. gen. J. Sowińskiego w Warszawie. Podczas imprezy zaprezentowaliśmy naszą literaturę z możliwością jej zakupu. Przeprowadziłyśmy rozmowy, konsultacje zachęcałyśmy do wzięcia udziału w mityngach Al-Anon. Nawiązałyśmy kontakt z pracownikami Ogólnopolskiego Pogotowia dla ofiar przemocy „Niebieska Linia". Po rozmowie, z której wynikało, że wpływa bardzo duża liczba telefonów osób proszących o pomoc, dostarczyłyśmy nasze materiały głównie „Spisy mityngów" w celu udzielenia informacji o naszych grupach wsparcia. Widzimy sens uczestniczenia w tego rodzaju imprezach głównie pod kątem informacji o naszej wspólnocie i możliwościach pomocy rodzinom alkoholików.

Ania W.

Notatka ze spotkania informacyjnego, które odbyło się podczas obrad XI Sesji Rady Miasta Augustów w dniu 28.07.2015r

W dniu 28.07.2015r w Augustowie odbyły się obrady XI Sesji Rady Miasta Augustów.
W obradach tych brali udział: Burmistrz Miasta Augustów i jego zastępca. Radni Miasta Augustów. Przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Przedstawiciel Komendy Rejonowej w Augustowie, Przewodniczący Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Przedstawiciel Straży Miejskiej. Pod koniec obrad zostałyśmy zaproszone do udzielenia informacji na temat Grup Rodzinnych Al-Anon. Została przeczytana Preambuła i pokrótce jak działa program Al-Anon i na czym on polega. Poinformowałyśmy też o naszej chęci do współpracy z wyżej wymienionymi instytucjami.

Sporządziła Ania

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/10/2015

Spotkanie w Parku Naukowo Technicznym w Gdyni

W czerwcu bieżącego roku w Parku Naukowo Technologicznym w Gdyni odbył się mityng informacyjny zorganizowany przez Wspólnotę AA, na który zostały zaproszone osoby z Al-Anon aby powiedzieć dla kogo jest ta wspólnota.

Zaproszono 50 osób z różnych instytucji.
Wszyscy zaproszeni goście przybyli 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 było przez pracowników MOPS-u i 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: numery telefonów, adresy do kontaktu i adresy stron internetowych.
Osoby uczestniczące w spotkaniu wymieniły się między sobą numerami telefonów.
Atmosfera była miła a zainteresowanie wspólnotą Al-Anon i Wspólnotą AA duże.
Spotkanie można uważać za potrzebne i owocne.

Notatkę sporządziła Ania z Regionu Gdańskiego

Notatka ze spotkania informacyjnego w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Suwałkach

W dniu 14.05.2015r odbył się mityng informacyjny dla Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Suwałkach.
W spotkaniu prowadzonym przez członków AA i Al-Anon wzięli udział studenci pierwszego roku pielęgniarstwa. W trakcie spotkania udzielono podstawowych informacji na temat AA i Al-Anon, zapoznano z programem i historią wspólnot. Podzielono się doświadczeniami i historiami zdrowienia we wspólnotach. Uczestnikom spotkania rozdano ulotki informacyjne Al-Anon i AA oraz ankiety, które wszyscy chętnie wypełnili. Studenci uznali spotkanie za interesujące a uzyskane informacje mogą przydać im się w przyszłości.

Sporządziła Agnieszka grupa „Nadzieja” Suwałki

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

Pytania z ankiety:

1. **Czy w Twojej ocenie wiadomości uzyskane podczas dzisiejszego spotkania mogą okazać się przydatne w przyszłości i dlaczego**

Odpowiedzi:
• Mogą ponieważ mam teraz więcej wiadomości.
• Tak, ponieważ wiadomo, gdzie i do kogo można zwrócić się o pomoc.
• Myślę, że tak – uzależnień jest coraz więcej.
• Tak. Dowiedziałam się o mityngach, które pomagają ludziom.
• Tak. Dlatego, że mityngi przekazują większą wiedzę dla ludzi potrzebujących.
• Tak, ponieważ jest wiele problemów związanych z alkoholizmem na świecie. I takie spotkania mogą zwalczać te problemy. I my, przekazując informację dalej możemy coś osiągnąć, pomóc komuś.
• Tak, ponieważ w ten sposób mogę chociaż w minimalnym stopniu pomóc komuś, naprowadzając go na wzięcie udziału w takim programie.
• Tak, bo wiem, że istnieje taka grupa pomagająca rodzinom alkoholików.
• Mogą okazać się przydatne ze względu na styczność w pracy bądź w otoczeniu z ludźmi, którym dzięki temu będziemy mogli pomóc.
• Tak, ponieważ potrzebne będą mi w pracy.
• Tak, ponieważ zostały ciekawie przekazane i mogą przydać się w mojej przyszłej pracy- pielęgniarstwa.
• Tak, Ponieważ zostały ciekawie przekazane. W mojej przyszłej pracy mogą się przydać.
• Uważam, że wiadomości uzyskane podczas spotkania są przydatne, gdyż pomagają zrozumieć istotę choroby jaką jest alkoholizm.
• Mogą być przydatne w mojej przyszłej pracy, aby móc poinformować o działalności tych grup.
• W ocenie, wiadomości uzyskane są przydatne dlatego, że w mojej rodzinie jest alkoholizm.
• Tak, uzyskane wiadomości mogę przekazać ludziom, którzy będą potrzebowali takiej pomocy.
• Pewnie że tak, ponieważ problem alkoholizmu powiela się w wielu rodzinach.
• Uważam, że tak, ponieważ nie miałam pojęcia o takiej grupie osób.
• Tak, ponieważ dzięki tym informacjom mogę doradzić bądź pomóc osobie u której zauważam ten problem.
• Tak, zwiększyłam swoją wiedzę o możliwościach pomocy dla alkoholików i ich rodzin- a dzięki ulotkom gdzie mogą się zgłosić……

2. **Które z elementów mityngu wydały się najciekawsze?**

Odpowiedzi:
• Otwartość osób pracujących w grupach rodzinnych.
• Dzielenie się własnymi przeżyciami.
• Warsztaty, rozmowy.
• Opowiadanie członków spotkań. Ich fakty z życia.
• Wypowiedzi osób biorących udział w mityngach.
• Prawdziwe opowieści z życia.
• Historie z życia członków AA
• Prawdziwe historie członków mityngu.
• Opowieści osobiste Anonimowych Alkoholików.
• Opowieści osób, które miały doświadczenia z alkoholizmem.
• Dwanaście Stopni.
• Opowiadania ludzi dotkniętych tą chorobą.
• Historie byłych już alkoholików.
• Opowieści indywidualne.
• Wyznania członków, ich doświadczenia.
• Wspomnienia osób, które to przeżyły, które mówiły o sobie. O tym jak sobie radzili.

3. **Czy po uczestnictwie w tym mityngu byłabyś/ byłbyś gotowa/ gotów zwrócić się do wspólnoty Al-Anon, jeśli zaszła by taka potrzeba? Czy masz jakieś obawy?**

Odpowiedzi:
• Myślę, że tak – Obawy? Chyba nie……..
• Tak. Nie miałabym obaw.
• Tak. Zgłosiłabym się do takiej wspólnoty.
• Byłabym gotowa.
• Myślę, że tak. Raczej nie mam żadnych obaw.
• Raczej tak.
• Tak. Brak obaw.
• Tak. Nie mam żadnych obaw.
• Tak byłabym. Nie mam żadnych obaw.
• Myślę, że jeśli zaszła by taka potrzeba, byłabym gotowa się zgłosić.
• Nie czuję potrzeby, bo nie mam powodów.
• Myślę, że tak. Nie mam obaw.

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

• Jeżeli bym miała taki problem to tak.
• Zwróciłabym się o pomoc.
• Tak.
• Myślę, że tak.
• Tak, otwartość i szczerość ludzi.
• Myślę, że mógłbym w razie potrzeby.

4. Jakie pytania chciałabyś/ chciałbyś zadać organizatorom mityngu?

Odpowiedzi:
• W chwili obecnej nie wiem.
• Nie mam pytań.
• Żadnych.
• Jaki jest najtrudniejszy element terapii?
• Jestem rada, że jest pomoc dla ludzi z alkoholizmem, dla rodzin. Pytań nie mam.
• Na dzień dzisiejszy chyba nie.

Ankietę opracowała Ania
Przewodnicząca Komitetu Informacji Publicznej

Spotkanie w Urzędzie Gminy Korzenna

W dniu 9 lipca 2015r uczestniczyłam wraz z mężem w spotkaniu zorganizowanym przez trzeźwiejącego alkoholika w Urzędzie Gminy Korzenna koło Nowego Sącza dla członków Komisji Przeciwalkoholowej.
Prośba była bardzo szczególna – Czy spotkania w AA i Al-Anon mają wpływ na relacje małżeńskie i rodzinne?

Jako członek Grupy Rodzinnej opowiedziałam historię powstania Al-Anon i o programie Dwunastu Stopni. O powstaniu i programie AA mówił mąż.

Dla nas jako małżonków by się lepiej zrozumieć ważne były również mityngi otwarte w Al-Anon – dla trzeźwiejącego alkoholika, w AA by zrozumieć chorobę alkoholową.

Pozostawiłam broszurki:
- Trzy spojrzenia na Al-Anon
- Cel i wskazówki
- Kochasz więc alkoholika
- Uwolnienie od rozpaczy
- Poradnik dla rodzin alkoholika
- Plakat Al-Anon
- Ulotki o mityngu Al-Anon

Majka Koordynator ds. Informacji Publicznej Region Galicja

Notatka ze spotkania w Urzędzie Gminy Tryńcza

Notatka z mityngu informacyjnego, który odbył się 8. 07.2015r. w Urzędzie Gminy Tryńcza zorganizowanym przez grupę AA „Do przodu" i grupę Al-Anon „Nadzieja" z Przeworska.

Mityng odbył się w sali konferencyjnej Urzędu Gminy a uczestniczyli w nim: sekretarz Gminy, kierownik i pracownicy GOPS, kurator zawodowy i społeczny, dzielnicowy policji, sołtys jednego z sołectw, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich, dyrektor szkoły a zarazem gminna przewodnicząca od rozwiązywania problemów alkoholowych, przedstawiciel zespołu interdyscyplinarnego do spraw przemocy, zdrowia i pomocy społecznej, radny oraz osoby, które mają w swoich rodzinach problem z nadużywaniem alkoholu.
Mityng rozpoczął Jerzy alkoholik, który przedstawił historię powstania AA, pracę i zasady działania grup. Następnie Witek z grupy „Alternatywa" z Jarosławia i Zbyszek z grupy „Do przodu" podzielili się swoim doświadczeniem i mówili o pracy nad sobą w swoich grupach i ze sponsorami. Mówili również o tym, jak zmieniło się życie ich i ich rodzin po zaprzestaniu picia.

Następnie Krystyna z grupy Al-Anon „Nadzieja" Przeworsk przedstawiła historię wspólnoty Al-Anon, powiedziała na czym polega zdrowienie osób, na których życie miało wpływ picie bliskiej osoby w oparciu o program, nawiązała również do grup Alateen i Al-Anon Dorosłe Dzieci. Ania przedstawiła swoją historię życia z alkoholikiem pijącym, mówiła o swoim zdrowieniu i życiu z obecnym zdrowiejącym alkoholikiem.
Z sali padały pytania, jak pomóc osobom pijącym i gdzie ich kierować.
Podczas spotkania zostały rozdane wizytówki, ulotki, broszury, plakaty dotyczące AA i Al-Anon.
Przedstawiciele Urzędu Gminy podziękowali za informacje dotyczące pomocy uzależnionym, za ich doświadczenia oraz zaproszenia na nasze mityngi.
W mityngu informacyjnym uczestniczyło 26 osób.

Notatkę sporządziła Ania
grupa Al-Anon „Nadzieja" Przeworsk

Spotkanie w Suwałkach z Miejską Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

W kwietniu 2015r odbyło się spotkanie informacyjne z Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Suwałkach.
Uczestniczyli w nim:
- członkowie Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- pracownicy społeczni
- Pełnomocnik Prezydenta Miasta Suwałki ds. rozwiązywania problemów alkoholowych p. Honorata Rudnik.
- Agnieszka – zastępca skarbnika grupy „Nadzieja„ Suwałki

- Basia Reprezentant Regionu Podlaskiego
- koledzy z AA, którzy zaprosili nas do uczestnictwa w tym spotkaniu w ramach naszej współpracy.

Dzięki tak dobrze rozwiniętej współpracy z AA, w ramach naszej Tradycji Szóstej mamy duże możliwości uczestniczenia w różnego rodzaju spotkaniach informacyjnych, które organizują nasi koledzy z bratniej Wspólnoty AA, z czego chętnie korzystamy, ponieważ możemy informować o istnieniu naszej wspólnoty Al-Anon, tam gdzie najbardziej tego potrzebują.

Koledzy z AA również stwierdzili, że nasze uczestnictwo w tego rodzaju spotkaniach informacyjnych wraz z nimi, wnosi wiele dobrego dla naszej współpracy jak i zarówno samym potrzebującym, ponieważ w ten sposób znajdują pomoc nie tylko osoby uzależnione ale też członkowie ich rodzin, co jest bardzo ważne dla obu stron.

Na tymże spotkaniu poinformowałyśmy o istnieniu naszej wspólnoty, o tym jak powstała i dlaczego. Został przedstawiony krótki zarys historyczny oraz podzieliłyśmy się osobistymi doświadczeniami.

Zostawiłyśmy ulotki, broszury oraz kontakt do nas w razie jakichkolwiek pytań, jednocześnie informując o zachowaniu anonimowości, która ma znaczenie dla nas i członków naszych rodzin.

Notatkę sporządziła Basia Reprezentant Regionu Podlaskiego

Czy alkoholik to rodzina...

Osoba mająca problem alkoholowy w mojej rodzinie, przestała być jej pełnoprawnym członkiem z powodu wieloletniego zaniedbywania przez siebie tej rodziny i odsunięcia się od niej. Dlatego też członkiem rodziny jest, ale razem rodziny już nie tworzymy i nie stanowimy jedności, co jest bardzo przykre.

Nie izoluję go od reszty rodziny, bo ma problem z alkoholem, tylko jako rodzina postawiliśmy warunek pod jakim może uczestniczyć w naszych uroczystościach, czy zwykłych odwiedzinach – po prostu ma być trzeźwy.

A przez to, że choroba alkoholowa postępuje coraz bardziej, mąż sam się izoluje od rodziny i nie ma z nią kontaktu.

W moim przypadku bardzo pomocne jest hasło: „żyj i daj żyć". Kiedy je zaczęłam stosować, żyję spokojniej, nie zamartwiam się nie swoimi sprawami, pozwalam mężowi ponosić konsekwencje wynikające z jego postępowania, nie pytam, nie drążę, ja żyję swoim życiem, on swoim.

Razem, ale osobno i tak jest mi łatwiej, skoro nie może być inaczej.

Z pozdrowieniami,
Al-Anonka z Wielkopolski

Żyj i daj żyć!

To upomnienie jest nam często potrzebne! Musimy zdać sobie sprawę z tego, że nie jesteśmy wystarczająco mądrzy, aby ciągle krytykować i osądzać innych na podstawie tego, jak się zachowują i jak postępują. Jedynym naszym obowiązkiem i celem powinno być zmienianie naszego własnego postępowania i charakteru. Każdy ma prawo do osobistego punktu widzenia, ale nie ma prawa narzucać go innym! Jeżeli wynikają różnice zdań - staraj się być bezstronny.

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

Dostałam nadzieję

Do wspólnoty Al-Anon nie przyszłam dlatego, że brakowało mi rodziny czy przyjaciół, przez wiele, wiele lat moje potrzeby bycia z innymi były zaspokajane. Najlepiej czułam się we własnym domu, wszystko było znajome i bezpieczne. Stworzyłam sobie swój zamknięty świat, był mój mąż, moje dzieci i obowiązki, oczywiście też były moje. Miałam rodzinę wokół siebie. Dzieci uważały mnie za dobrą mamę, a mój mąż był traktowany przeze mnie jako nieodpowiedzialny człowiek, trochę niedouczony. Nawet starałam się go uczyć i pokazywać, jak należy postępować. Uważałam, że możemy być szczęśliwą rodziną jak tylko zrezygnuje z nadmiaru wypijanego alkoholu i że jest w stanie to zrobić, tylko nie chce. Uważałam, że życie na tym polega, aby wypełniać swoje zobowiązania. Nie miałam pojęcia o swoich prawach. Moje potrzeby mogłam zaspokoić, kiedy już wszyscy „moi" będą zadowoleni. Życie toczyło się, potrzeby w rodzinie rosły, więc ja też coraz więcej miałam obowiązków, na swoje potrzeby nie miałam ani czasu ani siły. Byłam bardzo zaradną, pomysłową i silną kobietą, dawałam sobie radę z przeciwnościami, które też siłą rzeczy rosły. Wszyscy, którzy mnie znali podziwiali mnie za to, jak się opiekuję swoją rodziną. Sama też byłam przekonana, że jeśli mnie zabraknie, to wszystko runie. Bałam się bardzo o swoje dzieci, każde ich niepowodzenie było dla mnie niemalże klęską. Nawet nie zauważyłam w tym wszystkim, że nie pozwalam im żyć i uczyć się od innych, to przecież dzięki mnie mieli zaspakajane wszystkie potrzeby. Inni mogli chcieć ich skrzywdzić, jedynie Ja miałam czyste intencje. Nawet nie spostrzegłam, że dzieci już nie są dziećmi, ale dorosłymi ludźmi, że nie potrzebują już mojej opieki i są w stanie samodzielnie żyć. Miałam chorą potrzebę ciągłego pomagania moim dzieciom, jakbym nie wierzyła, że są mądre i zaradne. Byłam oczywiście w tym przekonaniu utwierdzana. Trwało to bardzo długo, byłam już babcią, moje siły fizyczne i psychiczne wyczerpywały się, to było moje dno. Dotarło do mnie, że więcej już nie wytrzymam, w domu było coraz więcej alkoholu, prawdę mówiąc był już wszechobecny. Ostatkiem sił poszłam do przychodni przeciwalkoholowej. Była późna jesień na dworze deszcz, ciemno i zimno. Nikogo na zewnątrz nie spotkałam, nacisnęłam klamkę i weszłam. Było mi wstyd przecież ja nie

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

piłam, ale nie widziałam innego wyjścia. To, co mnie tam spotkało było dla mnie szokiem. Trafiłam na mityng Al-Anon. Pomieszczenie było jasno oświetlone i pełno uśmiechniętych twarzy. Było gwarno i wesoło. Ktoś mnie przytulił i ucieszył się, że przyszłam. Ten ktoś powiedział, że jeśli będę przychodziła systematycznie, to moje życie ulegnie zmianie. To był początek mojego odrodzenia. To czego tam się dowiedziałam, dało mi nadzieję, że i ja mogę być uśmiechnięta i szczęśliwa. Po latach systematycznego i czynnego uczestnictwa w Al-Anon, moje życie nabiera coraz więcej kolorów. Ten ktoś mnie nie oszukał.

Stasia z P.

Źródło tekstu *Razem*1(70)2013

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

Co nowego w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym w Warszawie, ul. Kickiego 1

W Punkcie Informacyjno – Kontaktowym odbywają się:

- Mityngi Al-Anon Dorosłe Dzieci – każdy poniedziałek godz. 18 – 20
- Mityngi Al-Anon – każdy czwartek godz. 18 – 20 (można przyjść z dziećmi, podczas spotkania zapewniamy opiekę)
- Mityng Al-Anon – w każdą środę godz. 19:45 – 21:00 (pierwsze spotkanie 7.10.2015 r.)
- Warsztaty komputerowe – obsługa strony internetowej Al-Anon, jak zalogować i korzystać z mityngu internetowego itp. - każda czwarta środa miesiąca
- Warsztaty związane z programem, Legaty – każda trzecia sobota miesiąca
- Stałe dyżury – od poniedziałku do piątku w godz. 16 – 20
- Sprzedaż literatury – każdy poniedziałek godz. 16 – 20

Ania Z

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 DZIESIĄTY

Prowadziliśmy w dalszym ciągu rachunek sumienia; w razie popełnienia błędu jesteśmy gotowi przyznać się do tego.

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

Stopień dziesiąty po raz kolejny uczy mnie pokory. Przypomina mi, że nie jestem doskonała, że ciągle popełniam błędy. Dlatego muszę cały czas być czujna, prowadzić w dalszym ciągu rachunek sumienia, w a razie popełnienia błędu być gotowa przyznać się do tego. Nie chodzi tylko o robienie codziennej listy popełnionych błędów. Bardzo ważne jest analizowanie motywów postępowania. Jeśli tego nie robię, to nic się nie zmieni, nawet jeśli zobaczę błąd i przeproszę, za chwilę zrobię to samo. Zauważyłam też, ze kiedy czuję się nieswojo pod koniec dnia, to znaczy, że jest czas na mój rachunek sumienia. Jeśli jestem smutna, to popatrzę dlaczego tak może być. Staram się być uczciwa wobec siebie i nie racjonalizować swoich działań. Gdy znajdę błąd, przyznam się do niego i przeproszę, to czuję się lepiej i zaczynam coraz bardziej lubić siebie.

Kate, wypowiedź ze strony www.al-anonfamilygroups.org
Źródło tekstu: Razem Nr 5(74)2013

TRADYCJA DZIESIĄTA

Grupy Rodzinne Al-Anon nie wyrażają opinii w sprawach nie związanych z ich działalnością, aby imię Al-Anon nie zostało nigdy uwikłane w publiczne dyskusje.

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

W Al-Anon nie ma opinii w sprawach zewnętrznych, stąd nasza wspólnota nigdy nie została uwikłana w publiczne dyskusje. Mamy jasny cel. Uczymy się być bezstronni, unikać kontrowersji, polemik i mieć pokorę. Moje poglądy na dany temat mogą różnić się od poglądów innego członka grupy. Nie muszę go jednak o niczym przekonywać szczególnie na forum publicznym. Mityng to miejsce, w którym koncentruję się na moim doświadczeniu. dzielę się nim , a nie wyrażam swojej opinii lub przekonuję kogoś do moich poglądów. W relacji z drugim człowiekiem staram się być ostrożna w wyrażaniu moich opinii i kierować się zasadą „żyj i daj żyć". Nie wchodzę w ostre dyskusje. Wiem, że zmienić mogę tylko siebie. Kiedyś na mityngu usłyszałam mądre pytanie- „Wolisz mieć rację czy wolisz być szczęśliwa?". Ja wolę być szczęśliwa.
Przestrzeganie tej tradycji pozwala nam utrzymać jedność Al-Anon na przestrzeni lat, mimo że pochodzimy z różnych środowisk, różnimy się wykształceniem, wyznajemy różne religie.

H.
Źródło tekstu: Razem Nr 5(74)2013

KONCEPCJA DZIESIĄTA

Odpowiedzialność służby jest zrównoważona przez dokładne określenie uprawnień i w ten sposób unika się podwójnego przewodnictwa.

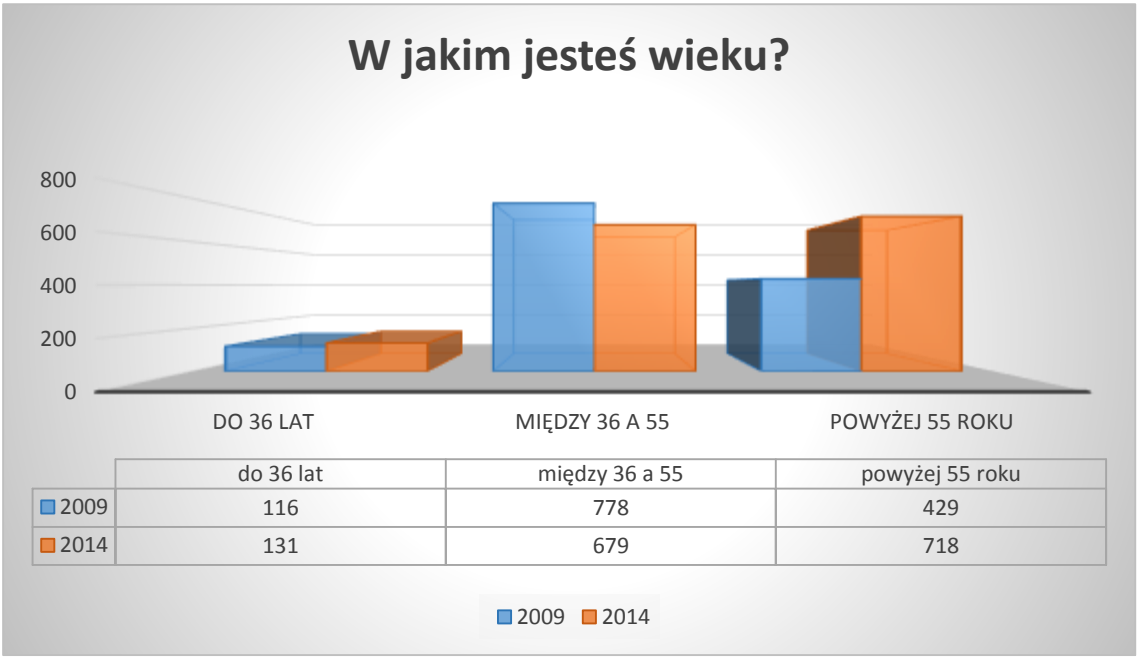
Źródło strona internetowa http://www.al-anon.org.pl/program.html

Tak jak każdy ze Stopni jest kontynuacją poprzednich i dopiero wszystkie stanowią program pomocny w osobistym zdrowieniu, tak każda z Koncepcji jest dalszym ciągiem poprzednich, a dopiero wszystkie pozwalają zrozumieć strukturę Al-Anon, ich historię, oraz poznać jak poszczególne służby na każdym poziomie wpływają na funkcjonowanie i rozwój wspólnoty. Koncepcja Dziesiąta zwraca uwagę, aby odpowiedzialność za służbę była zrównoważona przez określenie jej uprawnień. Każdy podejmujący się jakiejkolwiek służby, aby się z niej dobrze wywiązać, musi znać zakres swoich obowiązków, za który będzie odpowiedzialny, oraz zakres uprawnień /władzy/, które może użyć.

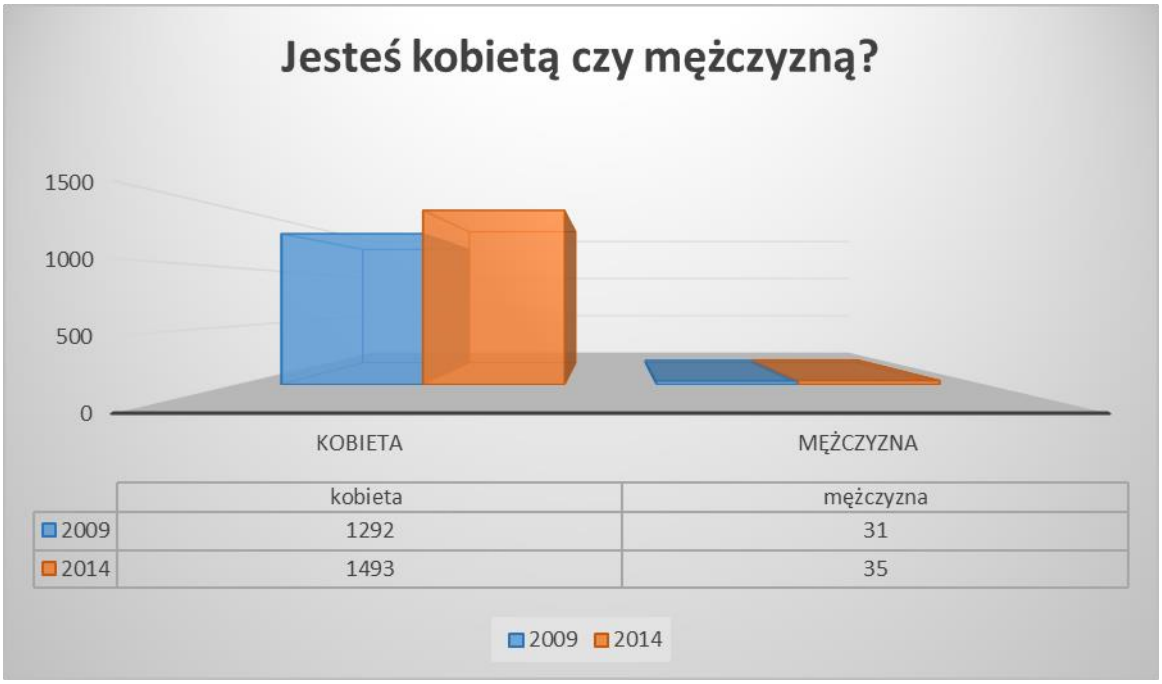
Opracowała Renata z Gliwic
Źródło tekstu: Razem Nr 5(74)2013

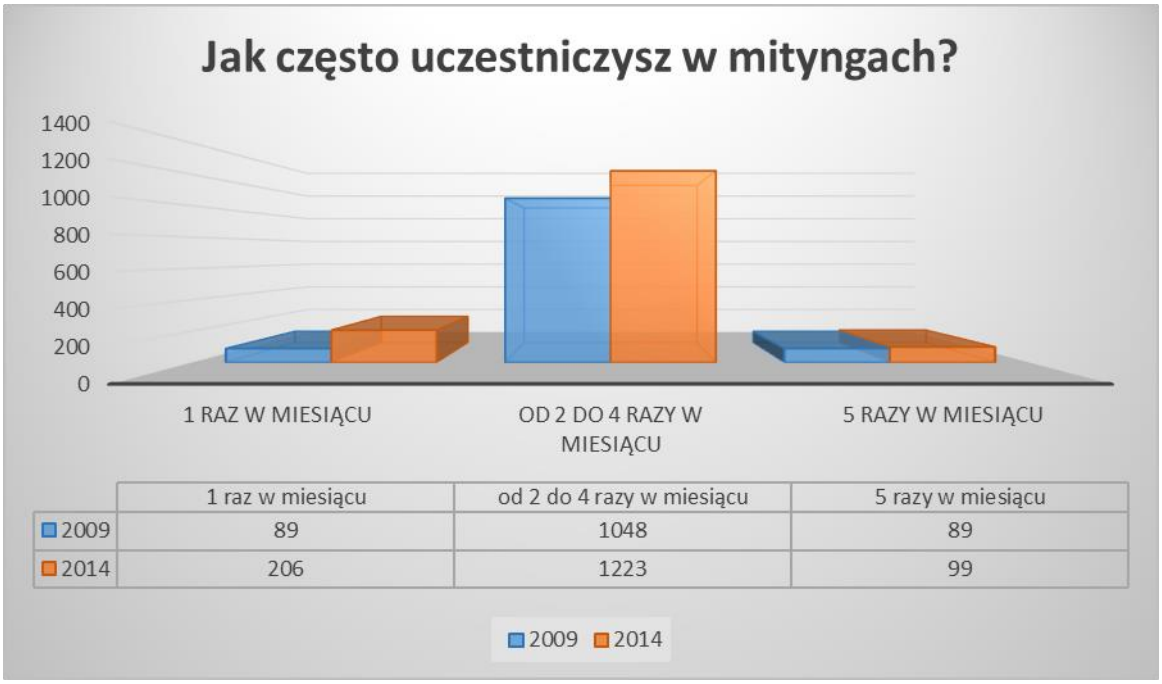
Ankieta AL-Anon

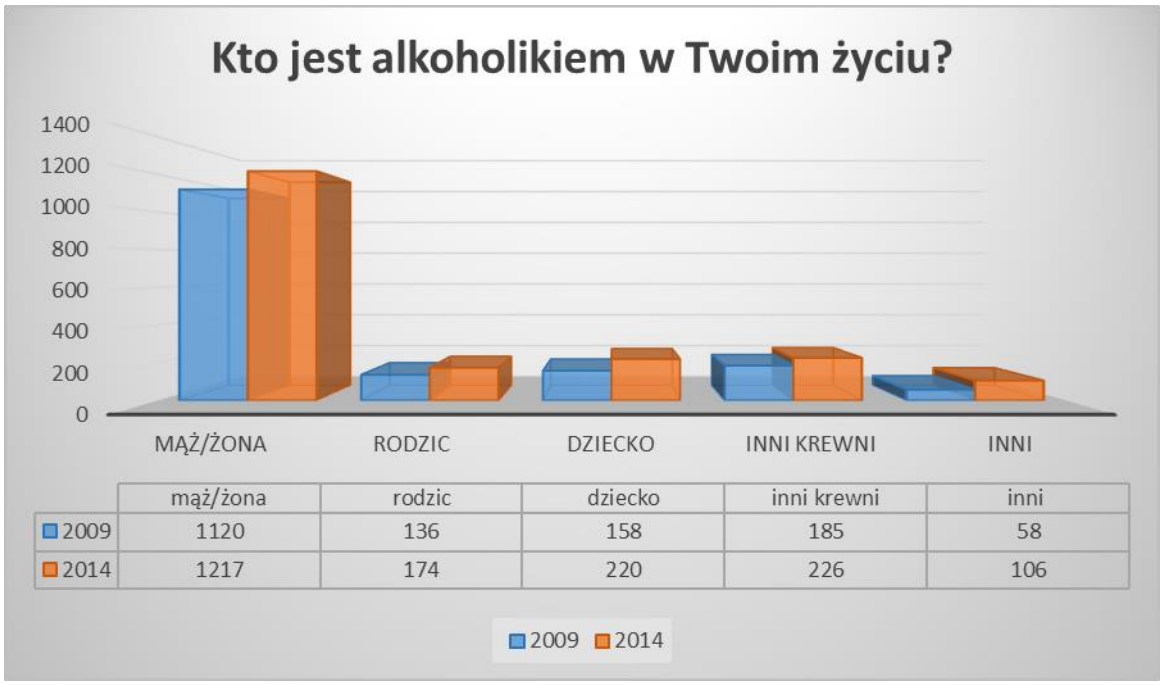
Wyniki ankiety przeprowadzonej w 2014 roku i porównanie jej z przeprowadzoną ankietą w 2009 roku.



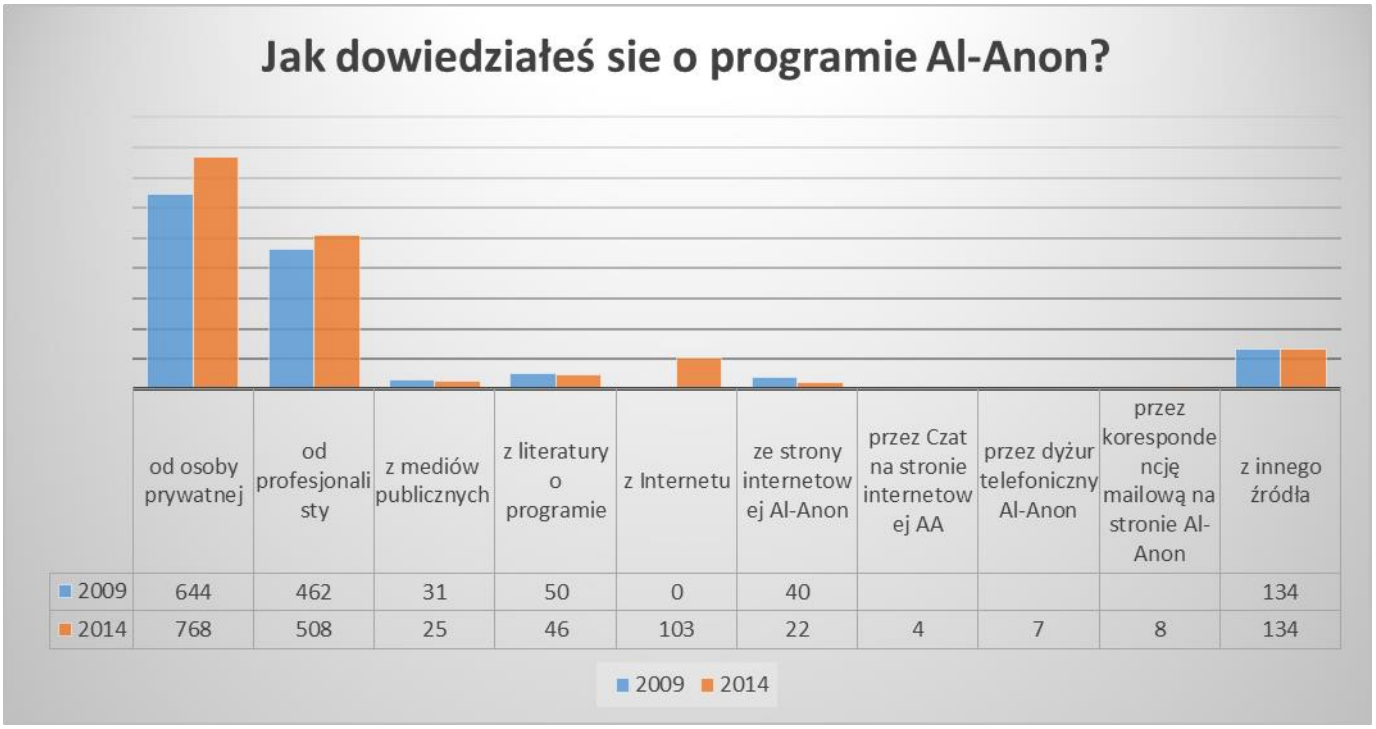
	do 36 lat	między 36 a 55	powyżej 55 roku
2009	116	778	429
2014	131	679	718


Jesteś kobietą czy mężczyzną?
1500
1000
500
0
KOBIETA
MĘŻCZYZNA
kobieta
mężczyzna
2009
1292
31
2014
1493
35
2009
2014

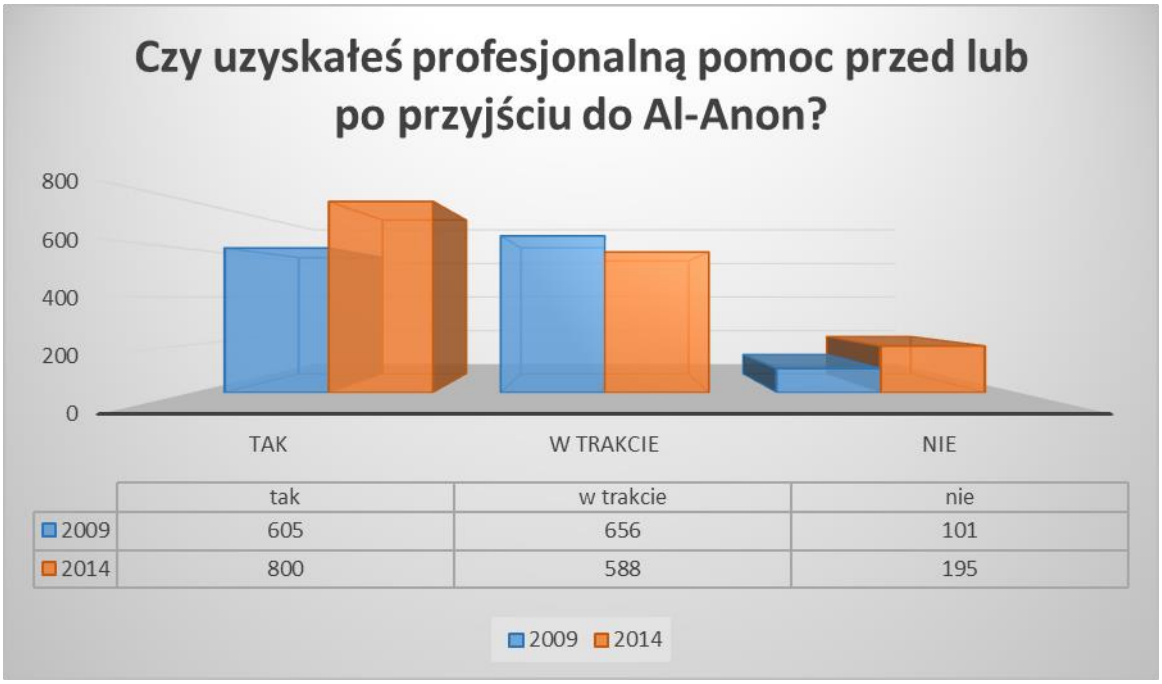

Jak często uczestniczysz w mityngach?
1400
1200
1000
800
600
400
200
0
1 RAZ W MIESIĄCU
OD 2 DO 4 RAZY W MIESIĄCU
5 RAZY W MIESIĄCU
1 raz w miesiącu
od 2 do 4 razy w miesiącu
5 razy w miesiącu
2009
89
1048
89
2014
206
1223
99
2009
2014



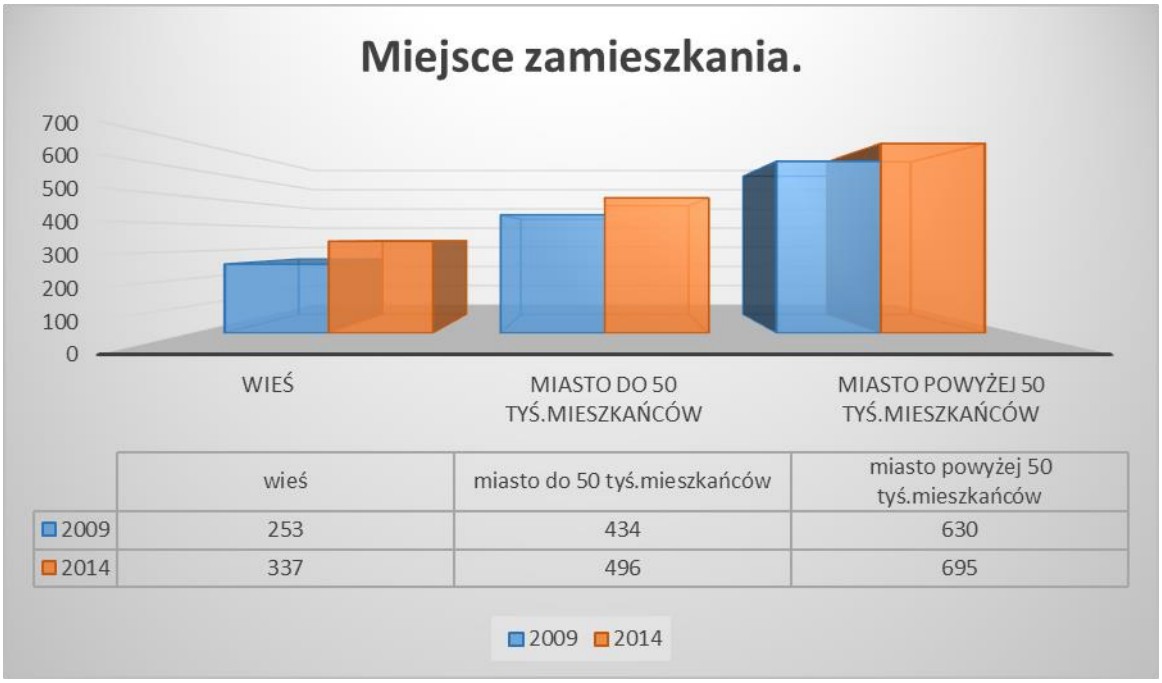
	mąż/żona	rodzic	dziecko	inni krewni	inni
2009	1120	136	158	185	58
2014	1217	174	220	226	106



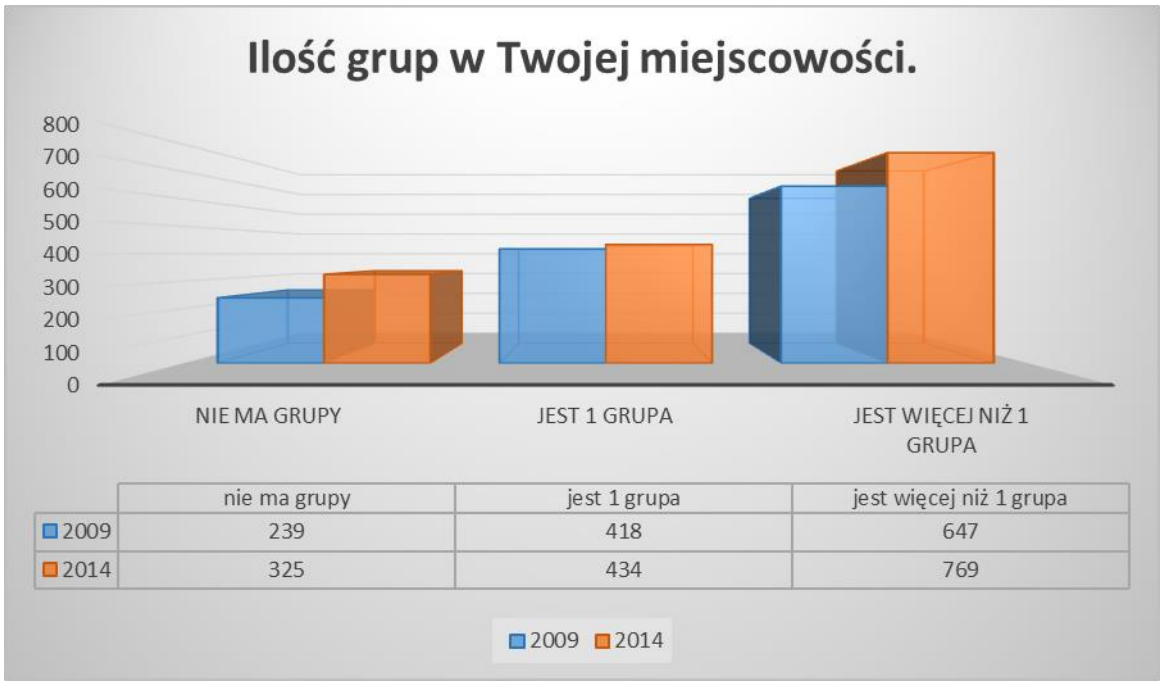
	od osoby prywatnej	od profesjonalisty	z mediów publicznych	z literatury o programie	z Internetu	ze strony internetowej Al-Anon	przez Czat na stronie internetowej AA	przez dyżur telefoniczny Al-Anon	przez korespondencję mailową na stronie Al-Anon	z innego źródła
2009	644	462	31	50	0	40				134
2014	768	508	25	46	103	22	4	7	8	134



	tak	w trakcie	nie
2009	605	656	101
2014	800	588	195



	wieś	miasto do 50 tyś.mieszkańców	miasto powyżej 50 tyś.mieszkańców
2009	253	434	630
2014	337	496	695



RAZEM UDA NAM SIĘ TEGO DOKONAĆ

Nikt nie jest skałą ani samotną wyspą. Jedynie prawdomówność i zaufanie do innych pomaga rozwijać się w Alateen.

Źródło: http://www.al-anon.org.pl/alateen.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
e-mail: pik.warszawa@al-anon.org.pl

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
e-mail:
region_dolnoslaski@al-anon.org.pl
2. Region Galicja
tel. kom. 795 753 451
e-mail:
region_galicyjski@al-anon.org.pl
3. Region Gdański
tel. kom. 660 072 022
e-mail:
region_gdanski@al-anon.org.pl
4. Region Lubelski
tel. kom. 696 664 890
e-mail:
region_lubelski@al-anon.org.pl
5. Region Łódzki
tel. kom. 690 680 117
e-mail:
region_lodzki@al-anon.org.pl
6. Region Podkarpacie
tel. kom. 518 925 592
e-mail:
region_podkarpacki@al-anon.org.pl
7. Region Podlaski
tel. kom. 570 582 828
e-mail:
region_podlaski@al-anon.org.pl
8. Region Radomski
tel. kom. 510 910 145
e-mail:
region_radomski@al-anon.org.pl
9. Region Śląsko-Dąbrowski
tel. kom. 884 674 265
e-mail:
region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl
10. Region Warmińsko-Mazurski
tel. kom. 514 101 864
e-mail:
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
e-mail:
region_wielkopolski@al-anon.org.pl
13. Region Zachodniopomorski
tel. kom 798 352 781
e-mail:
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/

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/10/2015

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 na temat niniejszego informatora.
Jesteśmy przekonani, że wszelkie uwagi pomogą nam w pełniejszym rozwoju i przyczynią się do bardziej skutecznego niesienia posłania Al-Anon.
Dziękujemy za okazaną przychylność.

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
Zlot 35.lecia Al-Anon Jastrzębia Góra	str.2
Wspomnienia z 30.lecia Al-Anon w Sielpi	str.2-3
Literatura Al-Anon	str.4
Informacje ze spotkań z profesjonalistami	str. 4-10
Artykuły	str. 11-12
Oferta dla profesjonalistów	str. 13
PIK w Warszawie	str.14
Stopnie/Tradycje/Koncepcje	str.14-16
Wyniki przeprowadzonej ankiety	str.16-20
Dane do kontaktu	str.21
Struktura Al-Anon	str.22
Słowo od redakcji	str. 23