INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/13/2016

NP 84.2.2013

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Od redakcji

Szanowni Państwo,

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

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

W informatorze przedstawione są najważniejsze informacje dotyczące działania wspólnoty Al-Anon w Polsce. Zapraszamy sympatyków Grup Rodzinnych Al-Anon do publikowania w informatorze swoich uwag, spostrzeżeń i opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą.

Prosimy pisać pod adres: osobie@al-anon.org.pl
Serdecznie pozdrawiamy –
redakcja informatora *„Al-Anon o sobie"*

Spis treści

• • •

Od redakcji	str.1
Preambuła Al-Anon	str. 2
Dzielimy sie doświadczeniem	str.2-4
Literatura Al-Anon	str.5
Informacje ze spotkań z profesjonalistami	str. 6-18
Program Al-Anon	str. 18
Stopień Pierwszy	str. 19-21
Oferta Al-Anon	str.22
Ważne adresy i telefony	str.23
Struktura Al-Anon	str.24
Słowo od redakcji	str.25

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/13/2016

Co to jest Al-Anon

Preambuła

Grupy Rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy przez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia.

Al-Anon nie jest związany z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub z jakąkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty, Al-Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich ani nie odrzuca.

W Al-Anon nie ma składek członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania.

Jedynym motywem działania w Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to przez praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików, oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

Preambuła zaakceptowana przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013r

Dzielimy się doświadczeniem ...

Aby odnaleźć miłość...

Gdy ktoś mnie prosi, aby powiedziała coś o sobie, z uśmiechem na ustach mówię: *Mam na imię Iza, mam 41 lat i jestem żywym dowodem na to, że na zmianę w życiu nigdy nie jest za późno.*

Zmiana mojego życia, zaczęła się około 2.5 roku temu, kiedy trafiłam na terapię dla osób współuzależnionych. Jeśli mam szczerze odpowiedzieć, dlaczego tam poszłam, to odpowiem, że dla świętego spokoju. Poszłam tam, ponieważ zasugerował mi to mój mąż, który trzy miesiące wcześniej sam trafił na terapię. Po wielu latach picia i wielu nieudanych próbach rzucania dotarł wreszcie do swojego dna, do momentu, w którym zmienił swój sposób myślenia o alkoholu. Spełniło się moje największe marzenie, które ma każda żona alkoholika. On wreszcie przestał pić. Niestety zamiast *„żyli długo i szczęśliwie”* pojawiła się perspektywa rozwodu. Kompletnie i zupełnie nie umieliśmy się porozumieć. I z tym problemem pojawiłam się w ośrodku.

Dziś wiem, że zaprowadziła mnie tam moja siła wyższa. Nie lęk, nie depresja, nie perspektywa rozwodu, tylko moja Siła Wyższa. Jednak wtedy nie wierzyłam, że takowa istnieje. W moim mrocznym świecie, z którego miłość uciekła, wiarę straciłam, paliło się tylko niewielkie światełko nadziei. Uczestnictwo w te-

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

rapii bardzo mi pomogło. Zarówno sesje indywidualne, jak i grupowe przyczyniały się do mojego rozwoju. Zyskałam tam ogromną wiedzę o chorobie mojego męża i o własnym współuzależnieniu, co ułatwiało mi postrzeganie i rozumienie wielu problemów. Weszłam na drogę rozwoju i zaczęłam wyznaczać sobie małe cele do realizacji. Przeszłam trening asertywności, na którym nauczyłam się szacunku do siebie i innych. Odzyskałam sporo pewności siebie, odbudowałam poczucie własnej wartości i pozbyłam się destrukcyjnego poczucia winy. Terapia dała mi edukację, narzędzia do rozwoju i nawiązywania relacji. Terapia przywróciła mi emocje, odmroziłam je, zaczęłam nazywać po imieniu i przeżywać. Podsumowałabym to zdaniem: na terapii zadbałam o swój rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny, ale… Nie mogłam tego scalić własną duchowością. Na terapii żyłam z piętnem ucznia, który robi wszystko, aby nauczyciel był zadowolony. Po półtora roku terapii, pracując indywidualnie nad swoim żalem oraz wybaczaniem odkryłam, że jestem niepełna. Umysł podjął decyzję, ale reszta się buntowała, jakbym otwarła drzwi do swojego serca tylko trochę. Nie mogłam poczuć się wolna, nie mogłam też odnaleźć pokoju w sercu. Wzbudzało to we mnie złość i poczucie porażki.

Na samym początku terapii zostałam poinformowana o istnieniu wspólnoty Al-Anon. Moja droga do niej była dość długa i kręta, ale w końcu udało mi się zaangażować. Na początku czułam się nieswojo, bo okazało się, że nie mogę wejść w swoją ulubioną rolę dobrego ucznia. Dlatego, że tam nie było nauczycieli, wszyscy byli równi. Nie trzeba było pisać zadań, przygotowywać optów i nawet nie trzeba regularnie chodzić. Nie od razu się odnalazłam, ale chodziłam. Przyciągała mnie pozytywna energia i ciepło bijące od ludzi, których tam spotykałam. Pracowałam na programie Dwunastu Stopni i Dwunastu Tradycji, coraz częściej okazywało się, że coś do mnie dociera i to, o czym mówią inni uczestnicy jest mi dziwnie bliskie. Jednoczesne chodzenie na terapię i spotkania Al-Anon najpierw wydawało mi się dziwne, bo wydawało mi się, że to konkurencyjne formy zdrowienie, ale wkrótce powiązałam jedno z drugim, a następnie odkryłam, że obie te formy idealnie współgrają.

I właśnie program Al-Anon okazał się niezbędny do dopełnienia mojego rozwoju. Okazał się brakującym 4 elementem. Bo ten program to program rozwoju duchowości. Dopiero praca na Dwunastu Stopniach dała mi wskazówki jak mam wejrzeć w swoje serce i swoją duszę. Dzięki temu nauczyłam się jak mam wybaczyć, nauczyłam się pokory i poczułam wdzięczność. Odkryłam też, że najważniejszą w moim życiu była miłość, która nigdy nie odeszła. Wiara, nadzieja, miłość. Trzy wartości, który tworzą nić ludzkiego życia. Kiedyś myślałam, że skoro straciłam wiarę, miłość odeszła, to przy życiu trzymała mnie tylko iskierka nadziei. Dziś wiem, że się myliłam. Nadzieja jest również wiarą, a wiara jest jednocześnie miłością. Nigdy nie straciłam wiary, miłość nigdy mnie nie opuściła, dopóki miałam nadzieję. Mając tą moją iskierkę nadziei, ciągłe wierzyłam w możliwość zmiany, lepszego jutra i nadal kochałam. Gdy zostałam sama wiedziałam już, że nie potrafię żyć bez miłości. To miłość sprawiła, że trafiłam na terapię. Miłość, która nigdy mnie nie opuściła, bo trwałam w nadziei. Te wartości istnieją tylko razem, żadna z nich nie ma sensu oddzielnie. Dopóki miałam nadzieję, chciałam też uwierzyć i ciągle potrafiłam kochać. I wiem, że nie odkryłabym tego, gdybym terapii nie połączyła z mityngami Al-Anon.

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

Dziś jestem wdzięczna mojemu terapeucie, że skierował mnie na mityng. Prawdopodobnie widział już wtedy we mnie to, co ja skrzętnie negowałam i odpychałam od siebie. Moją Siłę Wyższą, która mnie prowadziła. Program mojej terapii dobiegł końca, mityngi mi pozostały i wiem, że będę na nie chodzić cały czas. Bo miłość jest wartością, którą można podzielić tylko przez dzielenie się nią. A mityng Al-Anon jest idealnym miejscem do dzielenia się i wzmacniania.

Iza

To stało się dawno ...

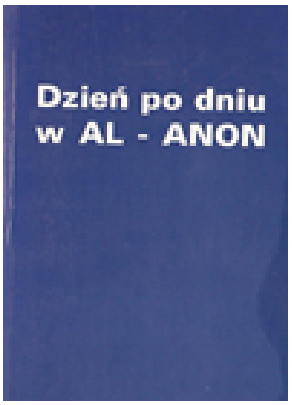
To stało się dawno, w połowie lat dziewięćdziesiątych, w Warszawie. Te dwa zdarzenia z profesjonalistami miały wtedy, a może i mają do tej pory duży wpływ na moje życie. Byłam wtedy we wstępnej grupie terapeutycznej, zdobywałam wiedzę na temat alkoholizmu i tego co ja mogę zrobić aby poprawić swoją sytuację. Bardzo dobrze czułam się w grupie. W tym momencie niczego więcej nie chciałam. Zbagatelizowałam słowną umowę z terapeutką, że warunkiem terapii są trzy czynniki – grupa, terapia indywidualna i Al-Anon. W pewnym momencie usłyszałam – jeżeli nie zaczniesz chodzić na mityngi Al-Anon „wylatujesz" z terapii. Tego nie chciałam. Z dzieciństwa wyniosłam to, że bałam się dużej grupy kobiet, więc nie chciałam chodzić na mityngi. Wreszcie trafiłam na mityng Al-Anon. To było okropne przeżycie. Gdyby nie to, że moja terapeutka pytała mnie czy chodzę na mityngi, a ja nie chciałam kłamać, nie zostałabym w Al-Anon. Zanim skończyłam terapię zaczęłam się oswajać ze wspólnotą. Drugie zdarzenie miało miejsce kiedy po wakacjach przyszłam do ośrodka terapeutycznego, przekonana, że zaczynam nową terapię i usłyszałam, pieniędzy nie dostaliśmy – grupy nie będzie. Do dziś pamiętam swoje słowa „jak to, to ja już tu nie będę przychodzić?" - w odpowiedzi usłyszałam „nie, masz Al-Anon".

Te zdarzenia, a zwłaszcza to pierwsze spowodowało, że w Al-Anon jestem do dziś. Uznałam je za swoje miejsce, na mityngi chodzę regularnie, od dawna jestem jako wolontariusz w służbach. Nie uda mi się w tym krótkim tekście opisać co uzyskałam dzięki wspólnocie. Jestem wdzięczna mojej terapeutce, za to że popychała swoje podopieczne kierunku Al-Anon. Często wyrażam swoją wdzięczność mówiąc o tym na mityngach. Metoda była skuteczna.

Anon

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

Literatura AL-Anon



Dzień po dniu w Al-Anon

Klasyka w Al-Anon!

Inspirująca lektura o tym jak stosować filozofię Al-Anon

w codziennych sytuacjach, by każdy kolejny dzień był lepszy od poprzedniego.

Skorowidz.

384 strony.

Nowo przybyłe do Al-Anon często pytają, co sprawia, ze alkoholik pije. Wydają się być bardziej zainteresowane tym, dlaczego pije, aniżeli zdobyciem wiedzy, dlaczego same pozwalają na to, aby nałogowe picie innej osoby wywierało na nie taki destrukcyjny wpływ.

Przyczyna desperackiej ucieczki w alkohol nie jest łatwa do wyjaśnienia nawet przez psychiatrów zajmujących się tym problemem. Musimy pogodzić się z faktem, ze alkoholik cierpi na swoistą chorobę. jeżeli rodzina zmieni sposób myślenia i działania, może mu pomoc w dążeniu do uzyskania trzeźwości. W Al-Anon uczymy się, jak pokonywać nasze nastawienia, szkodliwe dla nas samych.

Rozważanie

Jakże błogosławioną ulgę przynosi poczucie, że można stawić czoło problemom w sposób pełen nadziei i pogody ducha. Jeżeli potrafimy rozpoznać i przyznać się szczerze do własnych niedociągnięć, otwiera nam to wrota do nowego świata i często powoduje graniczącą z cudem zmianę, również w alkoholiku.

„Uwolnię się od złudzenia, że w prosty sposób mogę zwalczyć chorobę, na która cierpi alkoholik. Nie musze cierpieć z powodu choroby kogoś innego, jeżeli tylko zechce przyjąć pomoc dla samej siebie. To właśnie, w pośredni sposób pomoże alkoholikowi".

Źródło tekstu „Dzień pod dniu”

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/13/2016

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

W dniu **18.02.2016 r**. odbyło się spotkanie informacyjne w **Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Suwałkach.** Miało ono na celu przybliżenie programu Al-Anon i AA oraz nawiązanie współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej.
Spotkanie było krótkie. Poinformowaliśmy na nim, dla kogo jest Al-Anon, jak działa i jak pomaga.
Wymieniliśmy z pracownikami MOPS-u numery telefonów i adresy e-mail oraz zostawiliśmy ulotki.
W ramach współpracy ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików w spotkaniu uczestniczył kolega z AA.

Notatkę sporządziła:
Basia
Reprezentant Regionu Podlaskiego

W dniu **25.02.2016 r**. przedstawiciele z Al-Anon uczestniczyli w spotkaniu informacyjnym w **suwalskiej placówce Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej** dla osób doświadczających przemocy w rodzinie.
Spotkanie było bardzo owocne. Uczestniczące w nim osoby były żywo zainteresowane naszą wspólnotą, zwłaszcza po wypowiedziach osób z Al-Anon, które opowiedziały o tym, jak działa Al-Anon, jak zmieniło się nasze życie odkąd przystąpiłyśmy do Al-Anon i odkąd stosujemy program Al-Anon.
Spotkanie to odbyło się we współpracy ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików.
Po zakończeniu spotkania rozdałyśmy ulotki informujące o Al-Anon.
Spotkanie trwało dwie godziny.

Notatkę sporządziła:
Basia
Reprezentant Regionu Podlaskiego

Notatka z mityngu informacyjnego w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu/Szczypiornie.

Dnia 10 marca 2016 r. w COSSW w Kaliszu odbył się kolejny mityng informacyjny o Al-Anon, w którym uczestniczyło około 120 słuchaczy. Historia powstania Al-Anon oraz jak przebiega mityng o tym mówiły uczestniczki spotkań Al-Anon. Podzielenie się swoim doświadczeniem, jak wyglądało moje życie przed wstąpieniem do Al-Anon, a jak wygląda ono dziś zrobiło duże wrażenie na uczestnikach spotkania. Ziarenko zostało zasiane: słuchacze mityngu informacyjnego otrzymali dużo informacji o Al-Anon. Miejmy nadzieję, że gdzieś ono zaowocuje. W trakcie spotkania został udostępniony, do zapoznania, informator „Al-Anon o sobie". Chętni do jego otrzymywania mogli podać swój adres email aby w przyszłości otrzymywać go drogą elektroniczną. Pod koniec mityngu rozdano pakiety informacyjne.
Prowadzące spotkanie: Beata i Iwona, oraz współtowarzyszące Wiesia i Ula.

Beata – Koordynator ds. Informacji Publicznej Regionu Wielkopolska.

Spotkanie w Łukowie 5.02.2016 r.

W dniu 5.02. 2016 r. w szpitalu psychiatrycznym odbyło się spotkanie dla profesjonalistów zorganizowane przez grupy Anonimowych Alkoholików oraz dyrekcję szpitala.

Brali w nim udział przedstawiciele różnych środowisk między innymi policjanci, pracownicy służby zdrowia, pracownicy pomocy społecznej, przedstawiciel kościoła oraz pacjenci szpitala.

W spotkaniu uczestniczyła z-ca Koordynatora ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami, kolporter literatury Regionu Lubelskiego oraz przewodnicząca Komitetu ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami.

Na wstępie głos zabrał ordynator szpitala wyjaśniając fazy choroby alkoholowej oraz przyczyny jej powstania.

Koledzy z grupy AA wyjaśnili czym jest AA, jak przebiega praca na krokach oraz przedstawili krótkie doświadczenia ze swojego zdrowienia.
Następnie z-ca Koordynatora ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami omówiła dla kogo są Grupy Rodzinne Al-Anon, w jaki sposób powstają oraz odczytała preambułę i Dwanaście Stopni Al-Anon.
Przewodnicząca komitetu służb krajowych omówiła Dwanaście Stopni Al-Anon.
Kolporter literatury rozdała uczestnikom przygotowane teczki z materiałami.
Spotkanie trwało 2 godziny. Po zakończeniu spotkania osoby w nim uczestniczące zadawały pytania przedstawicielom grup Al-Anon i AA.

z-ca Koordynatora ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami w Regionie Lubelskim

Notatka z mityngu informacyjnego zorganizowanego przez Wspólnotę AA dla profesjonalistów w Międzyrzeczu Podlaskim.

W dniu 7.03.2015 r. odbył się mityng informacyjny zorganizowany przez Wspólnotę AA dla profesjonalistów.
W spotkaniu tym uczestniczyły dwie osoby z Al-Anon z Regionu Lubelskiego.
Mityng trwał 2 godz.
Jedna z osób z Al-Anon przeczytała preambułę a druga Stopnie a następnie krótką historię o Al-Anon. Poinformowano gdzie można znaleźć informację o Al-Anon oraz o tym, że jest audycja w Katolickim Radiu Zamość, w której jest mowa o wspólnocie Al-Anon (Al-Anon nie jest żadną sektą ani wyznaniem).
Na koniec spotkania rozdane zostały pakiety z ulotkami i broszurkami Al-Anon.
Po skończonym mityngu informacyjnym profesjonaliści zadawali wiele pytań. Nieformalne rozmowy trwały jeszcze długo.
Koordynator ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami
Notatka z mityngu informacyjnego
Dnia 14 kwietnia 2016 r MOPS w Stalowej Woli zorganizował spotkanie na temat współuzależnienia od nałogów.

W spotkaniu tym uczestniczyło około 80 osób. Wśród nich byli: pracownicy MOPS,

pracownicy sądu, policji, kuratorzy, pedagodzy/psycholodzy szkolni, terapeuci z Poradni Uzależnień, pracownicy służby zdrowia, nauczyciele, księża, przedstawiciele Stowarzyszenia na rzecz osób dotkniętych przemocą w rodzinie „Tarcza", koleżanki z grupy Al-Anon „Metamorfoza" ze Stalowej Woli, Jerzy alkoholik oraz Ania i Krystyna prowadzące na tym spotkaniu mityng informacyjny na temat działania grup Al-Anon. Krystyna przedstawiła historię powstania grup Al-Anon, program działania i powiedziała o tym, jak wiele zmieniło się w jej życiu dzięki uczęszczaniu na spotkania grupy Al-Anon. Następnie Ania przedstawiła swoje doświadczenie z życia z alkoholikiem pijącym i zmianę swojego życia po wstąpieniu do Al-Anon. Obydwie koleżanki zachęcały do przyjścia na grupę osoby, które mają wśród bliskich kogoś, kto nadużywa alkoholu. Na temat szkodliwości picia alkoholu wypowiedział się również Jerzy alkoholik, który przedstawił doświadczenie swojego życia z okresu jak pił i teraz jak trzeźwieje i chodzi na grupę AA. Z sali padło kilka pytań, między innymi o Boga (osoba pytająca nie rozumiała, co to znaczy Bóg jakkolwiek Go pojmujemy). Inna osoba zapytała o uczęszczania na grupę: czy trzeba chodzić systematycznie, czy trzeba się jakoś zapisać, czy musi się chodzić, jeżeli się już raz przyjdzie. Na wszystkie pytania zostały udzielone odpowiedzi. Na spotkaniu zostały rozdane ulotki oraz adresy grup z Regionu i została również podana strona internetowa Stowarzyszenia Grup Rodzinnych Al-Anon.

Notatkę sporządziła Ania Koordynator do Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami – Region Podkarpacie

Notatka z mityngu informacyjnego z dnia 19 kwietnia 2016 roku przeprowadzonego w grupie Al-Anon „Iskra" w Łańcucie

W spotkaniu uczestniczyło: 2 policjantów (w tym dzielnicowy KPD w Łańcucie), kierownik kuratorów sądowych, 3 osoby z Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych działającej przy Urzędzie Miasta Łańcuta oraz ksiądz. Były też osoby z grupy Al-Anon „Przemiana" z Rzeszowa i z grupy „Nadzieja" z Przeworska.

Spotkanie prowadziła Krysia – Delegat Regionu Podkarpacie i Ania – Koordynator ds. Kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami. Rozpoczęto Modlitwą o pogodę ducha. Następnie Krysia przeczytała Preambułę i opowiedziała historię powstania Al-Anon. Wyjaśniła skąd pochodzi nazwa grupy. Ania przeczytała Legaty. Następnie głos zabrały osoby z Al-Anon, które podzieliły się swoim doświadczeniem i tym, co dał im Al-Anon. O swoim zdrowieniu mówiły: Ania, Bogusia, Sylwia, Małgosia i Stasia. Następnie Krysia poprosiła profesjonalistów o pytania. Pytano o stronę internetową Al-Anon spis grup, czy są mężczyźni w Al-Anon; pytano jak informować o Al-Anon, kiedy kobiety są zastraszone, zagubione. Na wszystkie pytania starano się rzetelnie odpowiedzieć. Na koniec spotkania Danusia z grupy „Iskra" zaproponowała paniom z KRPA zorganizowanie spotkania w godzinach ich pracy w MOPS-ie i zaproszenie tam osób mających problem alkoholowy w rodzinie. Spotkanie zakończono Deklaracją i rozdaniem ulotek o Al-Anon. Po spotkaniu nastąpiły luźne rozmowy z profesjonalistami o Al-Anon. Profesjonaliści przekazali adresy e-mailowe do

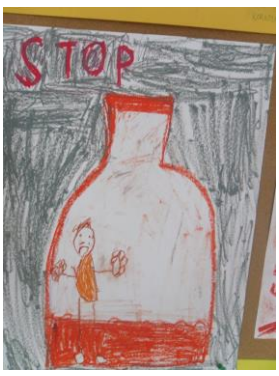
swoich instytucji, aby przekazywać im Informator „Al-Anon o sobie”.

Notatkę sporządziła Sylwia
Koordynator ds. Informacji Publicznej Regionu Podkarpacie

Ogólnopolski Głos Profilaktyki

1 czerwca to nie tylko Dzień Bez Alkoholu, ale i Dzień Dziecka.

Za pozwoleniem pani dyrektor z Zespołu Szkół w Studzianie (woj. podkarpackie) wzięłam udział jako osoba z Al-Anon w akcji zorganizowanej przez policję pod nazwą „Ogólnopolski Głos Profilaktyki”. W szkole zorganizowane zostało stanowisko z ulotkami i literaturą „Al-Anon” oraz kroniką Regionu Podkarpacie. W kilku grupach młodzież i dzieci wysłuchały pogadanek na temat uzależnień. Brały też udział w konkursach wiedzy i plastycznych n/t zagrożeń płynących z nadużywania alkoholu. Wszyscy wychowawcy zostali wcześniej poinformowani o Al-Anon i każdy z nich opowiadał o nim swoim wychowankom. Wielu uczniów otrzymało ulotki o Al-Anon, a niektórzy sami przychodzili, aby je zabrać do domu. Cieszę, się, że mogłam tak nieść posłanie o Al-Anon. Z pogodą ducha…



Sylwia
Koordynator ds. Informacji Publicznej Regionu Podkarpacie

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/13/2016

Mityng informacyjny dla studentów Uniwersytetu Warmińsko Mazurskiego

Dnia 13.04.2016 koordynator ds. współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami Regionu Warmińsko-Mazurskiego zorganizowała mityng informacyjny dla 27 studentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego Wydziału Nauk Społecznych.
Mityng rozpoczął się przywitaniem słuchaczy i przedstawieniem osób z Al-Anon: Maryla, Ela, Dorota, Ania, Edyta, Marysia i Wiesia.

Następnie prowadząca przedstawiła cel spotkania Potem studenci zostali zapoznani z Preambułą Al-Anon, którą przeczytała Ania, a krótko historie Al-Anon przedstawiła Ela.

W dalszej części Dorota mówiła o programie i wspierała podawane informacje prezentacją na ekranie. Edytka opowiedziała jak pracujemy na mityngach. Był to jej pierwszy występ na tego rodzaju mityngu. O literaturze mówiła Marysia informując jak bardzo jest pomocna w zdrowieniu, gdzie można ją nabyć i jakie są ceny. W tym czasie prezentacja literatury poszła pomiędzy studentów. Ci którzy mieli życzenie mogli od razu ją nabyć. W dalszej części spotkania był czas na podzielenie się osobistymi doświadczeniami o własnej drodze do zdrowienia. Głos zabrały Wiesia, Ela, Marysia, Ania.

W swoich wypowiedziach skupiły się na następujących zagadnieniach:
Jak czułam się przed poznaniem programu Al-Anon?
Co się zdarzyło, że przyszłam na pierwszy mityng?
Co zmieniło się od razu a co później?
Które elementy programu pomagają mi najbardziej?
Co mi dał Al-Anon? Co daje mi dziś?
Studenci żywo reagowali na osobiste wypowiedzi. Było wiele pytań dotyczących wspólnoty.

Po prezentacji audiowizualnej Al-Anon i wypowiedziach poszczególnych członków z grup słuchacze zadali następujące pytania.
Czy Al-Anon współpracuje z psychologami w sensie przygotowania przez psychologa do przyjścia na Al-Anon?
Każdy kandydat do Al-Anon ma swój stopień dojrzałości. Niektórzy przychodzą po długiej wewnętrznej walce. Czasem trwa ona kilka lat. Al-Anon współpracuje z psychologami informując czym jest, gdzie jest, w jaki sposób pomaga rodzinom i przyjaciołom alkoholików.
Czy długość korzystania z programu Al-Anon wpływa na to, że alkoholicy przestają pić?
Nie, nie ma to związku. Celem Al-Anon jest uzyskanie lepszego sposobu życia dla rodziny alkoholika bez względu na to czy alkoholik pije czy nie.
Jaki jest przedział wiekowy w Al-Anon?
Od nastu do kilkudziesięciu lat. To nie ma znaczenia dusze nie mają wieku.
Alkoholik wyśmiewany i ośmieszany z powodu picia. Co zrobić, aby to zmienić.
Przez wszystkie wypowiedzi przewijało się edukować, edukować, edukować.
W czasie lat trudności życia z alkoholizmem czy nie było pokusy odejścia?
W niejednym przypadku były. A jednak niektórzy uznali, że chcą pozostać ze swoimi alkoholikami. Rodzice nie mogą się rozwieść z pijącymi dziećmi. Zawsze będą rodzicami.
Jakie są konsekwencje dorastania w domu z problemem alkoholowym?

Tu doświadczenia były bardzo różne. Dwie rzeczy dominowały. Nieumiejętność rozpoznawania i wyrażania uczuć, oraz niskie poczucie własnej wartości.
Czy jak ktoś widzi osobę z problemem alkoholowym może podjąć działanie zwrócić uwagę, czy czekać na inicjatywę osoby pijącej?

Rzadko alkoholik sam szuka pomocy. Przeważnie najbliższe otoczenie daje mu sygnały o jego nadmiernym piciu. Na pewno osoba, która pierwsza zauważy potrzebę zmiany powinna reagować.

Rozdaliśmy słuchającym pakiety informacyjne, ulotki i nasze regionalne wizytówki.

Studenci wypełnili tez ankiety z trzema pytaniami dotyczącymi treści i prowadzenia mityngu informacyjnego.
Na zakończenie prowadząca podziękowała wszystkim za obecność i aktywność na mityngu. Ilość pytań stawianych na spotkaniu świadczy o dużym zainteresowaniu i potrzebie prowadzenia mityngów informacyjnych. Zostałyśmy umówione na kolejne spotkania.

W 26 kwietnia 2016 r. w Instytucie Zdrowia w ramach Sądeckiego Konwersatorium Naukowego ul. Kościuszki 2 odbyło się spotkanie informacyjne Al-Anon.

W spotkaniu wzięli udział studenci Pielęgniarstwa i Ratownictwa Medycznego oraz pracownicy PWSZ.

Spotkanie odbyło się z inicjatywy instruktora terapii uzależnień.

Wsparcia udzieliły nam trzy koleżanki które przyjechały do Nowego Sącz z Krakowa. Łącznie w prowadzeniu spotkania wzięło udział pięć stałych uczestniczek Grupy Rodzinnej Al-Anon.

Na wstępie jedna z osób prowadzących spotkanie zaznaczyła że nie jesteśmy profesjonalistami. Al-Anon jest samopomocową grupą wsparcia dla rodzin cierpiących z powodu alkoholizmu kogoś bliskiego. Przedstawiona została historia powstania Al-Anon. Program pracy podczas spotkań zamkniętych i otwartych oraz wyjaśnione zostały różnice pomiędzy tymi spotkaniem. Największą uwagę zwróciły osobiste doświadczenia którymi dzieliły się trzy koleżanki. Temat był wyczerpujący i nie padło żadne pytanie.

Rozdane zostały ulotki informujące o spotkaniach Grup Rodzinnych Al-Anon.

Broszurki:

Al-Anon jest dla dorosłych dzieci alkoholika
Poradnik dla rodzin alkoholika
Historia Lois
Uwolnienie od rozpaczy
Kochasz wiec alkoholika
Al-Anon jest również dla mężczyzn

Notatkę sporządziła Maria

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/13/2016

Mityng informacyjny na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Warmińsko Mazurskiego

W dniu 07.05.2016r.w ramach niesienia posłania odbył się mityng informacyjny Al-Anon dla dwóch grup studentów Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Mityng informacyjny był przygotowany i prowadzony przez ośmiu członków Al-Anon z kilku grup z miasta Olsztyna.

Na wstępie członkinie grupy Al-Anon przekazały informację na temat wspólnoty Al-Anon oraz tego czym wspólnota się zajmuje. Słuchacze dowiedzieli się, że to wspólnota krewnych i przyjaciół alkoholików a jej głównym celem jest niesienie sobie nawzajem pomocy. Następnie została przeczytana Preambuła oraz przedstawiony krótki rys historyczny powstania Al-Anon w Polsce i na świecie. Ważną wzmianką była informacja, iż w Polsce działa ponad 360 grup rodzinnych Al-Anon a w naszym regionie warmińsko-mazurskim jest ich ponad 20.

Następnie przyszła kolej na poinformowanie uczestników mityngu informacyjnego na temat zasad pracy grup rodzinnych Al-Anon, które to opierają się na Dwunastu Stopniach Dwunastu Tradycjach i Dwunastu Koncepcjach. Zbiór zasad prowadzących do rozwoju osobistego to właśnie Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji to wskazówki dla grup natomiast Dwanaście Koncepcji służby wiąże się z pracą na rzecz wspólnoty Al-Anon. Po tej informacji członkinie przedstawiły przebieg samego mityngu, który przeważnie rozpoczyna się zapaleniem świecy oraz odmówieniem Modlitwy o pogodę ducha.

W trakcie spotkania przedstawiona została literatura Al-Anon, jej znaku identyfikującego oraz jej dostępności nabycia. Ważną wzmianką było to, że autorami wszystkich tekstów znajdujących się w literaturze Al-Anon są sami uczestnicy grup rodzinnych.

Nie bez znaczenia dla wszystkich uczestników mityngu była wypowiedź jednej z członkiń grupy Al-Anon, która przedstawiła swoją drogę do uzyskania zdrowienia poprzez uczestnictwo w grupie rodzinnej, do której trafiła po latach życia z osobą chorą. To dzięki uczestnictwu w grupie rodzinnej Al-Anon miała możliwość poznania siebie, zmierzenia się ze swoimi uczuciami, nauczenia się życia od nowa. To dzięki uczestnictwu we wspólnocie mogła nawiązać szczere przyjaźnie oparte na wzajemnym zrozumieniu.

Studenci otrzymali wizytówki z adresem strony internetowej oraz z nr telefonu kontaktowego do przedstawiciela grup rodzinnych Al-Anon w Regionie Warmińsko-Mazurskim. Rozdane zostały broszury informujące o miejscach i godzinach spotkań grup rodzinnych w Olsztynie oraz regionie. Uczestnicy poproszeni zostali o wypełnienie krótkich ankiet, które będą stanowić materiał do dalszej pracy dla osób przygotowujących i prowadzących kolejny mityng informacyjny. Dodatkowo uczestnicy mityngu informacyjnego zostali poproszeni o przekazanie zasłyszanych informacji osobom potrzebującym tego typu wsparcia.

Na zakończenie uczestnicy spotkania mieli możliwość zadawania pytań odnośnie przekazanych informacji lub wątpliwości jakie pojawiły się w trakcie spotkania.

Zadawane pytania:

1. Czy w Olsztynie działa grupa Alateen?

Odp. Na chwilę obecną w Olsztynie nie działa grupa Alateen. Zależy nam bardzo aby taka grupa powstała dlatego prowadzone były warsztaty oraz spotkania informacyjne na temat Alateen. Ciężko jest dotrzeć do dzieci i przekonać ich o dobroczynnym działaniu uczestnictwa w takiej wspólnocie.

2. Czy wspólnota Al-Anon poprzez odmawianie Modlitwy o pogodę ducha nawiązuje do religii katolickiej?
Odp. Modlitwa o Pogodę Ducha została przejęta od wspólnoty AA. Wspólnota Al-Anon nie jest powiązana z żadną religią a odwołanie się w tej modlitwie do Boga rozumiane jest jako uznanie istnienia Siły Wyższej w naszym osobistym życiu.

3. Jak wygląda przebieg mityngu zamkniętego?
Odp. Przed rozpoczęciem każdego mityngu zarówno zamkniętego jak i otwartego zapalamy świeczkę, następnie uczestnicy mityngu zapraszani są do odmówienia Modlitwy o pogodę ducha. Po tym wstępie czytana jest Preambuła, Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji. Po tych elementach następuje w zależności od ustaleń grupy czytanie tekstu na dany dzień z naszej czytanki Dzień po Dniu lub praca na jednym z Dwunastu Stopni.

4. Czy w mityngach Al-Anon uczestniczą specjaliści?
Odp. Tak, jako członkowie Al-Anon, w innym przypadku to grupa decyduje o tym, czy na dany mityng zaprosi jakiegoś specjalistę. Wspólnota Al-Anon jest grupą samopomocową, nie używamy na nim specjalistycznych zwrotów, terminów.

5.Czy wspólnota Al-Anon jest tylko dla osób dorosłych?
Odp. Tak, wspólnota Al-Anon jest dla osób dorosłych.

6.Czy członkowie Al-Anon są osobami niepijącymi?
Odp. To czy członek Al-Anon eliminuje ze swojego życia alkohol to jego indywidualna sprawa. Bywa oczywiście tak, że jeżeli mamy w rodzinie kogoś chorującego na chorobę alkoholową to zupełnie unikamy alkoholu w swoim codziennym życiu, ale bywa też tak, że członkiem wspólnoty Al-Anon jest na przykład osoba uzależniona od alkoholu, która boryka się również z własnym uzależnieniem.

7. W czy tkwi magia uczestnictwa w Al-Anon?
Odp. Na spotkaniach Al-Anon każdy z nas mówi o sobie, o swoich przeżyciach. Żadna z pozostałych osób na mityngu nie przerywa mówiącej osobie, nie krytykuje, nie poucza. Nasze życie się zmienia, my sami też się zmieniamy, zmienia się nasze nastawienie, chcemy poprawiać swoje relacje z innymi ludźmi, naprawiać siebie. Cały czas się uczymy i jest to praca do końca życia. Nieważne czy nasz bliski lub członek rodziny nadal pije czy nie, poprzez udział w spotkaniach Al-Anon wyrażamy swoją wdzięczność za to co dzięki Al-Anon otrzymaliśmy i aby przekazać innym członkom czego sami doświadczyliśmy.

8. Czy w spotkaniach uczestniczą też mężczyźni?
Odp. Tak w spotkaniach Al-Anon uczestniczą także mężczyźni.

9. Co oznacza systematyczność odbywania się mityngów Al-Anon?
Odp. W naszych broszurach informacyjnych jest wykaz miejsc i godzin spotkań grup rodzinnych Al-Anon w Olsztynie i regionie warmińsko-mazurskim, jest też zawarta informacja o mityngach otwartych. Systematyczność odbywania mityngów polega właśnie na określeniu tych miejsc i godzin i terminów spotkań w danym mieście czy regionie.

10. Jaka jest liczebność grup rodzinnych Al-Anon?
Odp. W niektórych rejonach miasta Olsztyna obserwuje się, że liczebność grup się zmniejsza. Przeważnie jest to liczba ruchoma, zdarza się, że w mityngu uczestniczy np. 8-12 osób, następnie jest ich ponad 20 osób.

11.Czy członkami jednej grupy mogą być członkowie jednej rodziny?
Odp. Bywa czasami tak, że w jednej grupie Al-Anon są członkowie rodzin, na przykład

mama i córka. Nikt z pozostałych członków nie może zabronić takiego udziału ale może dla nich samych byłoby lepiej żeby nie uczestniczyły wspólnie w tych samych spotkaniach.

12. Czy można przyjść na mityng z ciekawości poznania tematyki?
Odp. Tak, można brać udział w mityngach otwartych we wszystkich wspólnotach rodzinnych Al-Anon według terminów mityngów otwartych podanych w broszurce informacyjnej.

13. Czy członkowie wspólnoty Al-Anon spotykają się poza mityngami?
Odp. Tak spotykamy się również poza oficjalnymi mityngami. Często są to spotkania indywidualne ze sponsorem lub spotkania osób z których jedna z nich prosi o rozmowę i wsparcie.

14. Czy członkowie Al-Anon są w stanie pomóc osobie borykającej się z problemem alkoholowym dzwoniącej i proszącej o pomoc?
Odp. To zależy od sytuacji. Jeżeli pomoc dotyczy interwencji w środowisku domowym to do tego typu spraw powołana jest przede wszystkim Policja. Jeżeli chodzi o wsparcie osoby dzwoniącej to oczywiście tak. Osoba borykająca się z problemem alkoholowym osoby bliskiej, członkiem rodziny, zawsze uzyska zaproszenie do udziału w grupie wsparcia Al-Anon spotykającej się w danym mieście czy regionie, aby mogła tam przyjść i uzyskać wsparcie, znaleźć zrozumienie i nadzieję na lepsze życie dla siebie.

15. Czy istnieje możliwość indywidualnej rozmowy z członkiem Al-Anon?
Odp. Obowiązkiem członków Al-Anon jest przekazanie wiedzy jaką sami uzyskali poprzez uczestnictwo w grupie rodzinnej. Podczas mityngów otwartych czy informacyjnych zawsze można poprosić o rozmowę indywidualną.

16. Jaki jest sposób informacji o istnieniu grup rodzinnych Al-Anon, gdzie można uzyskać niezbędne informacje?
Odp. Członkowie grup rodzinnych Al-Anon w Olsztynie organizowali mityngi informacyjne dla kuratorów sądowych, pracowników socjalnych. Odbyły się również spotkania z Policją, przedstawicielami Caritas. Broszury informacyjne rozkładane są w miejscach ogólnie dostępnych, przychodniach, instytucjach. Planujemy zorganizować również spotkania informacyjne dla pracowników sądowych, pracowników szkół.

Osoba z Al-Anon

Spotkanie Zespołu Samokształcenia Pedagogów Szkolnych w Elblągu

06 maja 2016 r. na zaproszenie konsultanta ds. pedagogiki i opieki z Warmińsko-Mazurskiego ODN w Elblągu pani mgr Bożeny Rokickiej braliśmy udział w części spotkania Zespołu Samokształceniowego Pedagogów Szkolnych.
W spotkaniu wzięło udział 16 pedagogów szkół gimnazjalnych i licealnych, osoba z Al-Anon i troje nastolatków z Grupy Rodzinnej Alateen.

Osoba z Al-Anon, chociaż została poproszona o podzielenie się swoim doświadczeniem zawodowym na wstępie oświadczyła, że nie jest zawodowcem tylko amatorem, wolontariuszem. Ze wspólnotą spotkała się ponad 25 lat temu i od początku stało się to jej upodobaniem, zamiłowaniem, później pasją i hobby... a wszystko co robi to wynika z wdzięczności za to, co otrzymała. Oddaje najlepiej jak potrafi. Robi to bezinteresownie, bez zapłaty, w ramach realizacji głównego celu wspólnoty, a przy okazji dla własnego rozwoju osobistego i pokonywania własnych słabości.

Niektóre z przybyłych osób słyszały o Al-Anon i Alateen. Pomimo to z uwagą i skupieniem wysłuchały informacji - czym jest Al-Anon, gdzie powstało, kiedy, jaki jest cel, dla kogo... itd. W dalszej części wypowiedzi dzieliła się informacją o Alateen, któremu sponsoruje. Sponsor Alateen to nie nauczyciel, pedagog, nie zastępuje roli rodzica. Sponsor to czynny uczestnik Al-Anon. Wypełnia kwestionariusz /pobiera z zakładki Służby/, zna i realizuje program, słucha i stara się zrozumieć młodych ludzi, zapewnia bezpieczeństwo, dba o czystość programu, ma chęć pomagania...

Alateen to młodsza część grup Rodzinnych Al-Anon, na których życie wpłynęło picie członka rodziny lub kogoś bliskiego. Alkoholizm to choroba całej rodziny ponieważ ma wpływ na zdrowie i emocje wszystkich członków rodziny.

W Alateen młodzi ludzie uczą cieszyć się w pełni życiem, odnajdują swoje wartości, czują się potrzebni, ważni i kochani, potrafią mieć dość realistyczne cele.

Następnie zaprezentowała Program Al-Anon czyli Dwanaście Stopni /zaczerpniętych z Kroków AA/ z równoczesnym podzieleniem się własnym doświadczeniem. Program to również Dwanaście Tradycji. Zostały zaprezentowane Tradycje głównie mówiące o samopomocy, samowystarczalności, wybieraniu wspólnego dobra, a głównie anonimowości . Właśnie na anonimowość zwróciła dużą uwagę, bo nie wszyscy potrafią ją zachować i często młodzi ludzie tracą zaufanie i bezpieczeństwo.

Program to także Dwanaście Koncepcji, które wskazują jak realizować nasz główny cel poprzez służbę na rzecz drugiego człowieka, potrzebującego duchowej pomocy.

Dla tej grupy zawodowej zostały przygotowane pakiety zawierające ulotki informacyjne pobrane z naszej strony oraz ksero z książki B-3 ,,Nadzieja dla dzieci alkoholików" - Czy potrzebny Ci Alateen? /str. 11 i 12/, a także ulotka S-17,, Masz kłopot... oraz kilkadziesiąt różnych broszur o symbolu P i plakaty Al-Anon i Alateen.

Współpraca pedagogów ze sponsorem może przynieść dobre efekty młodym ludziom i w przyszłości przyczynić się do zdrowszego społeczeństwa. Wystarczy tylko trochę informacji o rodzaju takiej pomocy, a głównie tam gdzie zauważa się problem alkoholowy w rodzinie.

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

Przekazała także informację o literaturze Al-Anon /LAK/, z której korzystamy na naszych mityngach. Wspólnota od ponad 20 lat wydaje ogólnopolski biuletyn Al-Anon ,,Razem". Przekazała gdzie można nabyć literaturę. Wspólnota Al-Anon wydaje również Informator dla profesjonalistów Al-Anon o sobie /można pobrać ze strony www.al-anon.org.pl zakładka Dla profesjonalistów lub prosić o przesyłanie na swoją pocztę elektroniczną/.
Zachęcono pedagogów do ściślejszej i systematycznej współpracy z Al-Anon, uczestniczenie w mityngach otwartych, zapraszania na zebrania z rodzicami, lekcje wychowawcze itp.
Ponowiona została informacja o zachowaniu szczególnej dyskrecji w rozmowach z dziećmi, głównie z problemem alkoholowym w tych rodzinach. Dzieci więcej czują niż potrafią zrozumieć czy nazwać w związku z tym co dzieje się w takich sytuacjach. Została przytoczona wypowiedź jednego z uczestników Grupy Alateen, oczywiście anonimowo, która ją bardzo poruszyła... dziś wiem, że są cztery pory roku i we wtorek o 17:00 mogę być na mityngu, bo ktoś na mnie na pewno czeka, to na razie jest niezmienne. Czasami warto pomóc chociaż jednej osobie i na tę jedną czekać.

Gorąco prosiła o rozwieszenie PLAKATÓW w swoich szkołach oraz kserowanie i przekazywanie lub rozkładanie ulotek informacyjnych Alateen.
Pedagog szkolny (współpracujący ze sponsorem Alateen) mgr pedagogiki społecznej pan Jarosław Karczewski przedstawił w jaki sposób „łowi" nastolatki i zachęca do Alateen.
Po przekazaniu tych doświadczeń nastąpiła seria pytań, głównie do nastolatków, na które chętnie odpowiadały:
- w jakim wieku może być uczestnik Alateen - naście to 11-19,
- czy każdy może być uczestnikiem - określa to Tradycja Trzecia ,,Jedynym warunkiem jest to, czy mają w rodzinie lub wśród swoich bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm",
- czy rodzice mogą przyjść i zobaczyć z kim i gdzie dziecko przebywa - TAK, jednak sponsor zawsze pamięta i zachowuje dyskrecję o czym nastolatek mówi,
- jak przebiega mityng - jest schemat w literaturze , praca przebiega zgodnie z programem Dwunastu Stopni i Dwunastu Tradycji / po jednych na każdy miesiąc /ale każdy ma własne życie i doświadczenie i tym się dzieli z innymi,
- czy warto przychodzić, co wam to daje - Tak warto, nabieram odwagi, jestem rozumiana, nikt się ze mnie nie śmieje bo przeżywamy to samo...,
- czy macie wsparcie rodziców - tak wiedzą, że przychodzę, nie sprawiają problemów, zauważają zmiany we mnie, mama chce przyjść na mityng z okazji naszej rocznicy.
- czy po uzyskaniu informacji od razu przyszliście -
- zastanawiałam się kilka miesięcy
- od razu bo tam była moja siostra
- czekałem 2 lata, ale pedagog był nieustępliwy

Dzieci mają swoje potrzeby, swoje prawa. Potrzeba im poczucia bezpieczeństwa, znalezienia czasu, poświęcenia uwagi, dobrego, poważnego traktowania...

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

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/13/2016

W Alateen dowiadują się:
- ***nie jesteś sam***
- ***nie jesteś winny za tę chorobę***
- ***to, że pijany nie znaczy, że nie kocha***
- ***zasługujesz na dobre życie***
- ***razem możemy sobie pomóc***

Do dorosłych:
- ***nie traktujmy młodych ludzi inaczej,***
- ***nie zostawiajmy ich samych sobie,***
- ***pozwólmy im zaufać, bądźmy dyskretni,***
- ***informujmy o Alateen.***

Elbląg 18 maja 2016 r.
Jola z Al-Anon

Spotkanie ze Społecznymi Kuratorami Sądowymi Warszawa Śródmieście.

W spotkaniu z Kuratorami Sądowymi w dniu 8 czerwca 2016 r. informacje o wspólnocie Al-Anon przekazało pięć koleżanek. Z tą grupą zawodową było to nasze kolejne spotkanie. Rozpoczęłyśmy od bardzo krótkiej informacji czym i dla kogo jest Al-Anon i kto może uczestniczyć w mityngach Al-Anon. W dalszej części spotkania oparłyśmy swoje wypowiedzi o wybrane punkty z ulotki zatytułowanej „Masz kłopoty z powodu czyjegoś picia", tzw. 20 pytań.

W okresie przed przyłączeniem się do grupy Al-Anon na wszystkie zamieszczone w ulotce pytania mogłam odpowiedzieć twierdząco. Nadmierne picie mojego męża powodowało ogromne zamieszanie, chaos, kłopoty finansowe, ciągłe napięcie i cierpienie psychiczne moich najbliższych i moje.

Impulsem do wstąpienia do grupy Al-Anon było obejrzenie audycji telewizyjnej „Wódko, pozwól żyć". Wieloletnia praca nad sobą w oparciu o program pozwoliła mi zdecydowanie lepiej funkcjonować w życiu, w pracy zawodowej i w relacji z bliskimi.

Dzisiaj mam świadomość, że realizuję swoje plany i zamierzenia. Chociaż zdarza mi się zmieniać swoje zachowanie na takie aby nie denerwować mojego męża w obawie, że to wywoła napad pijaństwa mimo iż od kilkunastu lat mąż nie pije. Obserwując siebie łapię się na tym, że nieraz podświadomie szukam alkoholu w pokoju męża. Bywa, że nieraz czuję przygnębienie i lęk przed ewentualnym nawrotem.
Będąc w pełni świadoma jak choroba alkoholowa członka rodziny poraża całą rodzinę zwróciłam się do obecnych na spotkaniu Kuratorów z prośbą o bardziej wnikliwe spojrzenie na rodzinę podopiecznego i udzielenie jej pomocy, informacji gdzie mogą znaleźć pomoc dla siebie. Poinformowałam o wielu istniejących grupach Al-Anon w Warszawie i o działalności Punktu Informacyjno Kontaktowego przy ul. Kickiego 1 na Pradze Południe w Warszawie, czynnego od poniedziałku do piątku

w godz. od 16:00 do 20:00. Szczegółowo podałam informacje do czego służy PIK oraz o spotykających się w nim grupach Al-Anon Dorosłe Dzieci i Al-Anon.

Na pytanie z sali czym różni się Al-Anon DD od DDA? Podano odpowiedź, iż DDA jest grupą terapeutyczną natomiast Al-Anon Dorosłe Dzieci opiera swoją pracę o program duchowy Al-Anon.

Następnie głos zabrali przedstawiciele AA, którzy opowiedzieli o Wspólnocie Anonimowych Alkoholików.

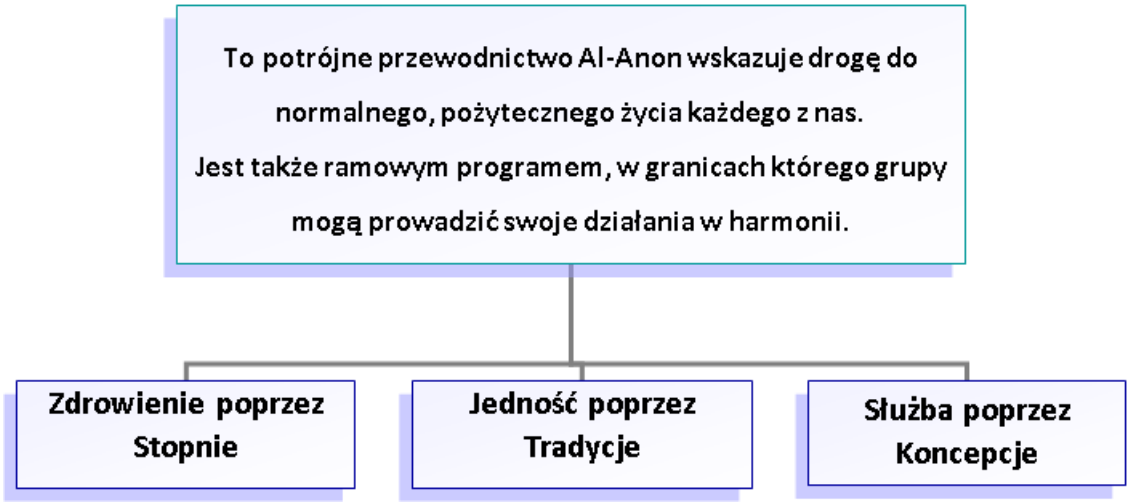
Po skończonym spotkaniu, obecni na nim Kuratorzy mieli dużo pytań do osób z obu wspólnot.

Rozmowy prywatno służbowe toczyły się długo.

Ania W

Program Al-Anon

Stopnie/Tradycje/Koncepcje



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/13/2016

Stopień Pierwszy

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

Źródło tekstu strona internetowa Al-Anon

STOPNIE SĄ PRZEWODNIKIEM DO PRAWDZIWIE DOBREGO ŻYCIA.

Konkretne przykłady bezsilności i niezdolności do kierowania naszym życiem pozwolą nam przedrzeć się przez system zakłamania i zaprzeczeń.
Stopień Pierwszy bez wątpienia nie wyraża rozpaczy. Stwierdza on po prostu ograniczenie naszych ludzkich możliwości. Uczy pokory, abyśmy mogli znaleźć duchową odpowiedź, która nada naszemu życiu nowe znaczenie. Przygotowuje nas do uwolnienia się od problemów, z którymi nie możemy sobie same poradzić.

STOPIEŃ PIERWSZY - jest podstawą wszystkich kolejnych Stopni.
Składa się z dwóch części:
1. **PRZYZNANIA** (co jest kluczem) do bezsilności:
- wobec alkoholu,
- wobec skutków zachowań uzależnionych,
- wobec sposobów postępowania innych osób.
2. **PRZYZNANIA** - że nie kierowaliśmy i nie będziemy w stanie kierować naszym życiem, jeżeli się nie zmienimy, że nie możemy kontrolować i kierować życiem innych osób.

Wielu z nas przystępując do Al-Anon pragnie poznać „sekret" jak skłonić bliską osobę do zaprzestania nadużywania alkoholu. Kiedy dowiadujemy się, że NIE jesteśmy w stanie zmusić kogokolwiek do szukania trzeźwości możemy poczuć się ogromnie zawiedzeni, upokorzeni, a nawet zbuntowani. Trudno jest zaakceptować fakt, że: „Tylko sam alkoholik może uwolnić się od przymusu picia". Trudno jest również przyznać się do porażki, szczególnie wtedy, gdy tak długo usiłowaliśmy rozwiązywać problemy własnymi siłami.
Jednak wystarczy spojrzeć i przeanalizować swoje dotychczasowe życie pełne chaosu, rozgoryczenia, krytyki i oskarżeń wobec innych. Życie, które upływało nam głównie na próbach kierowania zachowaniem, myślami i uczuciami innych po to, żebyśmy sami czuli się bezpieczni. Niektórzy z nas starali się sprawować kontrolę udając słabość i nieudolność po to, by wyręczali nas inni. Niektórzy byli owładnięci chęcią osiągnięcia nadzwyczajnego statusu życiowego - im przyznanie, iż w rzeczywistości są bezsilni - jest prawie niemożliwe. Póki nie uznamy naszego życia takim, jakim ono jest w rzeczywistości, trudno będzie pogodzić się z myślą zawartą w STOPNIU PIERWSZYM, że większość problemów stworzyliśmy sobie sami. Musimy być bezwzględnie uczciwi co do naszego udziału w tych trudnościach. Musimy zakończyć wszelką walkę z innymi ludźmi i naszym losem.
„Bezsensowna walka jest stratą czasu, Samanto. Zrób coś, albo przestań narzekać. Tak, ale co ja mam teraz robić ? - swoje życie doprowadziłam do absurdu, poniosłam klęskę". Aby zacząć uczyć się życia według sugestii Programu Dwunastu Stopni należy zacząć jak dzieci w pierwszej klasie - od STOPNIA PIERWSZEGO, a z pewnością ujrzymy w ciemnym tunelu życia światełko nadziei. Łatwiej będzie nam zaakceptować ten Stopień,

kiedy zrozumiemy, że alkoholizm jest chorobą i że nie mamy większej kontroli nad skutkami tej choroby w naszym domu aniżeli nad skutkami jakiejkolwiek innej choroby. Kiedy członek rodziny jest chory, ma to wpływ na całą rodzinę. Wszystkie plany ulegają niespodziewanie zmianom. (Tu odczytanie rozdziału Zrozumienie alkoholizmu z książki" Nadzieja dla dzieci alkoholików". lub rozdziału Zrozumienie siebie samych i zrozumienie alkoholizmu z książki „Praca grup Al-Anon i Alateen") „Akceptacja nie oznacza zgadzania się z upokarzającą sytuacją, ale oznacza pogodzenie się z jej istnieniem, ażeby wtedy zdecydować, jak się w związku z nią zachować". Musimy uznać, że alkoholik jest chory, że cierpi na chorobę zwaną alkoholizmem. Spróbujmy traktować go tak, jakby był chory na każdą inną chorobę - z miłością, współczuciem i zrozumieniem.

„Nie pozwolę, aby mój upór stanął na drodze do osiągnięcia pogody ducha, Zanim cokolwiek zdołam osiągnąć, muszę zaakceptować to, że potrzebuję pomocy". Podejmując wysiłek pracy nad STOPNIEM PIERWSZYM ważne jest, abyśmy nie osądzali siebie zbyt surowo - musimy jedynie dostrzec nasze zachowania i przyznać, że jesteśmy bezsilni by je zmienić. Akceptując tę myśl, zaczniemy postrzegać nasze zachowanie, myślenie i uczucia takimi, jakie one są w rzeczywistości. To właśnie dzięki takiej konfrontacji z rzeczywistością i uznaniu naszej bezsilności -podejmujemy wysiłek uczciwego spojrzenia na nasze ludzkie ograniczenia, na zdanie sobie sprawy z beznadziejności naszych wysiłków zmierzających do kontrolowania czyjegoś postępowania i z tego, że NIE mamy MOCY ani PRAWA kierować kimkolwiek poza sobą. STOPIEŃ PIERWSZY uświadamia nam, że:

NIE ponosimy odpowiedzialności za picie drugiej osoby,

NIE ponosimy odpowiedzialności za zachowania alkoholika,

NIE jesteśmy w stanie powstrzymać drugiej osoby od picia,

NIE my spowodowaliśmy problem alkoholowy drugiej osoby,

NIE możemy oczekiwać, że uda nam się go uzdrowić.

NIE możemy spowodować, żeby inni zachowywali się tak, jak my chcemy.

Zaakceptowanie tych prawd uwolni nas od obsesyjnego myślenia o innej osobie - wówczas będziemy mogli skoncentrować naszą uwagę na nas samych.

Dopiero wtedy, gdy otworzymy nasze oczy, uszy i serca - będziemy mogli stać się ludźmi WOLNYMI -wolnymi od upartego przeświadczenia, że wszystko powinno układać się według naszych oczekiwań. Będziemy mogli rozwijać się duchowo, gdy przezwyciężymy nawyk krytykowania i oskarżania innych, a to pomoże nam pozbyć się przytłaczającego poczucia winy, lęku, litości nad sobą oraz rozgoryczenia.

Systematyczna praca nad STOPNIEM PIERWSZYM zapoczątkuje pewien porządek w naszym życiu, będziemy mogli przejąć odpowiedzialność za siebie i za to, co sami robimy. Do jakiego stopnia będziemy w stanie poddać się działaniu Programu, do takiego stopnia będziemy skłonni przyznać się do swej bezsilności. Poddanie się powinniśmy zacząć od akceptacji zasad i sposobu prowadzenia mityngu, akceptacji Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji oraz od obdarzenia zaufaniem osób pełniących służby. „Muszę uczyć się Stopnia Pierwszego i powtarzać tak długo, aż stanie się częścią mnie samej." Chociaż może nam się wydawać, że STOPIEŃ PIERWSZY nas przygniata swym ciężarem w rzeczywistości wskazuje jedynie i podkreśla nasze czysto ludzkie ograniczenia, które od tak dawna były dla nas źródłem cierpienia. Przez większość życia, w obawie przed rzeczywistością ukrywaliśmy przed innymi i nami samymi nasze niedoskonałości. STOPIEŃ PIERWSZY wymaga okaza-

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

nia pokory niezbędnej byśmy mogli polegać na duchowym przewodnictwie Siły Wyższej. Chociaż praca, której wymaga STOPIEŃ PIERWSZY może sprawić ból, to jedynie wtedy możemy wkroczyć na drogę zdrowienia, gdy spojrzymy na siebie z całą uczciwością i poddamy się wymogom Programu. Póki tego nie wykonamy, póki będziemy buntować się i wiedzieć wszystko lepiej, nie będziemy mogli zdrowieć. Przyznanie się do naszych ludzkich ograniczeń jest podstawą każdego z DWUNASTU STOPNI. „Kiedy naprawdę pozostawiam sprawy własnemu biegowi i przestanę odgrywać rolę Boga, zacznie się dziać coś nowego. Właśnie w tym momencie, Siła Wyższa ma możliwość naprawienia tego, co wydawało się beznadziejne." Hasła, jakie Program Al-Anon sugeruje, a które wiążą się ze Stopniem I będą nieocenioną pomocą:

„żyj i daj żyć",
„zostaw, oddaj Bogu",
„słuchaj i ucz się",
„powoli, lecz pewnie".

Posuwając się w pracy nad STOPNIEM PIERWSZYM dojdziemy do wniosku, że Stopień ten nie tylko można stosować do odseparowania się od problemu alkoholowego, ale co jest również bardzo istotne - od wielu codziennych spraw związanych z innymi ludźmi. Już małe dziecko jest CZŁOWIEKIEM i już ono ma jakieś PRAWA, które dorosły powinien uszanować: „...możemy prowadzić go lub inspirować, wskazując na własny przykład, jednak nie możemy kształtować innej osoby według własnych wyobrażeń, niezależnie od tego jak jest nam ona bliska."

Każdego dnia godzina po godzinie chcę sobie przypominać, że nie mam władzy nad nikim i że jedynym życiem, jakim mogę żyć, jest moje własne. Doskonalenie samej siebie jest jedynym sposobem na znalezienie spokoju i pogody ducha. Będę stale pamiętać, że zmiana mojego nastawienia może usunąć wiele moich trudności.

SŁUCHAJ I UCZ SIĘ

Od wszystkich, których spotykamy,
możemy nauczyć się czegoś wartościowego.

Oferta AL-Anon i 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

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

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:
www.al-anon.org.pl

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.