INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/12/2016

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

• • •

str.1 Od redakcji
str. 2 Kolor naszych serc - artykuł
str.2 Preambuła Al-Anon
str.3-5 Dzielimy sie swoim doświadczeniem
str. 6 Literatura Al-Anon
str. 6-15 Informacje ze spotkań z profesjonalistami
str. 16 Oferta Al-Anon/Alateen dla profesjonalistów
str.17-18 Charakterystyka programu Al.-Anon
str.19 Ważne adresy i telefony
str.20 Struktura Al.-Anon
str.21 Słowo od redakcji

W tym roku wspólnota **Al-Anon obchodzi 65**. rocznicę powstania na świecie. Warto zastanowić się nad tym, kiedy w dniu urodzin Lois, czyli 4 marca, będziemy niesli posłanie innym…

Kolor naszych serc.

Al-Anon jest dla rodzin i przyjaciół alkoholików. Dzieci. Rodziców. Rodzeństwa. Małżonków. Rozwiedzionych. Samotnych. Starych. Młodych. Gejów. Czarnych. Chrześcijan. Żydów. Agnostyków. Białych. Hiszpanów. Azjatów. Amerykanów.
Wspólnota Al-Anon jest tak różnorodna jak nasze społeczeństwa. Alkoholizm nie dyskryminuje. Różne rodzaje rodzin i przyjaciół sa dotknięte przez chorobę. WSZYSTKIE rodziny i WSZYSCY przyjaciele alkoholików są witani w Al-Anon.
Jak napisał jeden z członków z Wisconsin „kolor naszych serc jest taki sam".
Zawsze w marcu świętujemy urodziny Lois W., założycielki Al-Anon. Grupy Rodzinne rozwijały się od czasu powstania AA w 1935 r.
Kiedy w 1957 r. grupy rodzin spotykające się przy okazji mityngów AA zjednoczyły się w Grupy Rodzinne Al-Anon, ich członkiniami były przewaznie żony Anonimowych Alkoholików. Wczesne notatki i literatura wskazują także na udział żon pijących alkoholików.
Wspomnienia początkowych dni wskazują też na kilka kobiet, które się rozwiodły a kontynuowały uczestnictwo w Al-Anon.
Jednym z pierwszych mężczyzn w Al-Anon był Wally S.: był aktywnym wolontariuszem w Nowym Jorku…
Al-Anon założony przez żony Alkoholików mówiące po angielsku zawsze był otwarty dla wszystkich rodzin i przyjaciół alkoholików, a dziś wspólnota jest tak różnorodna jak społeczeństwo wokół nas.

Razem Nr 1(88)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

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

1/12/2016

Dzielimy się doświadczeniem ...

Nasza grupa Al-Anon…

Postanowiłam napisać trochę o naszej grupie Al-Anon. Cieszę się, że mamy w Białymstoku dwie grupy Al-Anon: Zorza i Jutrzenka i chodzę na obydwie w poniedziałki i środy w godz.: 18:00-20:00. Na grupy uczęszczam od 20 sierpnia 2007 roku, w swojej książeczce „Dzień po dniu" zapisałam kiedyś datę swego pierwszego przyjścia na Al-Anon, stąd ta dokładność. Gdy pojawiłam się na grupie pierwszy raz, byłam zrozpaczona i przybita swoimi problemami, bo mąż ostro pił. Na szczęście nie było przemocy fizycznej ani wulgaryzmów, co pozwoliło mi przetrwać i dać mężowi kolejną 77-ą szansę. Trudno mi było uwierzyć, że cokolwiek osiągnę chodząc na grupy, ale i tak nie miałam już nic do stracenia. Czułam się upokorzona, odrzucona i sama jedna z masą problemów i rachunków do spłaty. Ponieważ tylko ja pracowałam, mąż dokładał się tylko „gdy miał" pieniądze, ale przeważnie ich nie miał, komornik zabierał mi część moich poborów. Zdawało mi się, że nikt o tym nie wie, bo firma, w której pracowałam ogromna i na szczęście miałam niezłe dotacje socjalne. Korzystałam z przywilejów i cieszyłam się, że nasze dzieci mogą jeździć latem nad morze, a zimą w góry, co oznaczało, że w naszej rodzinie nie jest źle. Nie muszę pisać o kolejnych trudach, gdy pokonywałam je coraz lepiej po przystąpieniu do Al-Anon, świadomość choroby oraz przeprowadzenie spraw sądowych o przymusowe leczenie męża, o rozdzielność finansową, a wreszcie o separację - przyniosły szybo skutek! Mój mąż zmuszony do ponoszenia konsekwencji finansowych zaczął usilnie interesować się pracą. Dziś wiem, że bał się, że go zostawię, bo nie miał sojuszników we własnej rodzinie ani w dzieciach, wszyscy od niego "uprzejmie" się odwrócili. Dziś wiem, że gdybym nie trafiła na Al-Anon, mogłoby mnie już nie być na tym świecie, bo chciałam umrzeć, byłam sama i samotna. Pocieszenie u synów trzymało mnie w nadziei, że Bóg poprowadzi nas. Stał się cud, mój mąż zatwardziały jak skała, zmienił się, poszedł kolejny raz na terapię, a potem trafił do AA, co mnie bardzo cieszyło. Były jeszcze zapicia, ale dziś cieszymy się trzeźwością męża 6-ty rok. Życie zaskakuje nas bardzo, mąż jest przykładnym ojcem i odpowiedzialnym mężem, postanowił również zwalczyć palenie papierosów! I zwalczył, nie pali od 3 lat. Moja sytuacja zawodowa zmieniła się i pozostałam bez pracy, za to mój mąż prowadzi całkiem nieźle prosperujący zakład i teraz ja jestem na jego utrzymaniu. Scenariusz jak z filmu, doczekaliśmy się pięknych wnuczek, synowie pozakładali swoje rodziny, a mąż pomaga im w każdym przedsięwzięciu. Wszystko to zawdzięczam swojej Sile Wyższej, tj. Bogu, że miałam wówczas siłę i przetrwa-

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

łam. Oto jestem cała i zdrowa, cieszę się swoją rodziną i szacunkiem. Mąż jest dobrym człowiekiem, a najważniejsze, że AA odegrało w jego życiu bardzo ważną rolę. Oboje regularnie jeździmy na mityngi, gdzie mamy mnóstwo zaprzyjaźnionych osób, dzieląc się siłą i nadzieją wspieramy się na wzajem. Dziękuję Bogu i wszystkim, którzy tworzą tę specyficzną społeczność, którzy są i świadczą swoimi przykładami. Dziękuję serdecznie każdej osobie, która była świadkiem moich cierpień i płaczu, bo dziś sama pocieszam płaczące kobiety, które jeszcze nie wiedzą co mogą stracić, jeśli nie będą przychodzić na Al-Anon.

Dorota

Przyszedłem do Al-Anon, by pomóc żonie, wróciłem, aby pomóc sobie.

Na moim pierwszym mityngu usłyszałem o Pierwszym Stopniu. Psycholog, który prowadził terapię, na którą chodziła moja żona alkoholiczka powiedział, abym poszedł do Al-Anon. Jeśli chcesz jej pomóc, zrób to – powiedział.

Poszedłem na mityng. Na spotkaniu Al-Anon były same kobiety. Dowiedziałem się, że są one żonami alkoholików, mają różne problemy i znajdują się w różnych sytuacjach życiowych. Poczułem, że chcę stawić czoło problemowi. Dowiedziałem się, że mam się zatrzymać, pomyśleć, zanim zacznę działać, mam uważnie posłuchać z otwartym umysłem, „zatrzymaj się i pomyśl".

Na mityngu po raz pierwszy ktoś wysłuchał mnie bez mówienia, co mam robić. Do tego, by móc wrócić na mityng, zachęciły mnie rozmowy z dwoma kolegami, którzy stali się później moimi przyjaciółmi na długie lata. Na początku mojej drogi przez trzy miesiące robiłem kawę i herbatę dla uczestników mityngu. Dopiero potem odważyłem się powiedzieć coś o sobie. Brakowało mi odwagi i zapytałem pewna osobę, o czym mogę mówić. „Nie myśl, o czym masz mówić, mów o tym, jak się zagubiłeś w życiu" – brzmiała odpowiedź. Dziś wiem, że Al-Anon pomógł mi i pomaga wprowadzić zmiany w moim życiu. Al-Anon uświadamia mi, że nie jestem sam.

Razem Nr 1(88)2016

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

Jestem bezsilna wobec alkoholu i picia mojego męża.

Jestem bezsilna wobec alkoholu i picia mojego męża. Terapeuta powiedział mi, że Al-Anon może mi pomóc. Ja nie chciałam iść na mityng, ponieważ myślałam, że to mój mąż ma problem, nie ja. Sądziłam, że problem zniknie, gdy mój mąż przestanie pić. Na moim pierwszym mityngu Al-Anon czułam się dobrze, ponieważ członkowie wspólnoty byli dla mnie przyjaźni, pomocni i nie mówili, co mam robić, nie dawali rad. Po pięciu mityngach zdecydowałam, że to jest dla mnie. Rok później chciałam zmienić coś w moim życiu i postanowiłam wrócić do pracy po kilku latach przerwy.

Przerabiając Stopień Pierwszy *(Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że nie jesteśmy w stanie kierować naszym życiem).* Miałam wsparcie wspólnoty. Usłyszałam, że jestem bezsilną wobec picia mojego męża. Ja nie miałam pomysłu na własne życie, nie mogłam nim kierować. Do Al-Anon należę od trzech lat.

Realizuję moje „Życie po życiu" od początku. Ja mam wybór. Moje myśli, pozytywne nastawienie, to moje czyny. Moje wybory są ograniczone, uczę się prosić ludzi o pomoc, kiedy mam problem. Sponsor ( ) i wypowiedzi członków wspólnoty pomagają mi, gdy nie trzymam się mocno alkoholowego domu. Moje wybory były jeszcze bardziej ograniczone i nie byłam wolna. Byłam perfekcjonistką, osobą zbyt odpowiedzialną za siebie i innych. Uczyłam się wędrówki ze Stopniami i moim przewodnikiem, czyli sponsorem.

Dziękowałam za męża alkoholika. To paradoks. Alkoholizm mojego męża przyczynia się do mojego duchowego rozwoju. Zaakceptowałam męża alkoholika, ludzi i miejsca godne uwagi. Dzięki alkoholikowi, mojemu mężowi, znalazłam i odkryłam cud Al-Anon. Rozpoczął się proces mojego zdrowienia, zdobyłam spokój, siłę i odwagę. Dziś chodzę na różne mityngi. Al-Anon uczy mnie wygrywać i przegrywać, zdobywać i tracić. Słucham własnego serca, słucham samej siebie, gdy mam problemy z rodziną, przyjaciółmi lub w pracy.

Podobno trzeba zdrowieć tyle lat, ile żyło się z alkoholikiem. Bóg mnie kocha, podobnie jak moja rodzina Al-Anon. Mogę powiedzieć, że kocham siebie.

Razem Nr 1(88)2016

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

Kochasz więc alkoholika

Podpowiada jakie pierwsze kroki podjąć w celu zmiany nastawienia do alkoholika.
Zaskakujące odpowiedzi na pytanie
„Co powinnam, powinienem zrobić?”

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

W dniu 23 listopada 2015r w Gdyni przy ul. Filomatów 2 w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej odbyło się spotkanie informacyjne Al-Anon i AA.

W MOPS-ie odbyło się spotkanie w Zespole ds. Rodzinnej Pieczy Zastępczej.
Na spotkanie przybyli Pani Kierownik Zuzanna Leczyńska wraz z 16 pracownikami.
Al-Anon reprezentowały dwie osoby. Były również dwie osoby z AA.

Na wstępie została przeczytana preambuła Al-Anon, która wyjaśniła czym zajmuje się i dla kogo jest wspólnota Al-Anon.
Renia opowiedziała krótką historię Al-Anon, jak działa oraz kto może uczęszczać na spotkania. Poinformowała, ile grup jest w Regionie Gdańskim, gdzie odbywają się mityngi oraz godzinach, w jakich odbywają się te spotkania. Powiedziała o zasadach, które obowiązują na spotkaniach (anonimowość, nie krytykujemy, nie oceniamy wypowiedzi innych). Wyjaśniła na czym polega najważniejsza zasada tzn. anonimowości. Polega ona na zachowaniu wypowiedzi innych tylko dla siebie. Zasada ta słu-

ży wszystkim po to, aby każda osoba będąca na mityngu mogła czuć się na spotkaniach bezpiecznie.
Następnie Hania przedstawiła swoją historię. Opowiedziała jak trafiła do Al-Anon, co daje jej ta wspólnota oraz jak przebiega praca na programie.
Następnie Renia opowiedziała o swojej drodze do Al-Anon i jak dzięki pracy na programie zmienia się jej życie osobiste i rodzinne.
Po skończeniu pierwszej części spotkania, która należała do przedstawicieli Al-Anon rozdaliśmy ulotki i broszurki z informacjami o Al-Anon.
W drugiej części spotkania Renia poinformowała o współpracy z AA po czym oddała głos jej przedstawicielom.
Kasia opowiedziała o Wspólnocie Anonimowych Alkoholików, jak powstała i kto był założycielem oraz ile jest grup.
Wyjaśniła co to są mityngi otwarte i zamknięte.
Mityngi tzw. „otwarte" – są dla członków wspólnoty lub innych osób zainteresowanych problemem alkoholowym;
Mityngi tzw. „zamknięte" – są tylko dla osób, które mają problem z alkoholem
Kasia i Ania opowiedziały jak trafiły do AA i jak program pomaga im w trzeźwieniu.
Mówiły o współpracy z Al-Anon, czyli z rodzinami i przyjaciółmi alkoholików.

Na koniec spotkania zadano nam następujące pytania:

Pyt. Jakie mogą być słowa aby skutecznie zachęcić osobę do Al-Anon, jakie słowa my byśmy chciały usłyszeć?
Odp. Dziś z perspektywy czasu, jak by ktoś powiedział mi idź do Al-Anon, tam znajdziesz sposób na poprawę swojego życia, to bym poszła, ale na początku nie było to takie dla mnie oczywiste. Musiałam zaznać w swoim codziennym życiu wielu przykrych, bardzo trudnych chwil, lęku i wstydu zanim przyszłam do Al-Anon. Na pierwszych mityngach użalałam się nad sobą, jednak wiedziałam, że to jest miejsce dla mnie, dostałam nadzieję i pociechę. Dopiero po jakimś czasie, regularnym uczęszczaniu na mityngi, pojęłam, że to ja mam zmieniać siebie a nie innego człowieka. Dziś rozumiem program, dalej chodzę na spotkania i mi się to podoba.

Pyt. Jak powiedzieć osobie niepijącej że ma iść na mityng?
Odp. Nie ma sposobu, jeśli ta osoba sama nie zechce iść na mityng, to nie można jej do tego zmusić. Można mówić, że są spotkania gdzie może poprawić jakość swojego życia, można w domu w widocznym miejscu zostawić jakieś ulotki lub inna literaturę.

Całe spotkanie przebiegło w miłej, życzliwej i pełnej zrozumienia atmosferze. Na koniec wymieniliśmy się numerami telefonów z pracownikami MOPS-u w celu dalszej współpracy.
Hania Region Gdański

Spotkanie na Uniwersytecie Gdańskim

W dniu 3 listopada 2015 r. o godz. 9:30 na Uniwersytecie Gdańskim rozpoczął się mityng informacyjny, na którym osoby z Al-Anon i AA przedstawiały obie wspólnoty. Uczestniczyły w nim 24 studentki.
Spotkanie rozpoczął Tadeusz. Przedstawił Wspólnotę Anonimowych Alkoholików i na czym polega praca na programie. Opowiedział w jaki sposób trafił do wspólnoty AA. Informację gdzie może znaleźć pomoc przeczytał w prasie. I tak trafił do AA. Regularnie uczęszcza na mityngi, czuje się na nich rozumiany, zobaczył, że pomaga mu to zachować trzeźwość, spodobało mu się i postanowił zostać.
Później opowiedział o grupach, gdzie się spotykają i ile ich jest w regionie gdańskim.
Po zakończonej wypowiedzi zostały rozdane ulotki i broszurki o Wspólnocie AA .

Marzenka z Al-Anon opowiedziała dla kogo jest wspólnota Al-Anon oraz przeczytała preambułę Al-Anon. Przedstawiła krótką historię powstania Al-Anon w Polsce i na świecie.
Następnie opowiedziała swoją drogę do Al-Anon oraz co daje jej uczestnictwo w mityngach. Uczęszczając na spotkania i poznając program zmienia siebie, swoje zachowania i nastawienie do innych.
Potem Renia opowiedziała jaka była zanim wstąpiła do wspólnoty Al-Anon, a jaka jest obecnie, co w jej życiu się zmieniło.
Hania dowiedziała się o Al-Anon od koleżanki. Uczęszcza na mityngi, zmienia swoje życie, jest ono coraz lepsze i świadome.
Ewa z Gdańska opowiedziała o Alateen. Na spotkania te mogą przychodzić młodzi ludzie w wieku od 11 do 19 lat, których rodzice lub przyjaciel mają problem z alkoholem. Opowiedziała jak funkcjonuje taka grupa i gdzie się spotyka.
Po skończonej tej części spotkania zostały rozdane ulotki i broszurki z informacja mi o Al-Anon oraz spis spotykań grup Al-Anon i Alateen.
Na zakończenie padło jedno pytanie z sali:
Jak przekonać współuzależnioną osobę aby przyszła do Al-Anon?
Odp. Najważniejsze aby taką osobę poinformować o takiej formie pomocy, zachęcić do uczestniczenia w mityngach i poinformować gdzie spotykają się takie grupy.
HANIA

W dniu 04.02.2016r. w Gdyni przy ul. Chrzanowskiego odbyło się spotkanie w Dzielnicowym Oddziale Pomocy Społecznej, w Zespole d/s Intensywnej Pracy Socjalnej z Rodziną.

Pracownicy Zespołu ds. Intensywnej Pracy Socjalnej z Rodziną zwrócili się z prośbą o zorganizowanie spotkania informacyjnego o Al-Anon i AA w celu przybliżenia programu obu wspólnot. Spotkanie to odbyło się 4 lutego 2016 r. w siedzibie DOPS-u. Uczestniczyło w nim 15 pracowników oraz kierownik Pani Dorota Oskarska
Pierwszym punktem naszego spotkania było zapoznanie obecnych osób z podstawami programu Al-Anon i z czego on się składa.
Trzy Legaty tj. Stopnie, Tradycje i Koncepcje przedstawiała Renata.
Tadeusz, osoba z AA, przedstawił program Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz wskazał jakie są różnice pomiędzy programem AA a programem Al-Anon. Wyjaśnił, że różnice wynikają z tego, kto z jakim problemem przychodzi, czy dotyczy to alkoholika czy problemu w rodzinie lub u przyjaciela alkoholika.
Następnie Renata omówiła Stopnie Al-Anon od pierwszego do siódmego.
Kroki AA omówił Tadeusz na bazie własnych doświadczeń.
Pytań było dużo, dotyczyły szczegółów z osobistych doświadczeń.
Jedno z pytań wydaje mi się bardzo ważne, czy jesteśmy gotowi do osobistych rozmów z osobami, które są chętne do poznania jednej lub drugiej wspólnoty, zapoznania ich z programem, zanim zaczną chodzić na mityngi?
Odpowiedź: jesteśmy gotowi i chętni do rozmów, do pomocy rodzinom, które nas potrzebują .
Za trzy tygodnie umówiliśmy się na następne spotkanie, na przybliżenie pracownikom tego zespołu pozostałych Stopni oraz Tradycji.
Hania

Protokół ze spotkania informacyjnego dla profesjonalistów, które odbyło się 27. 11. 2015r w Radymnie.

Spotkanie zorganizowały Joanna i Ewa z grupy Al-Anon „Światełko" w Radymnie, a prowadziły je Krysia i Ania z grupy Al-Anon „Nadzieja" z Przeworska.

W spotkaniu uczestniczyli: ksiądz, radna, terapeuta od uzależnień i członek komisji alkoholowej miasta, lekarz, pielęgniarka, przedstawiciele oświaty ze szkoły średniej, podstawowej i przedszkola, pedagog oraz opiekun świetlicy szkolnej. Razem w spotkaniu uczestniczyło 16 osób.

Krysia przedstawiła historię oraz sposób działania grup Al-Anon, Al-Anon Dorosłe Dzieci i Alateen. Została odczytana preambuła i Dwanaście Stopni Al-Anon.

Ania podzieliła się swoim doświadczeniem z życia z alkoholikiem oraz przedstawiła swoją pracę nad radzeniem sobie ze współuzależnieniem. Krysia opowiedziała o problemie dzieci w rodzinach alkoholowych.

Z sali padały pytania: czy mężczyźni chodzą na grupy Al-Anon, czy można zmusić chorą osobę do leczenia, czy są grupy Alateen w naszym regionie.

Pani terapeuta zapowiedziała, że będzie organizować raz w tygodniu spotkania dla tych, którzy nie wiedzą gdzie udać się po pomoc i będzie to ogłoszone na tablicach informacyjnych.

Spotkanie trwało około 1,5 godziny.

Protokół napisała Ania

W dniu 26.11.2015r o godz. 14:00 w budynku Sądu Rejonowego w Augustowie ul. Młyńska 59 odbyło się spotkanie informacyjne Al-Anon dla Kuratorów sądowych.

Spotkanie trwało pół godziny**.** Koleżanka, która rozpoczęła spotkanie, przedstawiła się i powitała wszystkich bardzo serdecznie.

Na wstępie została przeczytana Preambuła Al-Anon. Następnie prowadząca spotkanie, opowiedziała w skrócie historię Al-Anon i jak działa program Al-Anon.

W dalszej części spotkania inna koleżanka podzieliła się swoim doświadczeniem:

„Zanim zaczęłam chodzić do Al-Anon nabyte w dzieciństwie zachowania wydawały mi się normalnością. Zachowania, które dziś nazywam moimi wadami, którymi krzywdziłam innych, a najbardziej siebie. Program Al-Anon pomógł mi zrozumieć, że nie za wszystkie krzywdy w okresie małżeństwa powinnam obarczać mojego alkoholika. Wcześniej nie zauważałam w sobie wad. Praca na programie Al-Anon pozwoliła mi nauczyć się „zdrowej odpowiedzialności". Przestałam brać na swoje barki poczynania mojego pijącego męża, co pomogło mu zrozumieć, że powinien odstawić alkohol i podjąć leczenie. Uczęszczając na mityngi zrozumiałam, że wszystkie moje zachowania obserwują nasze dzieci. Zadałam sobie pytanie. Jakie wartości im przekazuję? Teraz rozumiem, że jako dorosła osoba mam wybór. Moje małe dzieci nie miały żadnego. Brały ode mnie to, co im przekazywałam. Zrozumiałam, że jeśli nie zmienię swojego postępowania, moje dzieci na pewno powielą moje czy męża zachowania.

Program Al-Anon pomaga mi przerwać ten zaklęty krąg choroby alkoholowej w mojej rodzinie. Ja i moja rodzina dostaliśmy szansę na lepsze życie, a dzieci budowania swoich przy-

szłych rodzin na zdrowych relacjach w poczuciu miłości i szacunku do siebie nawzajem”
Po skończonej wypowiedzi zaprosiłam do stolika, na którym znajdowały się przygotowane pakiety informacyjne. Znajdowały się w nich:

- Wizytówki Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon
- Ulotki Al-Anon
- Ulotki dla Profesjonalistów
- Broszurka -20 pytań
- Biuletyny Grup Rodzinnych Al-Anon „Razem’’
- Al-Anon jest dla mężczyzn
- Do matki i ojca alkoholika
- Dorosłe Dzieci Alkoholika
- Al-Anon jest dla dorosłych dzieci alkoholików
- Co to znaczy „pijany mamusiu’’?
- Do rodziców alkoholika

Na koniec spotkania z sali padły następujące pytania:

Pyt.
Jak mówić osobie uwikłanej, że potrzebuje pomocy?
Odp.
Można zasugerować, aby odwiedziła grupę Al-Anon, gdzie dowie się jak inni radzą sobie z podobnymi, jak jej problemami. Osoby na mityngach dzielą się swoją siłą, nadzieją i doświadczeniem.
Pyt.
Ile czasu potrzebuje osoba uwikłana w chorobę alkoholową, aby zrozumiała, że ona też potrzebuje pomocy?
Odp.
Każda osoba jest inna. Ja od momentu, gdy zaczęłam szukać pomocy, potrzebowałam dwóch lat, aby dotarło do mnie, że nie radzę sobie sama ze swoimi emocjami i wtedy znalazłam drogę do Al-Anon.

Sporządziła: Maryla Region Podlaski

Notatka z dnia 17 listopada 2015r. ze spotkanie, które odbyło się w kościele Matki Bożej Niepokalanej w Nowym Sączu.

Po przywitaniu opowiedziałyśmy z koleżanką o programie Al-Anon. Kapłan był bardzo zainteresowany tematem mówiąc, że wiele osób pyta co mogą zrobić z kimś, kto dużo pije alkoholu i zadawał wiele pytań.

1. Czy na nasze spotkania może przyjść każdy kto ma kogoś uzależnionego nie tylko od alkoholu?
2. Czy można podesłać osobę która twierdzi, że to rodzina wmawia jej że ma problem z alkoholem?
3. Czy na nasze spotkania może przychodzić młodzież z rodziny, gdzie rodzice nadużywają alkoholu?
4. Czy osoby zgłaszające się do naszej grupy mogą liczyć na pomoc materialną?
5. Czy prowadzimy rejestracje zgłaszających się osób?
6. Kto decyduje o treściach zamieszczonych w broszurkach i ulotkach Al-Anon?
7. Czy możemy od siebie coś dopisywać do ulotek, broszurek i plakatów które rozdajemy?
8. Dlaczego na plakacie nie zamieszczamy nr telefonu osoby odpowiedzialnej za prowadzenie grupy?
9. Ostatnie pytanie było bardzo osobiste skierowane do koleżanki: Po co pani chodzi na spotkania, jeśli mąż nie pije od 15 lat?

Ad 1. Tradycja Trzecia Al-Anon mówi: „Krewni alkoholików, zbierający się w celu niesienia sobie nawzajem pomocy, mogą uważać się za Grupę Rodzinną Al-Anon pod warunkiem, że przyświeca im tylko ten cel. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że mamy

w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm”
Ad 2. Raz w miesiącu odbywają się spotkania otwarte Grupy Al-Anon na które może przyjść każdy zainteresowany. Doświadczenie pokazało nam że czasami pojawiały się osoby uzależnione od alkoholu, bo ktoś polecił spotkania Grupy Rodzinnej Al-Anon. Na końcu spotkania dziękowali za pomoc w zrozumieniu, że ich picie rozciąga się na inne bliskie im osoby.
Ad 3. Jeśli nie ma w pobliżu Grupy Alateen młodzież dotknięta alkoholizmem rodzica może uczestniczyć w spotkaniach Al-Anon. (Alateen jest częścią Grup Rodzinnych Al-Anon - wspólnoty ludzi, których życie jest aktualnie, lub w przeszłości upływało, w bliskim kontakcie z osobą uzależnioną od alkoholu. Do Alateen należą dzieci, nastolatki i młodzież, których rodzic, obydwoje rodzice lub inna bliska osoba jest uzależniona od alkoholu…)
Ad 4. Al-Anon nie pomaga w rozwiązaniu problemów mieszkaniowych, finansowych, socjalnych i nie łączy się również z organizacjami oferującymi podobne usługi. Al-Anon pokazuje jak można radzić sobie z własnym życiem, gdy w najbliższym otoczeniu jest ktoś, kto ma problem z alkoholem.
Ad 5. Al-Anon nie prowadzi listy obecności przybyłych osób. Każdy sam decyduje czy chce należeć do Grupy Al-Anon i przychodzić na spotkania.
Ad 6. Komitet ds. Literatury dba o to by literatura była zgodna z duchem programu Al-Anon
Ad 7. Treści zawarte w broszurkach, ulotkach i na plakatach Al-Anon są zatwierdzane przez odpowiednie służby w Al-Anon. Dopisujemy jedynie na nich adres najbliższej grupy.
Ad 8. W Al-Anon nie używamy prywatnych telefonów, aby chronić siebie i naszych bliskich. Zapewnia nam to Tradycja Jedenasta Al-Anon która mówi: „Nasze oddziaływanie na społeczeństwo opiera się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu. Powinniśmy dbać o zachowanie osobistej anonimowości w kontaktach z prasą, TV, radiem i filmem i w szczególny sposób ochraniać anonimowość członków AA”.
Ad 9. Kiedyś wydawało mi się że wystarczy aby alkohol zniknął z naszej rodziny i wszystko będzie dobrze. Myliłam się i to bardzo. Upragniona trzeźwość męża nareszcie nastała i w początkowym okresie było wspaniale. Lata płynęły, a mnie zaczęło czegoś brakować. Nie radziłam sobie ze swoimi emocjami. Nic mnie nie cieszyło. Zaniedbałam swój wygląd zewnętrzny. Bałam się wszystkiego i wszystkich. Czułam się bardzo samotna. W 9 roku trzeźwości mój mąż poszedł na pierwszy mityng AA i został. Po kilku miesiącach obiecał, że zabierze mnie na otwarte spotkanie AA. Bałam się bardzo tego pierwszego spotkania i usiadłam na ostatnim miejscu tak, by nikt mnie nie widział. Słuchając wypowiedzi trzeźwiejących alkoholików uświadomiłam sobie, że ja potrzebuję pomocy. Nie tylko mąż jako alkoholik, ale również. Ja, abstynentka z wyboru i żona alkoholika naprawdę potrzebuję pomocy. Na tym spotkaniu również była żona innego alkoholika i zaprosiła mnie na spotkanie do Grupy Rodzinnej Al-Anon. Nie poszłam tam od razu. Al-Anon też pomaga – te słowa zasiane zostały w moim sercu i przypominały mi się coraz częściej. Po około pół roku odważyłam się pójść i posłuchać o czym mówi się na takim spotkaniu i zapytać co to takiego znaczy ta dziwna nazwa Al-Anon i w czym niby ma mi pomóc? Nie rozumiałam nic z tego czym dzielili się członkowie Al-Anon. We mnie był tak straszny chaos, że nie byłam w stanie skupić się choćby na jednej wypowiedzi. Po tygodniu jednak znów przyszłam i tak to jestem w Al-Anon od 2010 r. Przyjęłam program Dwunastu Stopni i wprowadzam go w swoje życie codzienne. Dzięki pracy nad sobą odkryłam, że byłam uwikłana w alkoholizm od dziecka. Poszczególne stopnie z pomocą sponsora uświadamiały mi ogrom trudnych doświadczeń, których byłam świadkiem jako małe dziecko. Odkryłam

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

źródła moich lęków. Zaakceptowałam alkoholizm jako chorobę rodzinną. Przestałam chować się za plecami męża. Program Dwunastu Stopni pomógł mi w zrozumieniu, że ja też jestem odpowiedzialna za nasze małżeństwo i rodzinę.

Pozostawiłyśmy ulotki z adresem spotkań grup sądeckich Al-Anon.
Plakaty, które można powiesić na tablicy ogłoszeń i punkcie CARITAS oraz broszurki:

Poradnik dla rodzin alkoholika.
Kochasz więc alkoholika.
Orędzie nadziei.
Historia LOIS
Do rodziców alkoholika.

Koordynator ds. Informacji Publicznej Majka

Mityngi informacyjne ze studentami Akademia Medyczna w Warszawie przy ul. Nowowiejskiej

W grudniu 2015 r. na Akademii Medycznej w Warszawie przy ul Nowowiejskiej zostały przeprowadzone trzy mityngi informacyjne dla studentów pierwszego roku medycyny, w których łącznie wzięło udział blisko sto osób.

Każde ze spotkań trwało około dwóch godzin. Na początku każdego z nich przedstawialiśmy krótką historię, program Al-Anon oraz wyjaśnialiśmy kto może być uczestnikiem Grup Rodzinnych Al-Anon.

Następną częścią każdego ze spotkań była krótka historia jednej z osób z Al-Anon. Osoby opowiedziały o tym, jak dowiedziały się o tej wspólnocie oraz co im daje uczestniczenie w mityngach.

Po prezentacji wspólnoty Al-Anon głos oddawaliśmy studentom, którzy zadawali pytania, a przedstawiciele Al-Anon starali się na nie odpowiadać. Oto niektóre z nich:
- Jak długo dochodzi się do zdrowienia emocjonalnego i równowagi psychicznej?
- Na jakiej literaturze opieramy zdrowienie?
- Co możemy powiedzieć o Dorosłych Dzieciach Al-Anon?
- Jak często można korzystać z mityngów?
- Co to znaczy zostawić alkoholika samemu sobie?
- Czy po śmierci alkoholika członkowie Al-Anon wracają do grupy ?
- Czy powracanie do wspólnoty jest zdrowe?
- Czy w strukturze Al–Anon są profesjonaliści?
- Jak pogodzić to, że na początku spotkania odmawiana jest modlitwa o pogodę ducha z tym, że na mityngu nie mówimy o religii i o Bogu?

Na koniec spotkania podziękowaliśmy wszystkim za czynny udział.
Zostały rozdane ulotki i wizytówki Regionu. Warszawskiego.

Koordynator

Mityng w Milanówku

Na prośbę Pani Kierownik z Ośrodka Pomocy Społecznej, Wspólnota AA zorganizowała w dniu 20 stycznia 2016 r. o godz. 10:00 w Milanówku mityng informacyjny, w którym uczestniczyli przedstawiciele Al-Anon oraz 25 osób ze Stowarzyszenia Rodzin z problemem alkoholowym, pracownicy socjalni i asystenci rodziny.
Spotkanie trwało ponad dwie godziny. Na wstępie głos zabrali koledzy z AA, którzy

przedstawili historię powstania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, program 12 Kroków, swoje doświadczenia oraz literaturę AA.

W drugiej części głos zabrały osoby z Al-Anon prezentując historię powstania Al-Anon, program Dwunastu Stopni oraz podzieliły się swoimi doświadczeniami jak radziły, a raczej nie radziły, sobie z pijącymi osobami oraz jak ich życie zmieniło się odkąd uczęszczają na mityngi Al-Anon.

Zgromadzone osoby po zakończeniu wypowiedzi przedstawicieli obu wspólnot mieli dużo pytań. Osoby z Al-Anon odpowiadały miedzy innymi na takie pytania jak:

- Jak Al-Anon pomógł nam w zdrowieniu?
- Jak założyć grupę?
- Czy mamy wpływ na to, żeby alkoholik przestał pić?

Na koniec spotkania podziękowaliśmy za zaproszenie i rozdaliśmy ulotki z informacjami o Al-Anon.

Koordynator d/s Współpracy Profesjonalistami i Instytucjami Ania B

W dniu 3.03.2016 r. w Warszawie, z inicjatywy Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Wydział Profilaktyki Uzależnień, odbyło się spotkanie w Młodzieżowej Poradni Profilaktyki i Terapii „Poza iluzją" z Przewodniczącymi Dzielnicowych Zespół Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z osiemnastu dzielnic Warszawy.

W spotkaniu uczestniczyło około trzydziestu osób.

Spotkanie otworzyła i przywitała przybyłe osoby Przewodnicząca Biura Pomocy i Projektów Społecznych m. st. Warszawy, następnie głos zabrała Pani Dyrektor poradni „Poza iluzją", która przedstawiła ofertę i omówiła formy pomocy w ośrodku.

Po skończonej prezentacji poradni, Przewodnicząca Biura Pomocy i Projektów Społecznych i podziękowała za przekazane informacje i przekazała prowadzenie dalszej części spotkania osobom z Al-Anon.

Wspólnotę Grup Rodzinnych Al-Anon reprezentowało cztery osoby.

Na wstępie została przeczytała preambuła Al-Anon oraz zostało powiedziane kto może być uczestnikiem spotkań tzw. mityngów Al-Anon. Następnie przedstawiono historię powstania Al-Anon.

Al-Anon powstał w latach 50. ubiegłego wieku, żony alkoholików, które przywoziły swoich mężów na spotkania AA widziały zmiany zachodzące w nich i zapragnęły podobnych zmian w swoich zachowaniach. Postanowiły zaadoptować i przystosować do swoich potrzeb program AA. W ten sposób powstało Dwanaście Stopni później Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji, na którym to programie Al-Anon pracuje do chwili obecnej. W dalszej części spotkania zostały pokrótce omówione Stopnie oraz jak w praktyce wygląda stosowanie programu na co dzień.

Kolejna osoba z Al-Anon podkreśliła w swojej wypowiedzi jak ważna jest współpraca z profesjonalistami oraz wiedza, którą osoby żyjące z alkoholikami od nich otrzymują. Terapeuta wskazuje praktyczne rozwiązania w danej sytuacji natomiast na spotkaniach Al-Anon osoby otrzymują wsparcie od innych uczestników

spotkania, jak te trudne decyzje, które są podejmowane, wdrożyć w życie. W spotkaniach uczestniczy wiele różnych osób a tym samym można usłyszeć dużo doświadczeń z podobnymi sytuacjami. Osoba, która uczęszcza na spotkania ma więc możliwość, z zasłyszanych rozwiązań, swobodnego wyboru rozwiązania swojego problemu oraz wsparcia od innych aby wytrwale dążyć do wyznaczonego celu. Nie jest to łatwe gdyż osoba nadużywająca alkoholu stosuje wiele różnych sztuczek by uniknąć konsekwencji swojego picia a tym samym spowodować aby np. żona wycofała skargę z policji o przemocy lub wycofała wiosek z sądu o alimenty. Podczas tej wypowiedzi wielokrotnie podkreślane było jak ważna jest współpraca profesjonalisty z Al-Anon.

W dalszej części wyjaśniono na czym polega mityng otwarty, zamknięty i informacyjny.

Mityng zamknięty jest tylko dla osób, które mają kogoś bliskiego kto nadużywa alkoholu. Mityng otwarty jest dla wszystkich tych, którzy chcą zapoznać się jak wygląda spotkanie oraz praca na programie Al-Anon natomiast mityng informacyjny jest wtedy gdy wychodzimy z informacją na zewnątrz np. do jakiejś instytucji, i mówimy o Al-Anon.

W dalszej wypowiedzi została poruszona jedna z zasad obowiązujących w Al-Anon, zasada anonimowości, która jest najważniejszą zasadą obowiązującą w Al-Anon gdyż członkom spotkań zapewnia bezpieczeństwo. Znaczy to, że na spotkaniach nie musimy przedstawiać się z imienia i nazwiska oraz czym zajmujemy w życiu prywatnym a o sprawach, które poruszamy na spotkaniu nie dyskutujemy nigdzie.

Al-Anon to nie tylko grupy dla dorosłych. Pomoc mogą otrzymać również nastolatkowie. Jest to grupa młodzieży w wieku od 9 do 19 lat oraz starsza młodzież w wieku powyżej 20 roku życia w grupach Al-Anon Dorosłe Dzieci.

Wspomniano o Stowarzyszeniu Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, które reprezentuje Al-Anon od strony prawnej, wydaje literaturę, którą można zamówić w Stowarzyszeniu a jej nabywcą może być każda osoba, nie tylko uczestnik Al-Anon.

Po skończonych wypowiedziach zostały zadane pytania od uczestników spotkania.

1. Co to jest duchowość, program duchowy?

   Duchowość to praca na programie, która umożliwia swój własny rozwój, to wiara w to, że jest Ktoś więcej niż ja sama i wspiera mnie w trudnych momentach mojego życia. Może to być grupa, drzewo, Bóg jakkolwiek Go rozumiem.

2. Czy są podobne grupy wsparcia dla innych uzależnień?

   Żadna z nas nie wiedziała czy są podobne grupy wsparcia dla rodzin i przyjaciół np. narkomanów. Zasugerowałyśmy aby dowiedzieć się innych wspólnot z danym problemem.

3. Co oznacza znaczek Al-Anon i skąd się wziął?

   Wspólnota Al-Anon narodziła się w Stanach Zjednoczonych. Tam powstał znaczek i stamtąd do nas dotarł. Trójkąt symbolizuje trzy Legaty, Stopnie, Tradycje i Koncepcje. U podstawy trójkąta są Stopnie co oznacza zdrowienie natomiast ramiona trójkąta to Tradycje i Koncepcje, które symbolizują odpowiednio jedność i służbę. Koło oznacza cały świat, gdyż jesteśmy wspólnota światową.

Gospodarze zadowoleni z przeprowadzonego spotkania podziękowali za nasze przybycie oraz zaproponowali dalszą współpracę.

Na tym spotkanie zakończono. Podziękowałyśmy za zaproszenie.

Ania Z.

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

Spotkanie w dniu 25.02.2016r o godzinie 10.00 w placówce MOPS-u w Gdyni ul. Chrzanowskiego 15 „Intensywna Pomoc Rodzinie".

Na spotkaniu obecne były następujące osoby:
Renata- Al-Anon
Tadeusz AA
Roman AA
To drugie spotkanie w MOPS-ie, którego celem było przybliżenie programu Al-Anon i AA, Stopni i Tradycji. Na pierwszym spotkaniu przybliżyliśmy Stopnie od pierwszego do szóstego, natomiast teraz od siódmego do dwunastego oraz Tradycje- całość. Spotkanie prowadziła Renata. Obecnych na spotkaniu było 17-tu pracowników.

1.Wstęp- przypomnienie Stopni od pierwszego do szóstego- Renata

2. Omówienie Stopnia siódmego- na podstawie "Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji" oraz własnych doświadczeń, Renaty z Al-Anon oraz Romana z AA

3.Stopień Ósmy- Al-Anon Renata, AA Tadeusz, Roman

4.Stopień Dziewiąty- Renata oraz Tadeusz z AA o czterech sferach życia-myśli, uczucia, działania i stosunki międzyludzkie na podstawie Stopni i Kroków

Romek- młody człowiek- mówił o doświadczeniach młodego człowieka.

5. Stopień Dziesiąty, Jedenasty i Dwunasty omówiliśmy na podstawie własnych doświadczeń, wymieniając się co 5 minut.

Tradycje Al-Anon dużym skrócie, omówiła Renata.

Pracownicy Intensywnej Pomocy Rodzinie oklaskami wyrazili swoje zadowolenie z przybliżenia im programu AL-Anon i programu AA.

Nie będę przytaczała tutaj pytań kierowanych do nas gdyż było ich mało i dotyczyły sfery osobistej.

Uczestnicy tego spotkania powiedzieli, że teraz lepiej rozumieją ten program i mogą z większą pewnością zachęcać swoich podopiecznych do uczestniczenia w mityngach Al-Anon i AA oraz stosowania go w życiu.

Spotkanie to zaowocowało również skierowaniem kilku osób do osobistej rozmowy podopiecznych z członkami Al-Anon.

Sporządziła Renata

Ci, którzy najmniej zasługują na miłość, najbardziej jej potrzebują.

Razem Nr 1(88)2016

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

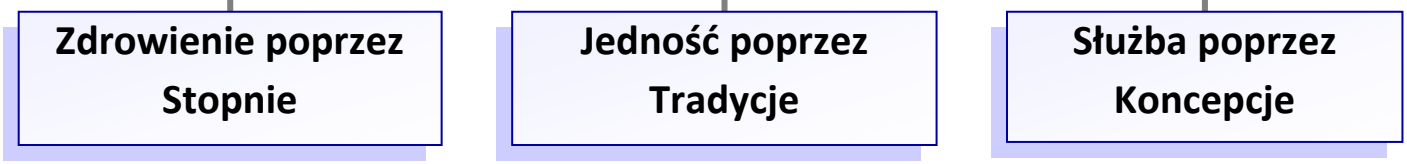
Przebieg mityngu informacyjnego

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

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

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.



Charakterystyka programu Al-Anon

Z historii powstawania Al-Anon jasno wynika, że ostatecznie program naszej wspólnoty został zaakceptowany i zatwierdzony w 1954 r. Ze względu na sprawdzoną wartość i skuteczność Dwanaście Kroków AA zostało przyjętych przez Al-Anon niemal słowo w słowo. Zawarty jest w nich sposób życia, odpowiadający wszystkim ludziom niezależnie od wyznania i przekonań.

Trzy pierwsze stopnie mówią, że nasze ludzkie możliwości jak inteligencja, wiedza, siła a nawet nadzieja są niewystarczające do rozwiązania dręczących nas problemów. Musimy zaakceptować pomoc siły większej niż nasza własna, która pokieruje naszymi myślami i postępowaniem. Trzy pierwsze stopnie wskazują, w jaki sposób wprowadzić tę Siłę w nasze życie, jako czynnego partnera.

Stopień Czwarty proponuje rozpoczęcie działania.

Stopnie: Piąty, Szósty i Siódmy wskazują sposoby, jakimi można przezwyciężyć osobiste wady, które przyczyniły się do wielu naszych kłopotów.

Stopień Ósmy i Dziewiąty radzą jak postępować, aby zmniejszyć dręczące poczucie winy i bezradności.

Stopień Dziesiąty zachęca do kontynuowania wysiłku, jaki podjęliśmy w stopniu czwartym, aby zdać sobie sprawę z naszych niedociągnięć i wytrwale pracować nad ich usunięciem.

Stopień Jedenasty poleca nawiązanie poprzez modlitwę i medytację świadomego kontaktu z Siłą Większą niż nasza własna.

Stopień Dwunasty mówi o konieczności stosowania powyższych zasad we wszystkich dziedzinach życia oraz o potrzebie dzielenia się naszymi duchowymi doświadczeniami z innymi.

Zaakceptowanie Dwunastu Stopni pociąga za sobą uznanie następujących poglądów:

- że jesteśmy bezsilni wobec problemu alkoholizmu,
- że możemy powierzyć nasze życie Sile Większej niż nasza własna,
- że musimy zmienić nasze nastawienie i nasze postępowanie,
- że otrzymaliśmy od Al-Anon dar dzielenia się z innymi /jesteśmy zobowiązani wobec tych, którzy wciąż potrzebują pomocy/.

Zaakceptowanie Dwunastu Stopni /ich przepracowanie/ daje nam spokój emocjonalny, umysłowy, duchowy i rozwój osobisty.

Natomiast Dwanaście Tradycji jest wzorem przewodnika, na którym opierają się grupy Al-Anon. Tradycje utrzymują Al-Anon w jedności, w tym, że pracujemy dla wspólnego celu, starając się unikać wszystkiego co mogłoby przeszkadzać w niesieniu pomocy każdemu członkowi grupy. Tradycje nie są przepisami. Nikt nie ma we wspólnocie autorytetu, aby kiedykolwiek powiedzieć "ty musisz to zrobić". Jeśli jednak grupa nie będzie brała pod uwagę tradycji, ryzykuje możliwość popełnienia błędów oraz tego, że powstaną nieporozumienia, które pozbawią wiele cierpiących osób pomocy. Reasumując - tradycje porządkują działania grupy w kwestiach kierowania grupą, członkostwa, finansów, własności, relacji ze społeczeństwem i anonimowości.

Trzecią spuścizną Al-Anon jest służba - przez zaakceptowanie Dwunastu Koncepcji.

Służba jest życiowym celem Al-Anon, jest działaniem, jest forma pomocy, udzieloną krewnym i przyjaciołom alkoholika.

- telefon do zrozpaczonego członka grupy,
- wypowiedź na mityngu,
- utworzenie nowej grupy,
- staranie o powstanie informacji publicznej,
- rozprowadzanie literatury,
- finansowe wspieranie grupy,
- podejmowanie funkcji na różnych poziomach.

Materiał z Regionu Warszawskiego

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinny Al-Anon

skrytka pocztowa 14,
60-980 Poznań 13
tel./fax: (61) 828 93 07

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

Poniedziałek godz. 10:00 – 14:00

Wtorek godz. 10:00 – 14:00

Środa godz. 16:00 – 20:00 (Zarząd)

Czwartek godz. 10:00 – 14:00

Piątek godz. 10:00 – 14:00

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

Wykaz mityngów Al-Anon:
http://www.al-anon.org.pl/spis.html

Wykaz mityngów Alateen:
http://www.al-anon.org.pl/alateen.html

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

Punkt Informacyjno Kontaktowy Al-Anon

w Warszawie

ul. Kickiego 1 domofon 60

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

tel. 22 299 25 85

Struktura Al-Anon

Wspólnota w Polsce składa się z 13 regionów, dzięki czemu łatwiej można uzyskać informacje o wspólnocie Al-Anon oraz o oferowanym programie zdrowienia zawartym w Dwunastu Stopniach, Dwunastu Tradycjach i Dwunastu Koncepcjach.

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

Mityng internetowy Al-Anon

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

Czat dla Alateen

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

Słowo od redakcji

Informator „Al-Anon o sobie" dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon zredagowany przez Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon ukazuje się za zgodą Rady Powierników pod patronatem Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon.
Adres redakcji e- mail osobie@al-anon.org.pl
Zachęcamy szczególnie uczestników mityngów informacyjnych oraz osoby zawodowo stykające się ze wspólnotą Al-Anon do dzielenia się swoimi refleksjami i doświadczeniami.
Jesteśmy przekonani, że wszelkie uwagi pomogą nam w pełniejszym rozwoju i przyczynią się do bardziej skutecznego niesienia posłania Al-Anon.
Dziękujemy za okazaną przychylność.

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