INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/4/2014

NP 84.2.2013

Co to jest Al-Anon/Alateen

Preambuła Al-Anon

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.

cd na str. 3

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

Preambuła Alateen

Alateen, część Grup Rodzinnych Al-Anon, jest wspólnotą młodych ludzi, których życie zostało dotknięte przez alkoholizm członka rodziny lub bliskiego przyjaciela. Pomagamy sobie wzajemnie, dzieląc się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

cd. na str. 3

Tekst pochodzi z książki: „Alateen Nadzieja dla dzieci alkoholików”,B-3 wyd. 2012r

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”

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

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/4/2014

Co nam daje Al-Anon/Alateen

1. Umacnia zaufanie do siebie oraz zapewnia pogodę ducha,
2. Pomaga w dokonaniu zmiany naszego nastawienia
3. Pomaga w tworzeniu bardziej normalnych warunków życia dla naszych dzieci.
4. Pomaga w uzyskaniu poprawy naszego ogólnego stanu zdrowia:
   - ❖ fizycznego – poprzez usunięcie powodów do zdenerwowania;
   - ❖ umysłowego – dzięki przezwyciężeniu lęku;
   - ❖ duchowego – przez wskazanie sposobu osiągnięcia pokory, spokoju ducha i żywej wiary.

Mężczyźni w Al-Anon

Był kiedyś człowiek, którego ukochana żona, z czarującej dziewczyny z którą się ożenił, zmieniła się w pijaczkę. Cierpiała ona na chorobę zwaną alkoholizmem, chociaż żadne z nich jej nie znało. On był zawsze zły i rozczarowany, ponieważ nie mógł nic zrobić, aby przestała pić. Im bardziej próbował, tym było gorzej i tym więcej ona piła. Była pełna poczucia winy i wyrzutów sumienia, gdyż wszystkie obowiązki złożyła na jego barki. On musiał przygotowywać dzieci do szkoły, robić zakupy, gotować posiłki, porządkować dom.

Pewnego dnia ktoś powiedział mu o Al-Anon. Chociaż wiedział, że jego przypadek jest beznadziejny, pomyślał, że mimo to mógłby spróbować. Od kiedy zaczął czytać, zadawać pytania i słuchać na spotkaniach, uznał, że powinien zmienić nastawienie wobec swoich problemów. Kiedy dowiedział się, że jego żona choruje i że jest to przymus picia, przestał się obwiniać za to, że nie jest w stanie jej kontrolować. Zdał sobie sprawę, że dzieci maja mu za złe to, że często był opryskliwy i w złym humorze, a one kochają mamę, bo nigdy ich nie beształa i instynktownie wiedziały, że jest chora. Uświadomił sobie, że potrzebuje ciszy, spokoju i wypoczynku. Załatwił więc pomoc domową, aby zajęła się pracami domowymi. Uczynił wiele zmian, szczególnie w nastawieniu do żony. Po okresie buntu i oporu ona zobaczyła, że potrzebuje pomocy. Pewnego dnia poprosiła go, aby zabrał ją na spotkanie AA.

Tekst pochodzi z książki: „Dzień po dniu”, B 6, wyd. I, 1993r.

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

Mężczyzna, którego żona jest alkoholiczką, często waha się czy szukać pomocy w Al-Anon, gdyż wydaje mu się to przyznaniem do własnej porażki. On niechętnie rezygnuje z udręki dźwigania całkowitej odpowiedzialności za rodzinę. Być może czerpie wewnętrzną satysfakcję z tego, że żona jest uzależniona i traktuje ją jako słabą i bezsilną istotę.

Z programu Al-Anon może nauczyć się, jak mieć dobre samopoczucie, nie biorąc odpowiedzialności za żonę. Z czasem odkryje własne motywacje i zmieni postawę. Wtedy nie będzie robił nic w celu kontrolowania choroby żony, gdyż Pierwszy Stopień upewni go, że nie może nic zrobić.

Rozważanie

Kiedy mężczyzna zobaczy w ideach Al-Anon logikę i nadzieję, zaakceptuje konieczność uwolnienia żony od narzucania dominacji. Zrozumie, że będzie ona poszukiwać trzeźwości tylko wtedy, kiedy on pozwoli jej stanąć twarzą w twarz z jej problemem. Poszukiwanie pomocy nie jest więc przyznaniem się do porażki, ale dowodem jego siły aby osiągnąć nowe życie dla swojej rodziny.
„ Jeżeli to ty posiadasz dar wytrwałości, to wiedz, że twoim obowiązkiem jest dźwigać słabych i zdeptanych."

(George Meredith; The Burden of Strength)

Tekst pochodzi z książki: *„Dzień po dniu", B 6, wyd. I, 1993r.*

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 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 poprzez praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

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

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

1/4/2014

Preambuła

Alateen, część Grup Rodzinnych Al-Anon, jest wspólnotą młodych ludzi, których życie zostało dotknięte przez alkoholizm członka rodziny lub bliskiego przyjaciela. Pomagamy sobie wzajemnie, dzieląc się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną, ponieważ ma wpływ na emocje, a nawet na zdrowie fizyczne członków rodziny. Chociaż nie możemy zmienić ani kontrolować zachowania naszych rodziców, możemy się jednak oddzielić wewnętrznie od ich problemów, nie przestając ich kochać.

Nie dyskutujemy na tematy religijne. Nie zajmujemy się też problemami jakichkolwiek organizacji. Naszym jedynym celem jest rozwiązywanie naszych kłopotów. Dbamy zawsze o zachowanie anonimowości zarówno innych członków Alateen, jak i członków Al-Anon i AA.

Przez stosowanie w swoim życiu Dwunastu Stopni zaczynamy dojrzewać umysłowo, emocjonalnie i duchowo. Będziemy zawsze wdzięczni wspólnocie Alateen za cudowny, zdrowy program, dzięki któremu możemy w pełni cieszyć się życiem.

Tekst pochodzi z książki: „Alateen Nadzieja dla dzieci alkoholików",B-3 wyd. 2012r

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Sprawozdanie Koordynatora Zespołu ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami w okresie –maj 2011r do 10 kwietnia 2012r.

Dn. 2 06 2011r Spotkanie z pracownikiem MOPS-u w Łapach.
Dn. 2 06 2011. Spotkanie z dyrektorem Świetlicy Socjoterapeutycznej w Łapach.
Dn. 7 06 2011r Spotkanie z pracownikiem MOPS-u w Bielsku Podlaskim.
Dn. 12 06 2011r Region Mazursko-Podlaski spotkanie w Augustowie.
Na Regionie Koordynator wraz zastępcą zdali sprawozdanie ze swojej działalności.
Dn. 1 08 2011r Spotkanie w Punkcie Konsultacyjnym MKRPA w Bielsku Podlaskim.
Dn. 13 08 2011r Spotkanie z proboszczem w Bielsku Podlaskim.
Dn. 22 08 2011r Spotkanie z księdzem dziekanem w Bielsku Podlaskim.
Dn. 18 09 2011r Region Mazursko-Podlaski spotkanie w Ełku.
Na Regionie Koordynator wraz zastępcą zdał sprawozdanie ze swojej służby.

Dn. 22 10 2011r Koordynator uczestniczył w Warsztatach na temat - „Jak docieramy do nowych członków służąc w Komitecie ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami?"
Warsztaty odbyły się w Warszawie.
Dn. 4 11 2011r Spotkanie w Poradni Terapii Uzależnień od Alkoholu w Bielsku Podlaskim.
Dn. 8 11 2011r Spotkanie z dyr. Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przemocy w Rodzinie w Bielsku Podlaskim.
Dn. 17 11 2011r Rozmowa z popem w Bielsku Podlaskim.
Dn.22 11 2011r Spotkanie w Komendzie Powiatowej Policji w Bielsku Podlaskim.
Dn.14 12 2011r Mityng Informacyjny na Uniwersytecie Białostockim dla studentów III roku kierunek - praca socjalna.
Dn. 15 12 2011r Mityng Informacyjny na Uniwersytecie Białostockim dla studentów III roku kierunek – praca socjalna.
Dn. 17 12 2011r Mityng Informacyjny na Uniwersytecie Białostockim dla studentów III roku kierunek- praca socjalna (studia zaoczne).
Dn. 25 03 2012r Spotkanie w Białymstoku Regionu Mazursko –Podlaskiego.
Koordynator zdał sprawozdanie ze swojej służby.

PODSUMOWANIE

Służbę moją podjęłam na Regionie Mazursko-Podlaskim w 2010r.

Tam, gdzie docieram, staram się, aby wcześniej telefonicznie umówić się na spotkanie, nie informuję w jakiej sprawie, natomiast zapewniam, że spotkanie nie będzie przekraczało 15 min. Na takie spotkanie przygotowuję nasz pakiet (trochę ulotek, wizytówki Regionu z telefonem, spis mityngów w naszym regionie, wszystko to podane jest w naszej teczce).

Taki pakiet zostawiam każdemu profesjonaliście. Informuję też, że mogę przyjść na spotkanie z większą liczbą chętnych, jeśli tacy będą. Na początku spotkania zadaję pytanie, czy wie pani, pan o naszej wspólnocie. Potem pytam, czy wie o AA. Wyjaśniam krótko, kim jesteśmy, czym się zajmujemy, kto do nas może przyjść. Zwykle wiedza o naszej wspólnocie jest szczątkowa, wiele razy spotkałam się, że nie wiedzą o nas, a w jednym przypadku skojarzono nas z sektą. Dopiero wyjaśnienie, że mamy stowarzyszenie, pełna nazwa Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, trochę uspokoiło rozmówcę.

Mityngi ze studentami wyglądają inaczej, tu mamy trochę więcej czasu, dajemy krótką informację na temat naszej wspólnoty, pakiety - są to zwykle ulotki ksero, oczywiście te, które możemy powielać, nasze wizytówki i spisy mityngów naszego regionu, zostawiamy również spis naszej literatury. Bardzo pomocne są ankiety, które rozdajemy. Nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć na każde pytanie z ankiety, ale też przeglądając je na spokojnie w domu widzę jak wiele dała mi służba i widzę też wielką potrzebę tej służby, informacji o Al-Anon wśród różnych profesjonalistów. Na mityngach dla studentów zauważyłam chęć zakupu naszej literatury. Jeśli będą następne spotkania zaproszę kolportera z literaturą.

Na ostatnich spotkaniach z profesjonalistami byłam sama, lepiej jak jest nas dwie, wtedy można się uzupełnić, można rozdzielić między siebie role. Słuchacze też „łatwiej" słuchają.

Wanda
Koordynator ds. Kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami z Regionu Mazursko-Podlaskiego

Sprawozdanie z pracy Koordynatora ds. Informacji Publicznej Regionu Galicja

Wzięłam udział w spotkaniu Komitetu ds. Informacji Publicznej 20-21.04.2013 roku w Warszawie, na którym pełniłam służbę sekretarza, ze zgromadzonych materiałów opracowałam Sprawozdanie ze spotkania, Zadania Koordynatora ds. Informacji Publicznej, rozwinięcie Proponowany przebieg mityngu informacyjnego.
Wzięłam udział w kilku spotkaniach, wcześniej Organizatorom przedstawiałam pakiet możliwości współpracy:
- przedstawienie informacji o Al-Anon, Alateen, w dostępnym czasie,
- przeprowadzenie mityngu otwartego Al-Anon,
- przeprowadzenie mityngu zamkniętego Alateen,
- przygotowanie, przywiezienie oraz rozdanie osobom zainteresowanym oraz profesjonalistom ulotek Al-Anon i Alateen,
- sprzedaż literatury w wyznaczonym przez organizatora miejscu,

06.07.2013 - Krzeszowice. Na zaproszenie organizatorów wraz z koleżanką Elą z Olkusza przygotowałyśmy i przeprowadziłyśmy:
- informacja o Al-Anon i Alateen
- mityng otwarty Al-Anon
- sprzedaż literatury Al-Anon
- ulotki w wyznaczonym punkcie do zabrania przez uczestników spotkania,
- pakiety ulotek przekazane profesjonalistom

10.08.2013 - Imbramowice „I Rodzinne Spotkania Trzeźwościowe". Na zaproszenie organizatorów wraz z koleżanką Elą z Olkusza przygotowałyśmy ulotki o Al-Anon i Alateen
- mityng otwarty Al-Anon
- planowany mityng zamknięty Alateen nie odbył się z uwagi na brak młodzieży
- sprzedaż literatury Al-Anon przez kolportera Bożenkę
- ulotki w wyznaczonym punkcie do zabrania przez uczestników spotkania,
- pakiety ulotek przekazany profesjonaliście
- rozmowa informacyjna z redaktorem gazety regionalnej Wieści Wolbromskie
- autoryzowanie artykułu informacyjnego o w/w spotkaniu i wspólnocie Al-Anon i Alateen w gazecie regionalnej Wieści Wolbromskie.

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

17.08.2013 – Kępie „II Rodzinny Piknik Trzeźwościowy" – w porozumieniu i na zaproszenie organizatorów - informacja o Al-Anon na mityngu AA- ulotki w wyznaczonym punkcie do zabrania przez uczestników spotkania, pakiet ulotek przekazany profesjonaliście, rozmowy z uczestnikami.

24.08.2013 – Zabierzów - Spotkanie Trzeźwościowe – w porozumieniu z organizatorami - informacja o Al-Anon (3 minuty), ulotki w wyznaczonym punkcie do zabrania przez uczestników spotkania, pakiety ulotek przekazane profesjonalistom, rozmowy z uczestnikami.

Emilka
Koordynator Zespołu ds. Informacji Publicznej z Regionu Galicja

Spotkanie informacyjne o Al-Anon/Alateen dla księży Dekanatu - Jastrzębie Zdrój

W dniu 04 lutego 2010r. w Kościele Niepokalanego Serca N.M.P w Ruptawie w Jastrzębiu Zdroju odbyło się spotkanie informacyjne o Al-Anon i Alateen dla księży Dekanatu Jastrzębie Zdrój.
Spotkanie zostało przygotowane i przeprowadzone przez członków dwóch jastrzębskich grup Al-Anon "Sasanka" i „Katarzyna".
W spotkaniu wzięło udział 15 duszpasterzy.
Na wstępie pierwsza osoba podziękowała za możliwość spotkania i przywitała wszystkich. Przedstawiła cel spotkania. Następnie krótko opowiedziała „Kim jesteśmy jako Wspólnota" i jakim celu się spotykamy.
Druga osoba przedstawiła swoje doświadczenie zdrowienia w Al-Anon /jaka była przed wstąpieniem do wspólnoty i jak się jej życie zmieniło po zastosowaniu programu AL-Anon/.
Następna osoba przedstawiła krótko „Czym AL-Anon NIE jest" /czym się nie zajmuje/, i ponownie podkreśliła cel naszych spotkań.
Następnie kolejna osoba przedstawiła swoje doświadczenie zdrowienia w Al-Anon /jaka była przed wstąpieniem do wspólnoty i jak się jej życie zmieniło po zastosowaniu programu AL-Anon/.
Kolejna osoba przedstawiła odpowiedzialność AL-Anon za dzieci z rodzin z problemem alkoholowym i znaczenie Alateen. Opowiedziała /krótko/ o Alateen jako wspólnocie dla nastolatków i zasadach ich spotkań.
Omówiono, krótko, zawartość pakietów informacyjnych.
Na zakończenie rozdano księżom przygotowane pakiety informacyjne/koperty z logo wspólnoty i adresem strony internetowej, zawierające materiały o wspólnocie, spisy grup z regionu, dane adresowe i adres strony internetowej, do powieszenia w gablocie parafialnej „Do Parafian" ulotki, „Co to jest Al-Anon", „Co to jest Alateen" i inne.
Prowadząca, podziękowała za możliwość spotkania.

Na pytanie księży o nasze oczekiwania, poproszono księży o:

- informowanie o wspólnocie /w czasie spowiedzi, kolęd, indywidualnych spotkań itp./
- zawieszenie w gablocie parafialnej „Do Parafian" plakatu

- odczytanie w ogłoszeniach parafialnych informacji o wspólnocie, terminach i miejscu spotkań w Jastrzębiu Zdroju.

Po spotkaniu dużym zainteresowaniem księży cieszyła się jeszcze rozmowa o wspólnocie, dzielenie się doświadczeniami, odpowiedzi na pytania.
Spotkanie zakończono wspólnie z księżmi odmówieniem Modlitwy o Pogodę Ducha

Spisała: Basia

Spotkanie informacyjne o Al-Anon dla pracowników MOPS w Katowicach.

W dniach 28 września oraz 5,12 i 19 października 2011 w siedzibie MOPS –Katowice ul. Morcinka 19A odbył się cykl spotkań członków Al-Anon z pracownikami 10 oddziałów MOPS.
Swoim doświadczeniem siłą i nadzieją dzieliły się koleżanki z kilku grup w regionie: z Dąbrowy Górniczej, Piekar Śląskich, Jastrzębia Zdroju, Rudy Śląskiej i Katowic. W każdym spotkaniu uczestniczyło 4-6 osób z Al-Anon.
Łącznie informacji o Al-Anon wysłuchało ok. 70 osób. Spotkania trwały godzinę.

Program przebiegał wg następującego planu:

1.Powitanie, krótka historia wspólnoty
2.Program –jak zdrowiejemy (Stopnie, Tradycje, Koncepcje), co nam daje udział w spotkaniach, jak wygląda mityng itp.
3.Podzielenie się swoim doświadczeniem siłą i nadzieją -2 osoby
4. Podstawowe informacje o Alateen
5.Pytania do członków wspólnoty.
6.Omówienie pakietu informacyjnego.
Pakiet informacyjny (biała koperta A-5 z logo Al-Anon) zawierał:
- „ 20 pytań”-S-17
-„Pytania i odpowiedzi” pomocne przy udzielaniu wywiadu na temat wspólnoty- materiał z forum dla służb.
- ulotka informacyjna o grupie - wzór ze strony internetowej
- arkusz faktów dla profesjonalistów
Dodatkowo każdy otrzymał spis grup regionu oraz informację o Al-Anon wraz z telefonem kontaktowym - do powieszenia na tablicy informacyjnej.
Nasza obecność na tym spotkaniu to realizacja Dwunastego Stopnia we własnym życiu. Ziarno zostało zasiane.....
Spotkanie uważam za udane. Bardzo dziękuję koleżankom, które uczestniczyły w tych spotkaniach.

Z pogodą ducha-Jola

SPOTKANIE INFORMACYJNE O AL-ANON W KATOWICACH

Dnia 28 listopada 2011 roku w Katowicach ul. J. Dudy -Gracza 6 (budynek diakoni) odbyło się spotkanie informacyjne o Al-Anon.
W spotkaniu uczestniczyło 14 osób oraz dwie zaproszone Al-Anonki -Helenka z Dąbrowy Górniczej i Jola z Katowic.
Zostałyśmy poproszone o podzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją oraz o przedstawienie kilku faktów historycznych dotyczących Al-Anon.
W tym dniu Pani Psycholog Jagoda Fudała miała wykład warsztatowo- szkoleniowy o rodzinie z problemem alkoholowym dla katechetów i duchownych Parafii Ewangelickiej. Nasz udział był podsumowaniem tego spotkania.
Przeznaczono dla nas 2 godziny.
Spotkanie przebiegało w bardzo miłej, przyjaznej atmosferze i miało swobodny charakter – jego przebiegiem kierowali obecni poprzez zadawanie pytań.
Na początku przedstawiłam kilka ważnych faktów historycznych o wspólnocie: kiedy powstała i jaki jest cel, kto założył, ile grup, po co zarejestrowano Stowarzyszenie, literatura itp.)
Następnie swoim doświadczeniem podzieliła się Helenka oraz Jola.
Po wypowiedziach obecni zadawali pytania .Było dużo pytań i dotyczyły naszego zdrowienia w Al-Anon oraz działania wspólnoty- jak wygląda mityng, jak witamy nowych, czy współpracujemy z profesjonalistami, jak informujemy o Al-Anon, skąd nazwa-skrót „Al-Anon" itp.
Wspomniałyśmy również o Alateen. Okazało się, że większość obecnych o Alateen słyszała po raz pierwszy .
Na zakończenie wręczyłyśmy obecnym pakiety informacyjne o Al-Anon i spisy grup.
Spotkanie uważam za bardzo udane.

Z pogodą ducha - Jola

PS. Zawartość pakietu informacyjnego (biała koperta z logo Al-Anon):
- ulotka informacyjna o grupie - z naszej strony internetowej
- ulotka dla profesjonalistów
- „20 pytań" (Czy Al-Anon jest dla ciebie?)-S-17 z naszej strony internetowej
-Pytania i odpowiedzi"- pytania pomocne przy informowaniu o Al-Anon

Spotkanie informacyjne o Al-Anon z z-cą dyrektora MOPS i kierownikami terenowych oddziałów MOPS w Katowicach 19 kwietnia 2011r.

Spotkanie odbyło się w siedzibie terenowego oddziału MOPS w Katowicach ul. Morcinka 19A.
W spotkaniu uczestniczyło ok. 20 osób. Obecny był również Pełnomocnik ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy UM Katowice p. Maciej Maciejewski.
Ustalono, że spotkanie potrwa ok. godziny.

Wspólnotę reprezentowała Helena z Dąbrowy Górniczej, Irenka z Chorzowa, Gabrysia, Małgosia i Jola z Katowic.

Spotkanie przebiegało wg następującego planu:

1.Przywitanie i przedstawienie się.
2. Krótka historia i niezbędne info o wspólnocie- kiedy powstała, ile grup, co to jest Al-Anon, Stowarzyszenie - Jola
3.Jak zdrowiejemy w Al-Anon- program - Gabrysia
4.Alateen – co to jest ? - Irenka koordynator ds. Alateen
5. Al-Anon jest również dla Dorosłych Dzieci- doświadczeniem podzieliła się Helena
6. Jak pomógł mi program - Małgosia
7.Pytania.
8.Omówienie pakietu informacyjnego – Jola

Wypowiedzi każdej z uczestniczek były krótkie - 5-7 minut.

Na koniec każdy z obecnych otrzymał pakiet informacyjny o Al-Anon zawierający:
-20 pytań -Czy cierpisz z powodu……?
- „pytania i odpowiedzi”-dotyczące Al-Anon pomocne przy spotkaniu z profesjonalistą
- ulotka informacyjna o Al-Anon z adresem grupy
- wizytówki z adresem grupy i telefonami kontaktowymi
- ulotka dla Alateen „Kochani mamo i tato” - P-67
- info o Al-Anon do powieszenia w gablocie, na korytarzu
- „Cel i wskazówki” -P-13

Po spotkaniu odpowiadałyśmy na pytania, obecni wyrażali potrzebę organizacji kolejnych takich spotkań.

Pani Dyrektor i Pan Pełnomocnik zaoferowali pomoc w zorganizowaniu spotkań o Al-Anon/Alateen, tym razem dla pracowników MOPS, dyrektorów Domów Dziecka i w świetlicach środowiskowych.

Spotkanie uważamy za udane. Ja i moje koleżanki mamy poczucie dobrze wykonanej służby.

Ziarno zostało zasiane….

Z pogodą ducha-Jola

Notatka ze spotkania z profesjonalistami zorganizowanego przez grupę Al-Anon „Przystań” w Sejnach 28 października 2013 r.

Na to spotkanie zostali zaproszeni pracownicy socjalni z MOPS-u, GOPS-u, PCPR-u oraz ksiądz Grzegorz, wikariusz parafii w Sejnach, który jest zainteresowany problemem alkoholizmu. Zaprosiłyśmy również kolegów i koleżanki z AA w Sejnach oraz kolegów i koleżanki z Al-Anon i AA w Suwałkach.

Przebieg spotkania:

1. Powitanie wszystkich przybyłych na spotkanie
2. Przedstawienie celu spotkania
- współpraca z profesjonalistami
- dostarczanie informacji o miejscu spotkań Al-Anon i AA
- przybliżenie wspólnot Al-Anon i AA, ich programy
- dotarcie do osób borykających się z problemem alkoholizmu za pomocą profesjonalistów - przedstawiła osoba z Al-Anon i z AA z Suwałk
3. Odczytanie Preambuły Al-Anon, krótka historia oraz program Dwunastu Stopni – przedstawiła osoba z Al-Anon z Suwałk
4. Odczytanie Preambuły AA, krótka historia oraz program 12 Kroków – przedstawiła osoba z AA
5.Wypowiedzi uczestników spotkania - osobiste doświadczenia, przedstawiły osoby z Al-Anon z Suwałk oraz z AA Suwałki,
Osoba z AA Suwałki-podkreśliła Piątą Tradycję, główny cel: niesienie posłania (informowanie o wspólnocie).
6.Pytania gości:
p. Renata z MOPS-u -jak najwięcej wychodzić do ludzi
ks. Grzegorz - o anonimowości-stwierdził że obowiązuje go anonimowość większa niż na spowiedzi.
Czy raz w miesiącu można spotkać się na modlitwie np.: 2-gi piątek m-ca, modlitwa za uzależnionych i ich rodziny?
Odp. osoba z AA-tradycja nie pozwala obowiązują żelazne zasady, mogą być osoby różnych wyznań
p. Kasia z PCPR-u - pytała o Alateen - czy istnieje na naszym terenie i gdzie jest najbliżej?
odp. osoba z Al-Anon - brak w naszym regionie, takie zajęcia może prowadzić dobrze przygotowana osoba z Al-Anon z rekomendacją z regionu.
-osoba z Al-Anon z Sejn - zwróciła uwagę na cel naszego spotkania - szukanie możliwości przyciągania nowych ludzi
-ks. Grzegorz - kto to jest sponsor?
odp. Osoba z Al-Anon - to ktoś kto pomaga lepiej zrozumieć nasz program Dwunastu Stopni, mówimy przeprowadzi nas przez program
osoba z AA – to przewodnik, drogowskaz
osoba z AA - osoba, której się powie wszystko
-p. Renata z MOPS-u- Czy ośrodek może kontaktować z grupą i prosić o nr.tel. lub kontakt z konkretną osobą w celu rozmowy lub spotkania z podopiecznym z MOPS-u?
odp. osoba z Al-Anon w Sejnach-oczywiście to jest możliwe, chętnie się skontaktujemy
-osoba z AA - na spotkaniach i w kontaktach należy posługiwać się językiem miłości, nic na siłę
-ks. Grzegorz - Czy Al-Anon ma tel. kontaktowy?
odp. tak to ***530 198 925***

e-mail region_podlaski@al-anon.org.pl
7.Rozdanie pakietów informacyjnych o Emilia z Al-Anon
8.Zakończenie i podziękowanie z prośbą o pomoc w informowaniu o istnieniu Al-Anon i AA
-serdeczne podziękowanie za wsparcie i udział koleżankom i kolegom z Al-Anon i AA z Suwałk.
9. Pytania indywidualne po skończonym spotkaniu.

Notatkę sporządziła Emilia z Al-Anon w Sejnach

Spotkanie w C.O.S.W. w Kaliszu

Dnia 3.12.2013 r. po raz czwarty odbył się w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu Szczypiornie, mityng informacyjny dla słuchaczy na stopień chorążego i pracowników administracji. W spotkaniu uczestniczyło ok.60 osób.
I tym razem zadawano pytania, min.:
- Jak dowiedziałam się o grupie Al-Anon ?
- Czy na mityng Al-Anon może wejść członek grupy AA ?
- Jak zareagował mąż na to że chodzę na takie mityngi ?
- Dlaczego mężowie odchodzą od żon alkoholiczek a żony pozostają w związku ?
- Czy grupa pomaga prawnie osobie przychodzącej na mityng ?
- Jaki jest % kobiet ok 30 -go roku życia uczestniczących na mityngach.

Duże zainteresowanie grupami Al-Anon wykazali wychowawcy grupy z zakładów karnych.

W mityngu informacyjnym uczestniczyły 4 osoby z Warszawy i dwie z Ostrowa Wielkopolskiego.

Beata, Koordynator ds. Informacji Publicznej w Regionie Wielkopolska

Spotkania informacyjne w Regionie Dolnośląskim – grudzień 2013 r.

Na 14 grudnia grupa AA zaprosiła nas na spotkanie do Zakładu Karnego we Wrocławiu. Wzięło w nim udział 40 osadzonych, ich bliscy i psycholog z zakładu karnego oraz członkowie grup AA i trzech członków grupy Al-Anon. Spotkanie odbyło się w miłej, świątecznej atmosferze, przy pięknie udekorowanych stołach.
Podczas spotkania mówiłyśmy o naszej wspólnocie, dzieliłyśmy się swoimi doświadczeniami z życia z osobami pijącymi jak też z trzeźwiejącymi. Mówiłyśmy co nam dał Al-Anon. Zainteresowanie rodzin, gdzie występuje problem alkoholowy było bardzo duże. Część osób już wiedziała, że jest taka wspólnota jak Al-Anon, niestety niewiele o tym w jaki sposób ona działa.
Uczestniczący w spotkaniu: osadzeni, ich rodziny, osoby z Al-Anon jak i osoby z AA oraz psycholog byli bardzo zadowoleni ze spotkania i z uzyskanych informacji.
Tego typu spotkanie odbyło się pierwszy raz, było bardzo szczególne.
Po zakończeniu, rozdawałyśmy broszury i ulotki dotyczące Al-Anon.
Przedstawiciele Al-Anon uczestniczą raz w miesiącu w mityngach otwartych na terenie Zakładu Karnego.

Osoba z Al-Anon

W dniach 15-17 lutego 2013 r. we Wrocławiu odbyły się Targi Zdrowia, w których już po raz kolejny uczestniczymy i wystawiamy na nich naszą literaturę.
Dyrektor przychodni, organizator tragów, zainteresował się naszą wspólnotą. Pytał w jaki sposób sobie pomagamy, skąd czerpiemy fundusze na wydawanie literatury. W rozmowie brały udział menedżerki z tej przychodni, które wcześniej już słyszały o naszej wspólnocie Al-Anon. Opowiedziałyśmy o tym, że pomagamy sobie wzajemnie poprzez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Swoje zainteresowanie okazała też pani psycholog z poradni uzależnień.
Jeśli chodzi o literaturę to udzieliłyśmy informacji, że część rozdajemy bezpłatnie, ale można też ją zakupić zamawiając na stronie internetowej Al-Anon.

Osoba z Al-Anon

Notatka z mityngu informacyjnego dla studentów w Kujawsko-Pomorskiej Szkole Wyższej.

W sobotę 11.01.2014 odbył drugi mityng informacyjny dla studentów Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej na kierunku praca socjalna. Jest to druga grupa, która uczestniczy w spotkaniu informacyjnym.
Tym razem spotkanie odbyło się w dużej sali a uczestniczyło w nim około 40 osób.
Wykładowca, który był obecny podczas pierwszego spotkania, podzielił się ze studentami swoimi informacjami z poprzedniego spotkania. Studenci z ochotą rozmawiali o tematyce AA i Al-Anon na kolejnych dwu wykładach
W spotkaniu wzięły udział 4 osoby z Al-Anon w tym dwie po raz pierwszy.
Nowością było to, że na koniec wykładowca zaproponował studentom rozmowy indywidualne z wybraną osobą z pośród nas. Zostaliśmy porozsadzani w różnych miejscach na sali.
Rozmowy były owocne i bardzo potrzebne.
Spotkanie trwało 1,5 godz.

Osoba z Al-Anon

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/

O Al-Anon w mediach

Audycja radiowa.

Grupa Al-Anon Serce Przemyśl w Radiu Archidiecezjalnym „Fara" od lutego 2011r. prowadzi audycję o naszej wspólnocie Al-Anon i programie na którym pracujemy. Co dugi miesiąc w każdy trzeci wtorek miesiąca o godz. 16:30 – 17:30 w audycji najpierw przybliżaliśmy 12 stopni Al-Anon a teraz hasła którymi kierujemy się w naszym osobistym życiu. Każda audycja rozpoczyna się Modlitwą o pogodę ducha, odczytujemy Preambułę następnie krótkie rozważanie na dany temat. Później osoby z Al-Anon dzielą się swoim osobistym doświadczeniem. Po audycji włączają się członkowie Al-Anon z grup całego naszego Regionu Podkarpacie i dzielą się jak działa nasz program w ich życiu i jak to wpływa na lepszą jakość relacji z otoczeniem w którym żyją jak radzą sobie rozwiązując problemy w swoim życiu bo łatwiej jest rozwiązywać problemy będąc we wspólnocie osób które mają ten sam problem co ja. W ten sposób docieramy do osób które z różnych powodów nie mają możliwości uczestniczenia w mityngach Al-Anon. W czasie audycji zachęcamy słuchaczy do dzwonienia i zadawania pytań. Na końcu audycji podajemy numer kontaktowy naszego Regionu. Z doświadczenia wiemy że audycji tej słucha wielu ludzi którzy mają wśród swoich bliskich problem alkoholowy. Niektórzy z nich po audycji dzwonią na nasz kontaktowy numer i dzielą się tym jak bardzo audycja im pomaga. Jedna z członkiń Al-Anon po wysłuchaniu audycji wróciła na grupę po długiej przerwie nie uczestniczenia w mityngach.

Dziękujemy Sile Wyższej że mamy możliwość w ten sposób nieść posłanie innym. Radio „Fara" można odbierać na częstotliwościach 98,2 FM ; 104,5 FM lub prze Internet www.radiofara.pl . Audycje są w każdy trzeci wtorek miesiąca od godz. 16:30 – 17:30.

Grażyna
Koordynator ds. Kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami w Regionie Podkarpacie

„Zdrowiejący facet – od profesjonalisty do Al-Anon"

Do terapeuty trafiłem przypadkiem i właściwie bez takiej potrzeby. Żona, która była w AA od 3 lat, ciężko miała ze mną – normalnie pokręconym. Spytała mnie kiedyś, czy miałbym coś przeciwko rozmowie na temat tzw. zdrowienia z Jej i już wówczas moim kolegą z AA.

Rozmawialiśmy dość długo, a ja wraz z rozkręcaniem się rozmowy miałem wrażenie, że obydwoje chcą mnie przyprzeć do muru, żebym przyznał się do czegoś, do czego ani nie miałem ochoty się przyznawać, ani nie czułem potrzeby. Broniłem zaciekle swoich racji. Oboje zrobili mi wówczas, jak to określiłem później z humorem, pranie mózgu, próbując pokazać mi gdzie sobie zaprzeczam, a czego nie uświadamiam. Na koniec tej rozmowy usłyszałem diagnozę żony i przyjaciela, że dobrze byłoby, gdybym poszedł pogadać z jakimś terapeutą. Wiedziałem już, że taka instytucja istnieje, bowiem wcześniej sporo razy bywałem z żoną na mityngach AA. Pierwszym terapeutą, do którego trafiłem, była bardzo miła dziewczyna. Spytała mnie, z jakim problemem przychodzę. Opowiedziałem jej, że ja właściwie problemów nie mam, poza tym, że żona to... i tu wyliczałem co mi przeszkadza; szef to... i tu również wyliczałem co mi przeszkadza, a inni członkowie rodziny oraz bliżsi i dalsi znajomi to.... i tu także miałem coś do wyliczenia. No, a ja? Ja nie widziałem potrzeby nic w sobie zmieniać. Radziłem sobie. Rozmowa z tą terapeutką skończyła się stwierdzeniem, że skoro nic mi nie dolega, to właściwie jestem zdrowy i nie ma potrzeby, abym cokolwiek robił z tym dalej. Pamiętam, jaki byłem zadowolony z takiej diagnozy, duma wprost mnie rozpierała. Potwierdziło mi się to, do czego dochodziłem w wyniku wieloletnich rozważań, w czasach gdy żona jeszcze piła, że nic mi nie jest, a jedynym warunkiem, aby nasze wspólne życie się poprawiło jest, aby żona się zmieniła – znaczyło to „zmieniła, ale na moją modłę". Nie omieszkałem zaraz o tej diagnozie powiadomić żony. Reakcji nie wspomnę. Temat ewentualnej mojej terapii pojawił się jednak na dłużej w naszych rozmowach i na tyle mnie w pewnym momencie zaciekawił, że postanowiłem zapisać się na wizytę do innej niż poprzednio poradni rodzinnej. Lekko byłem rozczarowany dość długim terminem, jaki mi wyznaczono, ale usłyszałem, że kolejka chętnych jest długa. Po pierwszej wizycie u terapeuty – tym razem trafiłem na mężczyznę - usłyszałem, że niedługo zaczynają się zajęcia grupowe (rodzaj warsztatów) nt. choroby alkoholowej, asertywności, komunikacji, uczuć i tym podobnych zagadnień i mógłbym od tego zacząć. Zapisałem się zgodnie z sugestią terapeuty. Mimo, że byłem w znacznej mniejszości, albo czasem jedynym facetem, spodobały mi się wykłady i ćwiczenia w grupie terapeutycznej. Skonstatowałem szybko, że mimo wspólnego problemu uczestnicy bardzo się różnią. Ktoś sobie radził z czymś lepiej, z czymś innym gorzej. Ja z niektórymi sprawami miałem kłopot, podczas, gdy z innymi nie. Ciekawe, że do niedawna jeszcze dzieliłem ludzi na takich jak ja i resztę, czyli oszołomów. A tu nawet mi to do głowy nie przyszło. Uświadomiłem sobie, że każdy z nas próbuje sobie na swój własny sposób poradzić ze sobą i z chorobą alkoholową w rodzinie lub wśród przyjaciół. Poczułem sympatię do innych uczestników. Ciekawe było dla mnie to doświadczenie - poznawać innych współuczestników, poprzez pryzmat ich szczerych zachowań i wypowiedzi. Po skończonym cyklu zajęć grupowych zacząłem terapię indywidualną. Nie krępowałem się, ani nie kontrolowałem podczas rozmów z terapeutą. Zaświtała mi w pewnym momencie myśl, że z tego, co mówię i jak mówię, terapeuta zna mnie lepiej, niż ja sam siebie znam. Rozbawiła mnie taka refleksja. Opowiadałem terapeucie co u mnie słychać, co mi się ostatnio przydarzyło i jakie

uczucia temu towarzyszyły, a on mi czasami to samo objaśniał językiem psychologii. Nie wiem, czy na takiego wyjątkowego człowieka trafiłem, ale nie bez znaczenia był fakt, że terapeuta nigdy nie mówił mi jak mam postępować. Czasami pytał mnie, czy próbowałem takiego lub innego sposobu postępowania, albo rzucał pytanie w rodzaju: a czy zastanawiałeś się nad tym lub owym. Pozwalał mi samemu przemyśleć jakiś temat i układać „klepki" w głowie po mojemu. Pamiętam, jakim odkryciem dla mnie było wówczas, za jego sugestią, abym spróbował pomyśleć „czuję złość/frustrację kiedy coś się ze mną dzieje" zamiast dotychczasowego „czuję złość/frustrację bo coś, bo ktoś". Do tej pory miałem zakodowane w myśleniu i działaniu wyłącznie „bo", a nie „kiedy". Gdy zacząłem w taki sposób spisywać, polecony mi przez terapeutę jakiś czas wcześniej, dzienniczek uczuć to zrozumiałem, że ideą jego sugestii było, abym przestał żyć i myśleć na odpowiedzialność innych, a zaczął brać odpowiedzialność we własne ręce. Nakierował mnie na moje słabości i nieumiejętności. Ćwiczę to podejście zresztą do dzisiaj i bywa to czasami niełatwe. Gdy terapia indywidualna dobiegała końca pojawiła mi się w głowie myśl, że najchętniej zostałbym „w tej samej klasie na drugi rok". Tak mi było tam dobrze. Niestety było to niemożliwe, na moje miejsce czekali już kolejni. Pod koniec terapeuta zaproponował mi, abym poszedł na mityng Al-Anon. Kilka kolejnych razy pytał mnie, czy byłem już na grupie Al-Anon. Rozstawałem się z nim jak z najserdeczniejszym przyjacielem, któremu mogłem powiedzieć wszystko, bez obawy o krytykę czy ocenę. Jestem mu bardzo wdzięczny za wszystko, co ze mną i dla mnie zrobił. Wkrótce, jeszcze przed rozstaniem z terapeutą i po naradzie z żoną, postanowiłem wybrać się wreszcie na pierwszy mityng Al-Anon. Pojechałem na to spotkanie z żoną. Niewiele pamiętam z przebiegu mityngu, może poza dwiema refleksjami. Pierwsza to taka, że gdy słyszałem wypowiedzi Al-Anon'ek to natychmiast zastanawiałem się, czy mam taki sam problem, i jak sobie z czymś takim samym radzę. Po czym układałem sobie w głowie natychmiast co i jak mam powiedzieć. Druga refleksja, dotyczy podziwu i zachwytu, jaki czułem dla niektórych koleżanek, które wypowiadały się gładko, jasno i spójnie, i nie gubiły wątku, co mi się jeszcze wówczas często zdarzało. Zastanawiałem się, czy ja będę umiał tak się kiedyś wypowiadać. Dość szybko zacząłem na mityngach dostrzegać koleżanki, które rozmawiały w przerwie jak dobre znajome i też chciałem tak mieć. Miałem silną potrzebę towarzyską, a gdy podzieliłem się tą refleksją z jedną ze stażowych Al-Anon'nek ta mi powiedziała, że taka motywacja też jest dobra. Wkrótce koleżanki z grupy zagospodarowały mnie do drobnych prac i działań na rzecz grupy. Wkrótce też objąłem pierwsze służby w grupie. Z tym wszystkim poczułem się bardzo dobrze. Akceptowano mnie takim jakim byłem. Po jakimś czasie wszystko co myślałem dotychczas o mityngach Al-Anon ubrało mi się w głowie w myśl, że chodząc na mityngi daję sobie cały czas szansę. Pamiętam uczucie zachwytu, które towarzyszy mi zresztą do dzisiaj, a ogarnęło mnie na myśl o programie Al-Anon - zbierają się ludzie, nikt nikomu nie mówi co ma robić, a jednak to się kręci. Nie ma szefów, a ludziom się chce. Chce się prowadzić mityng, robić herbatę, otwierać i zamykać salę, sprzątać, robić zakupy dla grupy. Jeszcze w czasie dość niepoukładanej wiedzy o

Al-Anon pojechałem na jakieś spotkanie krajowe i ... potem okazało się, że objąłem służbę poza grupą. Zaciekawiło mnie wkrótce, jak działa Al-Anon na poziomie regionu i kraju. Mniej więcej w tym samym czasie poszedłem na spotkanie służb regionu. Zachwyciłem się. Poczułem, jak wewnętrzny akumulator mi się ładuje. Od tego czasu chodzę na Al-Anon, a minęło już 7 lat.

Refleksja na temat własny: sporą część życia zmitrężyłem na szukanie odpowiedzi na dręczące mnie pytania, dotyczące na ogół innych ludzi i nie moich spraw. Znikąd odpowiedzi nie umiałem uzyskać, ani znaleźć. W Al-Anon odkryłem, że nie warto zadawać sobie wielu dotychczasowych pytań. Są inne pytania, na które warto bym szukał odpowiedzi. Byle bym tylko chciał i umiał odczytać wskazówki, jakich mi dostarcza program Al-Anon.

Refleksja na temat pomocy innych ludzi: Dzisiaj patrzę na pomoc profesjonalisty, jaką uzyskałem, jako na rzecz niezwykle dla mnie istotną. Podczas terapii poznałem podstawowe pojęcia z zakresu choroby alkoholowej i mechanizmy jej oddziaływania na członków rodziny. Dowiedziałem się też, że mogę się zmienić. Terapia jednak trwała określony czas, a ja potrzebowałem i potrzebuję miejsca oraz czasu, aby swoje nowe umiejętności ćwiczyć, doskonalić i konfrontować z doświadczeniami innych osób o podobnych problemach. Taką możliwość daje mi uczestnictwo w mityngach Al-Anon.

facet w Al-Anon

Al-Anon jest również dla mężczyzn

Pomaga mężczyznom rozpoznać u kogoś reakcje typowe dla osoby chorującej na alkoholizm.

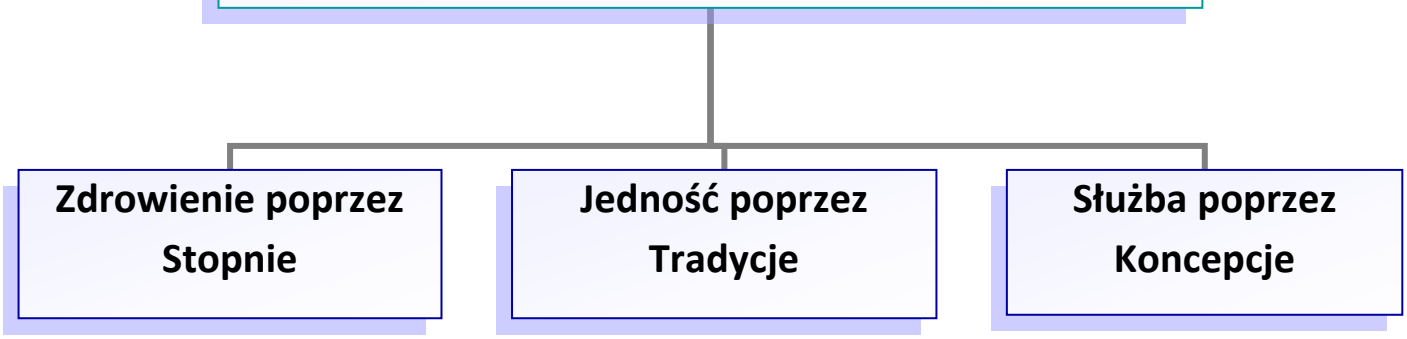
Do nabycia: http://www.al-anon.org.pl/literatura.html

Znajdę spokojne pół godziny tylko dla siebie i odprężę się.
Postaram się wtedy popatrzeć na moje życie w nowy sposób.

Tekst pochodzi z broszurki „Grupy Rodzinne Al-Anon, podstawy programu" M-7, wyd. I z 2007 r.

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.



STOPIEŃ CZWARTY

„Przeprowadziliśmy szczery i odważny rachunek sumienia".

Tekst pochodzi z książki: „Dwanaście Stopni Dwanaście Tradycji dla Al-Anon",B-8, wyd. 2006r

Na początku myślałam, że muszę wyznawać swoje grzechy i winy. Dopiero po spotkaniu ze sponsorem zrozumiałam, że chodzi o obrachunek moralny mojego „ja". Jaka naprawdę jestem? Jakie mam wady, ale i zalety? Co mogę zmienić i w jaki sposób? Czy nie pielęgnuję w sobie uraz i czy im nie ulegam? Tak postawiony problem pomógł mi zrozumieć, co się ze mną dzieje, w jaki sposób reaguję na różne sytuacje życiowe i odróżnić dobro od zła.

Tekst pochodzi z biuletynu „Razem", nr 2(71)2013

TRADYCJA CZWARTA

„Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw odnoszących się do innych grup Al-Anon, lub AA jako całości.

Tekst pochodzi z książki: „Dwanaście Stopni Dwanaście Tradycji dla Al-Anon”,B-8, wyd. 2006r

Niezależność grupy daje siłę. Może ona sama wybierać z programu to, co akurat jest potrzebne jej członkom. Dzięki temu sama grupa wspiera zdrowienie każdego nowoprzybyłego i daje możliwość spokojnego powrotu do równowagi. Jednocześnie Tradycja Czwarta zakreśla ramy tej niezależności mówiąc, o całości naszej wspólnoty. Przestrzegamy Tradycji dla naszego dobra i staramy się nie łamać zasad w imię jedności, która łączy.

K. Warszawa
Tekst pochodzi z biuletynu „Razem”, nr 2(71)2013

KONCEPCJA CZWARTA

„Czynne uczestnictwo stanowi klucz do harmonii”.

Tekst pochodzi z broszury: „Koncepcje – największy sekret Al-Anon” , P-57, wyd. 2009r

Współzałożycielka Al-Anon Lois W. powiedziała: „Jeden człowiek może coś zacząć aby to dalej funkcjonowało potrzeba wielu osób”. Postęp i siła wspólnoty Al-Anon jest rezultatem uczestnictwa jej członków, nie tylko dla ich własnego zdrowienia, ale także zdrowienia pozostałych ludzi, szczególnie nowoprzybyłych.

Austra-link, April 2012
Tekst pochodzi z biuletynu „Razem”, nr 2(71)2013

AL-ANON O SOBIE

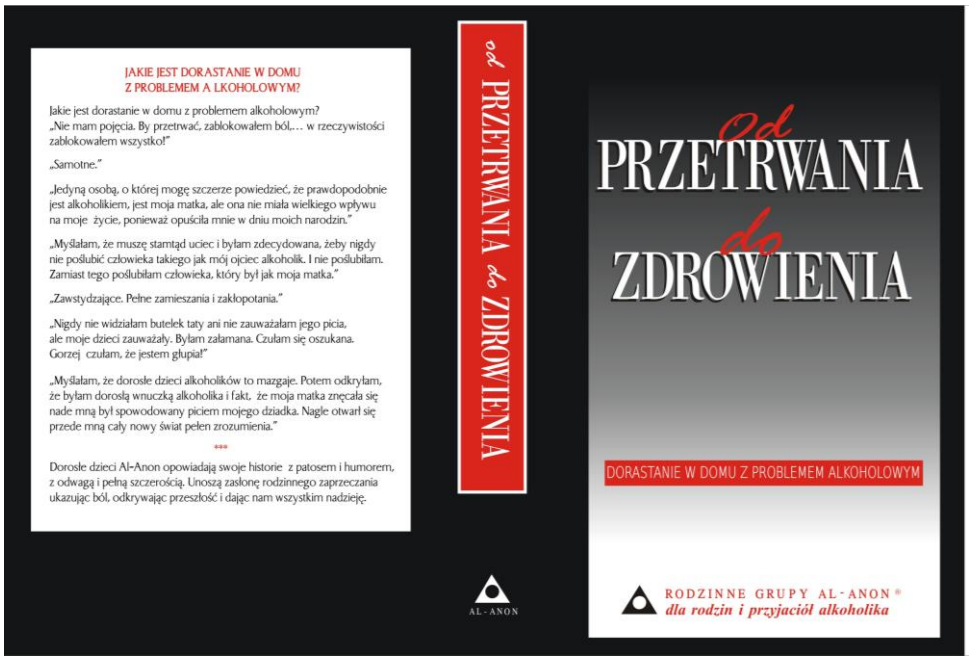
GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/4/2014

Z literatury Al-Anon

Ta książka została napisana o ludziach, przez ludzi i dla ludzi, którzy dorastali w cieniu alkoholizmu. Alkoholikiem mógł być rodzic, dziadek, pradziadek, rodzeństwo, ciotka, wujek, kuzyn albo przyjaciel rodziny – nieważne kto, ponieważ alkoholizm pozostawia swój ślad na wszystkich, których dotyka, i wszyscy są mile widziani w Al-Anon.

Mamy nadzieję, że w tej książce odnalazłeś pewną dozę zdrowienia, którym mamy przywilej się cieszyć. Możesz dołączyć do nas w naszej podróży ku zdrowieniu. Możesz przekazać tę książkę komuś, o kim wiesz, że ciągle cierpi z powodu skutków picia innej osoby. Możesz używać jej na mityngu lub w ciszy swojego domu. Możesz zdrowieć i dzielić się błogosławieństwami, jakie daje zdrowienie z innymi ludźmi, ponieważ tak właśnie pomagamy sobie w Al-Anon.



Jako dzieci żyli z alkoholizmem rodziców lub innych osób. Jako dorośli mieli skłonność, by nadal zachowywać się tak, jakby żyli w domu alkoholowym – desperacko poszukiwali uwagi, błagali o uczucie, próbowali być niesamowicie dobrzy, i za każdym razem ponosili porażkę. Nie potrafili zachowywać się inaczej – zanim nie przyszli do Al-Anon.

W tej wspólnocie rodzin i przyjaciół alkoholików w końcu odnaleźli właściwy kierunek w swoim życiu i trzymali się go. Stosując Dwanaście Stopni Al-Anon zaczęli zdrowieć ze skutków alkoholizmu drugiej osoby. Ta prowokująca do myślenia książka napisana przez członków Al-Anon, którzy dorastali w domu z problemem alkoholowym daje możliwość zajrzenia do naszego własnego domu i lepszego zrozumienia nas samych.

Epilog (Od Przetrwania do Zdrowienia str. 323)

Jeżeli w swojej pracy zawodowej masz kontakt z osobami, które dorastały w cieniu alkoholizmu – może spróbujesz zainteresować je treścią tej książki.

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

1/4/2014

22.Rocznica AL-Anon Regionu Warszawskiego

14.09.2013r Rybno - XXII rocznica Regionu Warszawskiego

Czynne uczestnictwo stanowi klucz do harmonii
Koncepcja Czwarta

Przewodnicząca Regionu Warszawskiego przywitała wszystkich przybyłych na uroczyste spotkanie z okazji XXII rocznicy powstania Regionu Warszawskiego.
Rozpoczęliśmy Deklaracją "Niech się zacznie ode mnie..."
Reprezentant Regionu przeczytała program spotkania.
Obecna na spotkaniu Pani Dyrektor Zespołu Szkół w Rybnie, jednocześnie przewodnicząca Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Wyszkowie zabrała głos mówiąc, że zna problematykę i cieszy się z tego, że może nas gościć .
Została przeczytana Preambuła. Następnie Reprezentant Regionu powiedziała:
nie przedstawiłam się na początku spotkania, jestem Reprezentantem Regionu. Chcę podziękować wspólnocie za odzew na apele o potrzeby, naszym głównym celem jest niesienie pomocy rodzinom a nie goszczenie się. To co wrzucimy do koszyczka idzie dalej. Zrobiliśmy rocznicę. Pani Dyrektor zaprosiła nas do Rybna, pogoda zamówiona. Chciałabym, abyśmy spieniężyli wasze dary- ciasta...Życzę udanego spotkania. Weźcie z tego co dobre, co złe wyrzućcie.
Przeczytamy Stopnie, Tradycje i Koncepcje. Przedstawiam też osoby prowadzące- zastępca Reprezentanta Regionu, Delegat Regionu, była Przewodnicząca Rady Powierników. Proszę obecnych o przedstawianie się podczas odczytywania naszych legatów....
Lista obecności jako załącznik (podpisy 78 osób).

Historia naszego Regionu

Nie pamiętam początków, przygotowałam główne daty, ale będę też w trakcie czytania uzupełniać komentarzami.
Maj 1985r – w Warszawie istnieje jedna (pierwsza) grupa Al-Anon z siedzibą przy ul. Pięknej.
Grupę odwiedzają założycielki Al-Anon w Polsce – Anna i Maria z Poznania.
Po tej wizycie dziewczyny z grupy na Pięknej nawiązują kontakt z Intergrupą AA, której spotkania odbywają się na ul. Belgijskiej. Tam też powstaje kolejna grupa Al-Anon w Warszawie.
1991r – w Warszawie istnieje już 17 grup Al-Anon. Na wzór AA powstaje w Warszawie pierwsza Intergrupa Al-Anon. Pierwszym rzecznikiem Intergrupy została Danusia, skarbnikiem Basia, a kolporterem literatury Ela. Spotkania odbywały się na ul. Dolnej na Mokotowie
1991r - w Gdańsku odbywa się Kongres AA . Na Kongres zaproszone zostały przedstawicielki Al-Anon z całej Polski (oczywiście te z którymi był kontakt). Czy jest ktoś na sali, kto brał w nim udział?
Koleżanka z Sochaczewa – Zaczynałam od grupy przy ul. Płockiej, potem przeniosłam się na Piękną, pamiętam, że byłam na tym spotkaniu.

1991r – Kongres AA w Gdańsku - powołano Tymczasową Służbę Krajową Al-Anon z siedzibą w Poznaniu.
1991r-1994 r– nasza intergrupa rozwija się, przychodzi coraz więcej Alanonek
1994r – służbę rzecznika intergrupy obejmuje Bożenka
1995r – Intergrupa zmienia lokal. Teraz spotkania odbywają się w Śródmieściu na ul. Chłodnej w każdy trzeci piątek miesiąca.
1996r – Zmieniamy nazwę z Intergrupa na Region oraz nazwę rzecznik na reprezentant – regionu, grupy
1997r – Reprezentantem Regionu zostaje Joanna. Jednak już w czerwcu 1997r Delegaci i Reprezentanci Regionów powołują Radę Powierników, do której weszła Joanna a Reprezentantem Regionu zostaje Ela. Na krótko, bo Joanna rezygnuje ze służby w Al-Anon i na jej miejsce w Radzie Powierników wchodzi Ela, która przejmuje funkcję redaktora Biuletynu Razem .
1998r – Kolejny Reprezentantem Regionu zostaje Bożenka z grupy Szansa. Już wtedy obsadzone są wszystkie służby Regionu. Na spotkania przyjeżdża coraz więcej koleżanek. Przyjeżdżają dziewczyny z Siedlec, Sokołowa, Ciechanowa. Region zakupuje telefon komórkowy, którego numer działa do dziś. Na Chłodnej robi się za ciasno. Po dwóch latach służby Bożenka przechodzi do Służby Krajowej .
2000 – Reprezentantem Regionu zostaje Grażyna. Najtrudniej było mi zostawić dom, miałam 3-letniego synka, jestem RR, moje zadanie to dbanie o region, bałam się, ale robię. Nadal się boję, ale mogłam zmieniać siebie, zobaczyć, że nie jestem Panem Bogiem.
W listopadzie przenosimy siedzibę Regionu na ul.Lindleya (doskonały punkt dojazdowy). Region rozwija się w dalszym ciągu, przybywa grup. Organizujemy warsztaty Tradycji. Kontynuujemy i rozbudowujemy Informator Regionu. Organizujemy tematyczne mityngi regionu, które prowadzą chętne grupy, służy to dużej integracji Regionu.
2003r – 2004r – Reprezentantem Regionu zostaje Alicja (odchodzi z Al-Anon)
2005r – 2008r – Na miejsce Alicji wchodzi jej zastępca Ania. Region rozwija się w dalszym ciągu. Organizowane są mityngi spikerskie. Powstaje Okręg Płocki.
2009r - Kolejnym Reprezentantem zostaje Ania a jej zastępcą Grażyna.
Jej służba to kolejny etap rozwoju regionu. Rośnie świadomość osób służebnych, co oczywiście przekłada się na wzrost świadomości w całym Regionie. Powoływani są koordynatorzy do spraw Alateen, informacji publicznej, literatury, finansów, współpracy z profesjonalistami. Uaktywnia się służba delegata. Odwiedzane są grupy, organizowane warsztaty Stopni, na których frekwencja jest znakomita.
2011r – Reprezentantem Regionu zostaje Grażyna (ruda) a jej zastępcą Ania. Kontynuujemy warsztaty Tradycji, Koncepcji oraz jeszcze raz Stopni.
Jeszcze jedna minuta. Poproszę tu na środek wszystkie osoby, które pełniły jakąkolwiek służbę. Poproszę wszystkich kolporterów literatury, wszystkich skarbników. Wszystkich sekretarzy, sponsorów Alateen, wszystkich koordynatorów. Bez Was moi drodzy nie byłoby Regionu, nie byłoby tak wspaniałej współpracy, miłości i jedności. Podziękujmy im wszystkim wielkimi brawami. To przecież nasze koleżanki i kolega, którzy nie szczędzili pracy i czasu dla nas, dla naszego wspólnego dobra..... Brawa.....
Doczekaliśmy tego, że z naszego Regionu mamy kilku Powierników i mamy też Przewodniczących Komitetów Krajowych.
Teraz głos oddam naszej reprezentantce. Przedstawi krótko osoby służące w Regionie i poprosimy te osoby, aby opowiedziały czym się zajmują w Regionie i co im ta służba dała. Każdy ma na swoją wypowiedź nie więcej niż 5 minut.

Alateen – miałam 15 lat, jak trafiłam na spotkanie regionu jako koordynator ds. Alateen. Tyle co zawdzięczam służbie nigdy bym się nie nauczyła, proste niby rzeczy , prosić o pomoc, byłam taka Zosia Samosia.
Delegat – rok już zleciał, broniłam się przed pełnieniem służb, miałam już 20 lat w Al-Anon, czas abym coś zaczęła robić. Dumna z siebie, że podjęłam służbę, okazało się, że były jeszcze dwie chętne. Siła Wyższa zdecydowała, że ja zostałam. Uczę się, jest mi trochę trudno, staram się jak mogę. Moje powiedzenie – zrobię to najlepiej jak potrafię. Dziś rano - skąd biorę siłę – pomyślałam, że skoro Siła Wyższa dała zadanie to da i siły. Zachęcam wszystkie osoby do pełnienia służb, daje to wiele radości.
Reprezentant Regionu – przeczytam jakie mamy wolne służby:
Alateen - brak zastępcy koordynatora
Współpraca ze społeczeństwem – brak zastępcy
Literatura – brak koordynatora i zastępcy. Koleżanka- zastanowię się
Skrzynka internetowa – brak zastępcy
Komitet organizacyjny 35 lecia – szukamy chętnych
Zastępca Delegata – Jeśli Bóg mnie postawił w tym miejscu, to po coś to jest. Postawiliśmy sobie cel – odwiedzanie grup, jest to potrzebne, niektórzy nie przyjeżdżają na spotkania Regionu, nie wiedzą. Podzieliłyśmy sobie rejony. Wielka radość i satysfakcja, kiedy dziewczyny podejmują służbę. Jak się coś organizuje w regionie, zgłaszam się. Dziś robię i przestałam się bać krytyki.
Zastępca Delegata – w Al-Anon są osoby, którym trudno wychodzić z inicjatywą, ja do nich należę. Bałam się nie wiadomo czego, nie nadawałam się do niczego. W Al-Anonie są osoby, które zgłaszają się chętnie. Jedna z koleżanek dała mi takiego „kopa", zadzwoniła, że jestem potrzebna, zgodziłam się. Jak staję przed jakimś problemem, po prostu to robię, poznaję coś, uczyłam się, starałam się to zrobić jak najlepiej przy pomocy dziewczyn ze służb. Jestem wdzięczna im, w domu byłam tłamszona, tu jestem uskrzydlona. Gdybym nie spróbowała, nie osiągnęłabym tego. Impuls jest bardzo ważny, bo sama ze swojej inicjatywy nie osiągnęłabym tego co doświadczam.
Skarbnik Regionu – fizycznie zbieram pieniądze, na podstawie kwitów, rachunków wypłacam pieniądze. Jako Region Warszawski na spotkaniu w Poznaniu zostaliśmy pochwaleni, ze dużo wpłacamy na Służby Krajowe, co robimy, że tak duże wpłaty.
Co zyskałam przez służbę ? - czuję się potrzebna, czuję się częścią wspólnoty, pogłębiam znajomość z innymi członkami wspólnoty, mam świadomość na co wydajemy pieniądze.
Koordynator ds. Finansów- pamiętam nasze spotkania, o których słyszałam w naszej historii regionu. Spotykaliśmy się w każdym miesiącu, było to duże obciążenie. Przez służbę w regionie rozpoznaję dziewczyny, które przyjeżdżały wtedy na spotkania i dziś je widzę tutaj. Służba uskrzydla, wtedy byłam na początku drogi, minęło kilka lat, chcę mieć kontakt z regionem, służę zgodnie ze swoim przygotowaniem. Służba w szybkim tempie pomogła mi w zdrowieniu. Nauczyłam się współpracy. Dziś chcę powiedzieć, byłam na spotkaniu organizacyjnym 40lecia AA i oni rzeczywiście biorą nas pod uwagę, chcemy prosić aby nasze miejsce było tam, gdzie będzie duży przepływ ludzi, oni chcą współpracy z nami.
Reprezentant Regionu – wypowiedź przedmówczyni świadczy o tym, że dalej wchodzimy w służby, koordynator ds. finansów oraz współpraca z AA. Mamy pamiętać, że jesteśmy całością dla wspólnego dobra. Sokołów dziś zrobił rocznicę, jest mi przykro, nie oceniam , ale dla wspólnego dobra łączmy się z regionem. Grupy są najważniejsze. Jeśli jedziemy do grupy, nie kontrolujemy, chcemy się dzielić naszym doświadczeniem. Chcemy iść we wspólnym kierunku.

Kolporter ds. literatury – brak zastępcy – przygotowałam trochę liczb za okres 10.2012r – 09.2013r, około 1/3 sprzedaży mniej jak w ubiegłym okresie. Trochę chorowałam, trochę kryzys, myślę, że to wszystko miało znaczenie. Kilka słów o mojej służbie – nie wiem do tej pory jak doszło do tej służby. Jakoś sobie poradziłam, nie było łatwo, musiałam się zmagać z moimi ograniczeniami,(mam mało podzielną uwagę), zdrowiem, kłopotami w rodzinie i pracy zawodowej. Wielki dar od Boga przez ludzi, moje zaufanie do ludzi bardzo wzrosło, nigdy nie byłam sama przy stoliku z literaturą. Dziękuję wszystkim, którzy stanęli na mojej drodze.

Koordynator ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami do VI 2013r. - 3 lata służby, wcześniej przy boku koleżanki, która wprowadzała mnie w tajniki służby. Zespół powstał 6 lat temu. Mam koordynować. 22 osoby współpracowało ze mną, to był mój zespół niezawodny. Pozyskiwać przyjaciół wśród profesjonalistów, niesienie posłania, mityngi informacyjne, ponad 60 osób w Warszawie i nie tylko, docieraliśmy do pedagogów, psychologów, wszędzie tam gdzie byliśmy zapraszani. Dziękuję tym wszystkim, którzy nas zaprosili do swoich miast na mityngi informacyjne. Zespół prowadzi raz w roku warsztaty. Bliskie mi są wypowiedzi koleżanek na temat co mi dała służba- umiejętność współpracy przy prowadzeniu mityngów informacyjnych, poczułam ogromną wdzięczność i nauczyłam się ją wyrażać, przełożyłam to na życie prywatne. Co jeszcze? Systematyczność, odpowiedzialność, odwagę wyjścia z domu, co dla mnie było najtrudniejsze. Moją pasją jest Al-Anon, jeśli mąż i żona mają pasję wtedy jest dobre małżeństwo.

Reprezentant Regionu – wręczając Dyplom -chciałam podziękować w imieniu Regionu za wieloletnią służbę.

Współpraca z Profesjonalistami - teraz przyjechałam z Podlasia, wyrastałam w Regionie Warszawskim . Ja podjęłam rękę, która do mnie była wyciągnięta. Służba poczyniła cuda w mojej rodzinie. Wiem, że moje doświadczenie bardzo ciężkie, z których wyszłam, dały mi odwagę aby stanąć na wprost was i płakać, kiedyś się wstydziłam, płacz oczyszcza, coś dobrego we mnie się dzieje. Z każdego doła można wyjść, bo ja z niego wyszłam. Tyle się zmienia w moim życiu. Te, które nie miałyście odwagi wyjścia, zachęcam, idźcie, jeśli dziewczyny was ciągną, idźcie. Ja najpierw z boku siedziałam, to była moja odwaga.

Koordynator ds. Archiwum- przygotowałam się na 5 minut, przeczytam. Siedziałam sobie w ciepełku mojej grupy, pełniłam służby w mojej grupie, było mi dobrze. W rodzinie też znaczna poprawa, ból istnienia tak nie dokuczał, wieloletnia alanonka. Nawet przez myśl mi nie przeszło, aby podjąć służbę poza grupą. Jeździłam na rocznice grup, nawet czasem świadectwo dałam, jak mi Al-Anon pomógł, zdawało mi się, że pełnia sukcesu. Dwukrotnie usłyszałam, że w regionie jest wakat służby archiwisty. Nie dla mnie, po co sobie coś na głowę brać, jest mi dobrze na emeryturze, ale wewnątrz miałam jakby przymus, że chyba jednak mam podjąć tą służbę. No i tak zaczęła się moja pierwsza służba poza grupą. Jak przebiegły trzy lata mówiłam na spotkaniach regionu, moje relacje są w informatorach, nie będę więc powtarzać, co zrobiłam, gdzie byłam, kogo poznałam, czego się nauczyłam. Trzy lata służby minęły szybko. Podejmując służbę koordynatora ds. archiwum miałam obawy, jak sobie poradzę, duże emocje, myślę, że jest to bliskie wszystkim podejmującym służby. Mój świat małego miasteczka znacznie się poszerzył, to, czego się dowiedziałam o wspólnocie, to czego się dowiedziałam o sobie, z czym się musiałam zmierzyć, co odkryłam, to są skarby bezcenne, nikt mi tego nie odbierze. Przemieściłam się ileś lat świetlnych. Służba dała mi wiele osobistej satysfakcji, dzięki niej nauczyłam się pokonywać trudności, zdobyłam umiejętność współdziałania, mogłam zmierzyć z własnymi lękami. Służba pozwoliła mi odkryć w sobie najlepsze cechy, o których zapomniałam, cierpliwość, wytrwałość. Dziś wiem, że nie

muszę być doskonała, aby pełnić służbę, najważniejsze jest abym chciała ją pełnić. Zrobiłam jeden krok, następca zrobi drugi. Lois W. Powiedziała – "Być może potrzeba jednej osoby, aby cokolwiek zacząć robić, ale potrzeba wielu, aby to kontynuować". Służba w Al-Anon to jest to jak okazuję wdzięczność wspólnocie za uratowanie mi życia, za pokazanie, że można się cieszyć życiem, nie być smutnym, przygnębionym, niepotrzebnym nikomu. Dziękując za możliwość podzielenia się z wami tym, co dała mi służba życzę wszystkim odwagi do podejmowania służb. Powtórzę za innymi – bez służenia nie ma zdrowienia.
Wręczając dyplom – w imieniu regionu podziękowania za wieloletnią służbę.
Koordynator ds. Alateen - dzięki wypowiedziom koleżanek zobaczyłam, że nie potrafię prosić o pomoc.
Reprezentant Regionu – przed spotkaniem podeszła do mnie koleżanka i chciała zrezygnować ze służby, czy po tym swoim stwierdzeniu, że nie umiesz prosić o pomoc, nadal podtrzymujesz decyzję rezygnacji? - Nie – decyzja nagrodzona oklaskami.
Koordynator ds. warsztatów – we wspólnocie dowiedziałam się, że dostaję tyle, ile mogę udźwignąć. Uczę się jak prosić o pomoc. Czynne uczestnictwo stanowi klucz do harmonii.
Sponsor Alateen – opiekuje się telefonem regionu – nieobecna jest na Alateen.
Reprezentant Regionu – nie wiem, czy nie pominęłam kogoś, mamy jeszcze koordynatora ds. książeczek, spisów grup, potrzebny jest zastępca. Dziękuję wszystkim, bez służenia nie ma zdrowienia. Usłyszałam, że jak ktoś mnie prosi, to prosi mnie Bóg, Siła Wyższa. Ja ponownie przeczytam, jakie są potrzebne służby.....

Zgłaszają się osoby, które są chętne do pełnienia służby:
obsługa skrzynki internetowej – mogę spróbować
kolporter literatury– chcę spróbować
zastępca koordynatora ds. Alateen – chcę spróbować
zastępca koordynatora ds. współpracy - chcę spróbować
zastępca koordynatora ds. książeczek, spisów - chcę spróbować

Następny punkt naszego programu -Kto chce się podzielić tym co dała mu służba w grupie?
Reprezentant Grupy Magnolia Węgrów, mam tremę , napisałam na kartce. Podejmując służbę jako RG robię coś dla siebie, mogę podzielić się w swojej grupie tym co dzieje się na regionie, przywiozłam ze sobą kronikę grupy.
Reprezentant Grupy Nadzieja Gostynin – byłam kronikarzem grupy, historia grupy spisana, służba rozwija, dodaje odwagi.
Alanonka– byłam nieśmiała, poczułam, że powinnam coś dla wspólnoty zrobić. Wdzięczność oznaką miłości, rozszerzam miłość. Dzięki wspólnocie nauczyłam się też uczuć.
Reprezentant Grupy Walentynka Przasnysz – pokonałam lęk, jeżdżę po Warszawie samochodem.
Alanonka z Siedlec – moja pierwsza służba, koleżanka była reprezentantem grupy, zaprosiła mnie, aby jechać na region, żadnej służby nie pełniłam, nawet szklanek nie myłam. Pociągiem popołudniu jeździłyśmy jeszcze na Chłodną, potem ona się odsunęła, a ja jeździłam dalej, potem na Lindley'a. Nauczyłam się referować, rzeczy najważniejsze przekazywać grupie. Do dziś pamiętam niektóre rzeczy mówione wtedy na regionie . Warto spróbować.
Reprezentant Grupy z Sochaczewa – Ta służba jest dzięki osobie z naszego kręgu, która zapytała mnie czy bym nie podjęła służby. Zastanowię się. Podjęłam, zrobię najlepiej jak potrafię, zawsze mogę zrezy-

gnować. Służba w grupie, prowadzenie mityngu, przy mojej nieśmiałości było wyzwaniem. Odkąd jestem RG czuję się lepiej, śmielej.
Alanonka z Falenicy – Rok w Al-Anon, odzyskałam odwagę, mądrość. Chciałam się zgłosić na zastępcę Koordynatora ds. Kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami. Mogę mówić do dużej grupy pozbyłam się lęku.
Przewodnicząca Komitetu ds. Kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami – sponsorowanie w służbie, miałam koleżankę z Żyrardowa, chodź ze mną, pojechałam pierwszy raz, nie wiadomo kiedy zostałam Reprezentantem Grupy.
Sponsor Alateen – to co dostałam od dzieci, moja praca nad sobą, poczułam się znowu dzieckiem.

Po przerwie – Warsztaty - Duchowość a religijność

notowała Ula

Warsztaty - "Duchowość a religijność" czyli Miłość i służba podstawą duchowości programu Al-Anon.

Prowadzi Bożenka

Odczytanie wstępu do książki "Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji"
Został przeczytany artykuł Al-Anonki: "Jestem innego wyznania"
/Tekst pochodzi z biuletynu „Razem", nr 4(49)2009/

Pytania pomocnicze:

1. Czym jest dla mnie duchowość? Jak ją rozumiem – czy znam swoje wady?

- Jestem wdzięczna Al-Anon, że zastanawiam się co to jest duchowość. Kiedyś były to dla mnie obce pojęcia. Przypomina mi się powiedzenie, coś dla ciała, coś dla ducha. Leciałam za tym co ciało potrzebuje. A dla ducha? Kiedy chorowałam na chorobę okienną, wstydziłam się własnych dzieci, że kocham takiego pijusa. Wstydziłam się być dobra, nie wrzeszczeć, nie krytykować. Włączał mi się mój komplikator – mój mózg – wstydziłam się być dobra. Jak nawsadzać mężowi i dzieciom potrafiłam, ale przytulić , powiedzieć, że kocham, nie bardzo. Umiem dziś rezygnować z przyjemności dla dobra wspólnego. Hierarchia wartości ustawiona w Al-Anon, ale również dla moich bliskich. Wejrzenie w siebie, że mam w sobie dobroć. Duchowość – przekraczanie swego ego, wychodzenie z miłością.
- Moja duchowość to moja wrażliwość, co widzę, co czuję, jak reaguję na ludzi, mój duch pokazuje mi jak mam w życie wchodzić, ustawianie granic, pomaganie ale bez szkody dla siebie, wdzięczność, że widzę, że Bóg dał mi oczy. Wady poznaję cały czas, mam świadomość, że nie ma komfortu z wykorzystywania wad. Mnóstwo rzeczy się pozmieniało we mnie, inna wrażliwość dziś, inne doświadczenie. Program duchowy wiąże się z moją religią, ale nie łączę tego na mityngach

- Dwa pytania uświadomiły mnie w rozwoju duchowym – nie czuję duchowości? To jedź do Strzyżyny, tam poczujesz. To ja muszę szukać. Duchowość to dla mnie pogodzenie z samą sobą, i jest mi dobrze. Czy znam swoje wady? Dwa razy przerobiłam 4 stopień, cały czas mam co robić, program i praca na nim.
- "Tylko dziś" . Postrzeganie świata było takie – jeśli fajnie w życiu , to jestem uduchowiona, ale jeżeli źle idzie , to niekoniecznie. Jeśli mam problemy, więcej pracuję nad duchowością, iść dalej mimo trudów, wady zamieniać na dobre cechy.
- Duchowość to talenty, jakie posiadam. Był czas, gdy byłam obrażona na Boga, wydawało mi się, że nie wierzę. W Strzyżynie dowiedziałam się, że jestem bardzo uduchowiona. Tam pokazano mi moje talenty. Jak byłam w górach, na łonie natury, to czułam Siłę Wyższą. Jak szłam do kościoła nie czułam ducha. Otwartość na drugiego człowieka, nie ocenianie ludzi, to moja duchowość.

- Duchowość dla mnie pojawiła się, gdy poszłam na Al-Anon. Dziś widzę to inaczej, jest to ta część we mnie, która jest niematerialna. Jest to rozwój wewnętrzny, moje myślenie się zmieniło, podejście do życia się przewartościowało. Bycie w Al-Anon zmieniło moje spojrzenie na wiele rzeczy. Jest to proces. Mam talenty, mam też wady.
- Zastanawiałem się kilkanaście lat nad swoją duchowością, nie rozumiałem siebie, myślałem, że jestem tylko złym człowiekiem. Dziś wiem, że mam też dobro w sobie. Zaakceptowałem wady, nie jestem złym człowiekiem, czegoś nie otrzymałem, nie umiałem tego dać swoim dzieciom. Nauczyłem się wiele rzeczy, nie ma we mnie dziś lęku, nie wybucham jak kiedyś, cieszę się , że jestem na tych warsztatach.
- Harmonia ze wszystkimi okolicznościami w moim życiu, wyjście poza własne ego. Byłam bardzo skupiona na sobie, swoim cierpieniu. Duchowość – to wyjście z domu, obdarowywanie siebie relacją z innymi.
- Duchowość to prawo do życia, droga do wolności, żyłam cudzym życiem, nie czułam ducha w sobie
- Duchowość – była to wielka rana w duszy, zdrowienie u psychiatry, terapia, poznawałam nazwy uczuć. Duchowość poznałam w Al-Anon, na mityngach zaczęłam się przeglądać w drugiej osobie jak w lustrze. Tam dopiero mój duch zaczął się budzić, otwierać.
- Miałam takie doświadczenie w szpitalu, na sali leżała chora przed śmiercią, wołała: chodź do mnie ja muszę cię przeprosić. To pokazało mi jak ważne jest żyć w zgodzie ze sobą i swoim światem.

2) Kim jestem i jak się sprawdzam w każdej z tych ról?

- Dziś jestem, kiedyś byłam cierpiętnicą, na wszystko się godziłam, nie miałam wad, tylko zalety, najlepiej wszystko wiedziałam. Być dla siebie, lubić, zaprzyjaźnić się. Kochaj bliźniego jak siebie samego. Z próżnego i Salomon nie naleje. To jest moje nowe życie, mimo trudności umiem sobie radzić. Stawiam granice sobie i innym. Szanuję siebie, szanuję innych. Dziś jestem szczęśliwa, bo wiem kim jestem
- Czuję się osobą spełnioną, żoną, matką, babcią...Zgoda na stan obecny. Dziś nie och i ach, dziś tylko. Zgoda na to tylko. Nie było mnie. Świadomość, że mogę istnieniem swoim obdarować innych.
- Moje role, córka, żona, matka. W Al-Anon odkryłam, że jestem kobietą, dojrzałą kobietą, że wiele rzeczy potrafię. Nerwica lękowa , przeszłam ten problem.
- Uczę się być kobietą. Kiedyś byłam zlana z kobietami, dziś jestem oddzielna Hania, nie muszę się porównywać z innymi.

3 i 4) - Moja hierarchia wartości. Jaką rolę w mojej hierarchii wartości odgrywa Al-Anon? Czy zastanawiałam się kiedyś nad sensem i celem mojego życia?

- Nie mam przewodnika duchowego. Dziś Al-Anon i jego program jest dla mnie przewodnikiem.

- Życie w zgodzie z samą sobą. Nigdy nikt mnie nie nauczył jak żyć.
- Moja hierarchia wartości dziś na pierwszym miejscu Siłą Wyższa, potem Al-Anon, potem ja. Bez Siły Wyższej nie zadziałoby się nic z tego.

Pytania 5,6i 7) – Co dziś wiem na temat miłości? Czy rozumiem, że wolność, bezinteresowność, wymagania, szacunek, cierpliwość, akceptacja i przyjaźń to główne składniki miłości? Czy na dziś potrafię prawdziwie kochać? Jak wyrażam swoją miłość i wdzięczność? Czy potrafię posługiwać się językiem serca?

- Nie umiałam kochać, mam wspierać moje dzieci w każdej sytuacji i w rozwodzie i gdy mu się wiedzie.
- Miłości nauczyły mnie wnuki, miłość bezinteresowna, kojarzy mi się z wolnością. Bałam się drugi raz wyjść za mąż, mój mąż jest też na programie. Wnuki- nagroda za niezamordowanie swoich dzieci.
- Kiedyś usłyszałam, że miłość to czynienie dobra na rzecz drugiego człowieka. Dziś wiem, że mogę czynić dobro w swojej wolności, nie dla świętego spokoju.

Pytanie 8) -Jak Al-Anon pomaga mi w moim rozwoju duchowym?
Pytanie 9) - Czy warsztaty pomogły mi w zrozumieniu różnicy między duchowością a religijnością?
Pytanie 10) Wymień swoje zalety (około dziesięciu).

spisała Ula

Deklaracja Al-Anon

Niech się zacznie ode mnie.

Jeżeli ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje pomocy,

niech zawsze napotka

wyciągniętą do siebie dłoń Al-Anon/Alateen,

niech to będzie moja dłoń.

Tekst pochodzi z broszurki „Grupy Rodzinne Al-Anon, podstawy programu" M-7, wyd. I z 2007 r.

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

Struktura Al-Anon

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

1. Region Dolnośląski
tel. (71) 322 61 91; (71) 321 21 24
e-mail:
region_dolnoslaski@al-anon.org.pl

2. Region Galicja
tel. kom. 795 753 451
e-mail:
region_galicyjski@al-anon.org.pl

3. Region Gdański
tel. kom. 660 072 022
e-mail:
region_gdanski@al-anon.org.pl

4. Region Lubelski
tel. kom. 696 664 890
e-mail:
region_lubelski@al-anon.org.pl

5. Region Łódzki
tel. kom. 787 507 232
e-mail:
region_lodzki@al-anon.org.pl

6. Region Podkarpacie
tel. kom. 518 925 592
e-mail:
region_podkarpacki@al-anon.org.pl

7. Region Podlaski
tel. kom. 530 198 925
e-mail:
region_podlaski@al-anon.org.pl
8. Region Radomski
tel. kom. 510 910 145
e-mail:
region_radomski@al-anon.org.pl
9. Region Śląsko-Dąbrowski
tel. kom. 884 674 265
e-mail:
region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl

10. Region Warmińsko-Mazurski
tel. kom. 514 101 864
e-mail:
region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl
11. Region Warszawski
tel. kom. 606 919 215
e-mail:
region_warszawski@al-anon.org.pl
12.Region Wielkopolska
tel. (61) 828 93 07
e-mail:
region_wielkopolski@al-anon.org.pl
13. Region Zachodniopomorski
tel. kom 798 352 781
e-mail:
region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl

Słowo od redakcji

Informator „Al-Anon o sobie" dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon zredagowany przez Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon ukazuje się za zgodą Rady Powierników pod patronatem Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon.
Adres redakcji e- mail osobie@al-anon.org.pl

Zachęcamy szczególnie uczestników mityngów informacyjnych oraz osoby zawodowo stykające się ze wspólnotą Al-Anon do dzielenia się swoimi refleksjami i doświadczeniami na temat niniejszego informatora.

Jesteśmy przekonani, że wszelkie uwagi pomogą nam w pełniejszym rozwoju i przyczynią się do bardziej skutecznego niesienia posłania Al-Anon.

Dziękujemy za okazaną przychylność.

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/4/2014

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

Spis treści

Co to jest Al-Anon/Alateen – Preambuła	1
Od Redakcji	1
Oferta dla Profesjonalistów	2
Przebieg mityngu informacyjnego	2
Co nam daje Al-Anon/Alateen	3
Mężczyźni w Al-Anon	3
Preambuła Al-Anon	4
Preambuła Alateen	5
Informacje ze spotkań z profesjonalistami	5 – 14
Informacja o mityngu internetowym dla Al-Anon	14
Informacja o czacie dla Alateen	14
Al-Anon w mediach	15
Zdrowiejący facet w Al-Anon – artykuł	15 - 18
Trzy dziedzictwa Al-Anon	19
Stopień Czwarty	19
Tradycja Czwarta	20
Koncepcja Czwarta	20
Z literatury Al-Anon	21
22. Rocznica Regionu Warszawskiego	22
Warsztaty *Duchowość a Religijność*	27
Deklaracja Al-Anon	29
Struktura Al-Anon	30
Ważne adresy i telefony	30
Słowo od Redakcji	32
Spis treści	33