INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/8/2015

NP 84.2.2013

Co to jest Al-Anon

Preambuła

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

Al-Anon nie jest związany z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub jakąkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty, Al-Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich ani nie odrzuca. W Al-Anon nie ma składek członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania.

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

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

Od redakcji

Szanowni Państwo,

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

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

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

Prosimy pisać pod adres:

osobie@al-anon.org.pl

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

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/8/2015

Punkt Informacyjno Kontaktowy Al-Anon

19 stycznia 2015 r. rozpoczął swoją działalność w Warszawie Punk Informacyjno Kontaktowy Al-Anon.

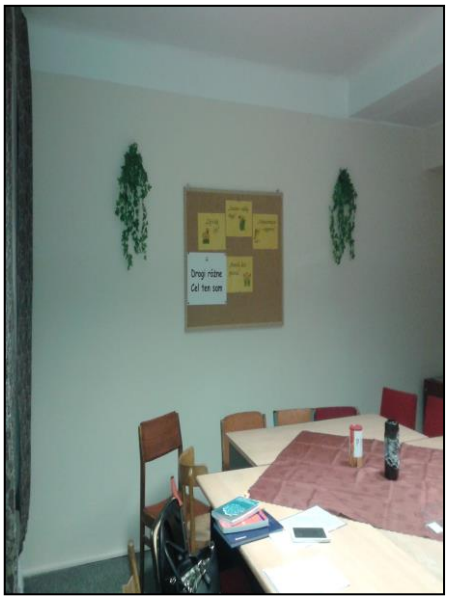
Czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 16:00 – 20:00, tel. 22 299 25 85.

W punkcie tym udzielamy informacji i pomocy osobom, na których życie miała wpływ choroba alkoholowa bliskich osób.

W czwartki odbywają się spotkania Al-Anon w godz. 18:00 do 20:00. W czasie mityngu zapewniamy opiekę dla dzieci osób, które chcą uczestniczyć w spotkaniu.

W poniedziałki odbywają się spotkania Al-Anon Dorosłe Dzieci w godz. 18:00 do 20:00.

W każdą trzecią sobotę miesiąca odbywają się warsztaty Stopni i Koncepcji, które są częścią programu Al-Anon.



Ponadto planowane są inne spotkania, o których będziemy informować w późniejszym terminie, takie jak: mityngi Alateen (spotkania dla młodzieży w wieku 11 – 18), mityngi spikerskie (jedna osoba dzieli się swoimi doświadczeniami życiowymi przed wstąpieniem do Al-Anon oraz tym, jak zmieniło się jej życie od kiedy zaczęła przychodzić na mitingi Al-Anon), warsztaty o różnej tematyce z wiązanej z Al-Anon oraz spotkania informacyjne dla profesjonalistów, którym będziemy przybliżyć nasz program; to wszystko, czym się zajmujemy.

Serdecznie zapraszamy do naszego PIK-u!

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/8/2015

Anonimowość...

Wielu z nas wzbraniało się przyjść do Al-Anon, ponieważ nie chcieliśmy, by ktokolwiek wiedział o naszych problemach. Baliśmy się, że je odkryje nasz szef lub przyjaciele i że dowie się o tym alkoholik.
Takie obawy towarzyszyły mi na moim pierwszym mityngu Al-Anon. Gdy tylko usiadłem, do pokoju wszedł ku memu przerażeniu jeden z moich sąsiadów i usiadł naprzeciw mnie. Co mogłem wtedy zrobić? Uciekać? Ogarnięty paniką zauważyłem na stole notatkę: „Kogo tu widziałeś, to co tu słyszałeś, wychodząc, pozostaw w tym pokoju". Na ścianie zobaczyłem plakat z Tradycjami, a jedna z nich mówiła, że anonimowość jest duchową podstawą Al-Anon! Pozostałem na mityngu, lecz ciągle byłem zmartwiony.

Mój sąsiad nigdy nikomu nie powiedział ani słowa. Po pewnym czasie zacząłem ufać, że jest to miejsce bezpieczne, tu mogę otrzymać pomoc, której rozpaczliwie potrzebuję, bo jedyną osobą, która może mówić o moim uczestnictwie we wspólnocie Al-Anon, jestem ja sam. Dziś jestem pewny, że moja anonimowość była i zawsze będzie ochraniana, a moja wdzięczność za to nie ma granic.

Przypomnienie na dziś

Jeżeli nie będę chronił anonimowości wszystkich członków, to Al-Anon nie będzie bezpiecznym miejscem dla każdego z nas.
„Nasza swoboda wyrażania – tak ważna dla naszego zdrowienia – zależy od naszego poczucia bezpieczeństwa, świadomości, że to, co mówimy na mityngu, będzie zachowane w ścisłej tajemnicy".

Język programu Al-Anon na naszych mityngach
na podst. "Courage to Changer (Odwaga do zmian)" str. 94

Anonimowość

Większość filozofii Al-Anon krystalizuje się w Tradycji Dwunastej. Tutaj słowo „anonimowość" znaczy dużo więcej niż prosta idea utrzymania w tajemnicy prywatności członków. Ona mówi właściwie, że zasady, przez które uzyskujemy pomoc, są dużo ważniejsze niż osoba, która daje i otrzymuje pomoc. To oznacza, że to nieważne, kim ty jesteś, jakie są twoje poglądy, nastawienia i życzenia; wszystko to musi być podporządkowane duchowym zasadom ustalonym dla największego dobra jak największej liczby osób. W tym znaczeniu uznajemy naszą anonimowość przez zasady i to wszystko. Akceptacja tej idei może nie przyjść łatwo dla wielu z nas. To wymaga prawdziwej pokory. Uczymy się znaczenia odkrycia, że Tradycja Dwunasta ma w sobie rozwiązanie wielu konfliktów, które mogą się pojawić. Jako ludzie mamy w umysłach pewne opinie i poglądy przez które rośnie nasze doświadczenie. One wydają się dla nas tak dobre, że trudno nam przyjąć inny pogląd wyrażony przez kogoś innego. Tylko wtedy, gdy sporne sprawy są sprawdzone w świetle duchowych zasad prawdziwe rozwiązanie będzie odnalezione.

E. Fragment wypowiedzi z biuletynu Razem nr 5 (2001)

Studiując przez lata program Al-Anon dochodzę do tego, że już sama zauważam swój rozwój. Kiedy przyszłam nie pytano mnie o to kim jestem, ile posiadam, co wyznaję. Zapytano mnie tylko czy mam kogoś bliskiego z problemem alkoholowym. Już przez to powiedzenie TAK zostałam przyjęta. To była duchowa podstawa – ta moja anonimowość. Jak wielu uczestników przyszłam po przysłowiową „receptę". Otrzymuję ją na każdym mityngu, kiedy uważnie słucham, kiedy dzielę się i o tym od kogo dostaję nie mówię nikomu.

Na początku nie docierały do mnie żadne słowa. Myślałam, że ze mną jest coś nie w porządku. Było mi jednak dobrze wśród tych ludzi. Zaczęłam przyjmować poszczególne słowa, później zdania. Wybrałam sobie Anioła – sponsora, który pomógł mi zrozumieć program. Zaczęłam czytać literaturę, wyjeżdżać do Zakroczymia, do innych grup w okolicy. Wiem dzisiaj jak Dwunasta Tradycja jest ważna w małych miejscowościach, ale i w dużych miastach też.

Al-Anon nie jest tajne, nie jest wspólnota konspiracyjną. Ważne są zasady mityngu, które w mojej grupie są przypominane na każdym spotkaniu, a dodatkowo stoją na stole (wypisane na kartonikach) aby każdy mógł spoglądać i pamiętać. Dzisiaj wiem, że o istnieniu wspólnoty należy informować, ale tam gdzie trzeba i pamiętać o tym „złotym środku" – przed osobistymi przekonaniami i korzyściami.

Pamiętam, że na mityngu bez względu na jego rodzaj mówię we własnym imieniu – dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją, wynikającymi ze stosowania programu. Ochraniam anonimowość bliskiej mi osoby, z powodu której znalazłam się w Al-Anon.

Dwunasta Tradycja to pokorny wychowawca mnie samej. Najważniejsza jest wspólnota i zachowanie jej jedności. Od niej zależy moje zdrowienie i tych, którzy zechcą do nas dołączyć.

Doświadczenia pięćdziesięcioletniej wspólnoty Al-Anon pokazały jak ważna jest ta Tradycja, która pozwoliła przez pokorne jej stosowanie rozrosnąć się wspólnocie, tworząc łańcuch nadziei potrzebującym. Wierzę, że aspiracje i korzyści nie były ważne i każdy z uczestników włączając się do służby wykonywał z pokorą to co do niego należało.

J.
Przedruk z biuletynu Razem 5/2001

Anonimowość - ona przyciągnęła mnie do Wspólnoty

Żyłam bez granic i bez żadnych zasad. W naszym domu wszyscy mówili jednocześnie i nikt nikogo nie słuchał i nie słyszał. Gdy trafiłam na pierwszy mityng Al-Anon, zdumiało mnie właśnie to, że jeden mówi, a reszta słucha. Poczułam się wysłuchana. To już był powód do wdzięczności – nauka słuchania. Nie od razu to sobie uświadomiłam. Nasz program chciałam pojąć w całości i to szybko, a tutaj przed oczy i uszy pojawiło się Hasło –POWOLI, LECZ PEWNIE. Jest to program na całe życie i to dzień po dniu. Pierwszym materialnym i widzialnym efektem stosowania tego Hasła był sposób chodzenia. Zaczęłam chodzić świadomie , uważnie , przestałam się przewracać. To znaczy nie byłam już narażona na litość ludzi, a czasem drwinę.

Żyj i daj Żyć – najpierw powstrzymywałam mój język przed oceną innych i ich postępowania. A potem przyszła zmiana nastawienia i w umyśle też po cichu nie oceniam. Raczej myślę o osobistym odbiorze ludzi i zdarzeń. No

i anonimowość – ona mnie przyciągnęła do Wspólnoty. Żadnej oceny, ciągnięcia za język i plotek. Poczułam się bezpiecznie po raz pierwszy od bardzo dawna.

wypowiedź anonimowa

Mam obawy przed dzieleniem się moimi problemami z tymi, którzy nie znają problemu alkoholizmu, którzy nie żyją w kontakcie z alkoholikiem, którzy nie maja pojęcia o programie. Wiem, że mogę się wtedy spotkać z wieloma „dobrymi radami" dla mnie i dla mojej pijącej osoby, których wcale nie oczekiwałam. O wiele łatwiej znaleźć zrozumienie wśród tych, którzy program znają. Czasami potrzebne mi są tylko otwarte uszy i serce drugiego człowieka. Jak będę potrzebowała porady, to zapytam. Ciężko jest ludziom postronnym to zrozumieć, że nie oczekuje niczego oprócz wsparcia. Wielu ludzi rzuca się z pomocą nawet jak ja jej nie oczekuje. Absolutnie nie winie ich za to. Póki co wole rozmawiać o alkoholizmie z tymi, których ten problem dotyczy.

Czy ja udzielam rad? Czy oceniam innych? Coraz rzadziej zdarza mi się mówić takie rzeczy otwarcie. Czekam na prośbę o pomoc, o rade. Czasami język mnie mocno swędzi i w głowie kotłują się rady z pomysłami na życie dla innych, myśli oceniające, karcące, gdzie stawiam się ponad kimś i patrzę na wszystko co on/ona robi z wyższością. Po chwili dobra myśl Alanonowa się pojawia i mówi - a może w tym stanie, z takimi doświadczeniami, będąc w tym miejscu, w którym ta osoba teraz jest może on/ona nie potrafi inaczej. Może naprawdę to wszystko na co ją stać w danym momencie.

Już nie raz doświadczyłam tego, że wady, które najbardziej mi przeszkadzają u innych są tymi samymi wadami nad którymi ja powinnam najbardziej popracować.

M.

Chciałam dodać coś na temat anonimowości.

W mojej miejscowości grupa Al-Anon ma spotkania w sali przy kościele. O tej samej godz. co spotkania rozpoczyna się msza. Jest to dla mnie krępujące gdy inne osoby idące do kościoła widzą mnie. Mam wrażenie, że jestem obserwowana przez innych. Gdzie tu miejsce na moją anonimowość? Mogę się spóźniać, ale latem wierni siedzą przed kościołem. Ja, wieloletnia Alanonka w takiej sytuacji czuję się bardzo źle. Jak ma to pokonać nowa osoba?

Alanonka

Czym jest anonimowość?

Anonimowość mogłaby uchodzić za najsłabiej rozumianą zasadę Al-Anon. Przez wiele lat w naszej literaturze można było przeczytać zdanie Al-Anon jest wspólnotą anonimową. Pewnego dnia, niektórzy z naszych zaufanych sług zdali sobie sprawę że gdyby Grupy Rodzinne Al-Anon były naprawdę anonimowe, posłanie zdrowienia nie mogłoby zostać zaniesione tym, których dotknęła choroba rodzinna - alkoholizm.

Sama wspólnota nie jest anonimowa, ale Tradycje dają jej członkom wskazówkę sugerującą stosowanie zasady anonimowości.

Są trzy podejścia do anonimowości - anonimowość osobista, anonimowość we wspólnocie Al-Anon oraz anonimowość poza wspólnotą Al-Anon, w kontaktach z AA, mediami (radiem, filmem, TV oraz w Internecie), a także w kontaktach z profesjonalistami.

Jako członkini Al-Anon wybrałam taki stopień anonimowości, który mi odpowiada - czuję się z nim dobrze.

Mój mąż - długoletni członek Anonimowych Alkoholików - nigdy nie ma nic przeciwko złamaniu swej anonimowości, gdy uważa, ze może to komuś pomóc. Zawsze myślałam tak samo.

Jednak ja nie mogę łamać niczyjej anonimowości. Stopień osobistej anonimowości, którego chcemy się trzymać, jest sprawą osobistego wyboru, którego każdy z nas - członków wspólnoty musi dokonać indywidualnie.

Chociaż sama zawsze posługuję się swoim imieniem i nazwiskiem na mityngach, zdaję sobie sprawę, że niektórym członkom to nie odpowiada - nie czują się dobrze, postępując w taki sposób. Jest to sprawa ich osobistego wyboru.

Od wielu lat pełnię służbę w Al-Anon. Jestem gotowa podać swoje imię i nazwisko, adres numer telefonu oraz adres e-mailowy, gdy ktoś mnie o to poprosi. Dzięki temu inni mogą nawiązać ze mną kontakt, by zwrócić się o poprowadzenie warsztatów lub zabranie głosu na uroczystych spotkaniach Al-Anon.

Tradycja Jedenasta mówi, w jaki sposób stosować zasadę anonimowości poza wspólnotą Al-Anon. Chcę służyć wiarygodnymi informacjami i dotrzeć z posłaniem do profesjonalistów, jestem więc gotowa podać im swoje imię i nazwisko oraz informacje niezbędne do nawiązania ze mną kontaktu. Mówię im o tym, że w naszej wspólnocie mamy tradycję niepodawania tych informacji do wiadomości publicznej w kontaktach z radiem, prasą, telewizją oraz w Internecie.

Deklaracja wizji Rady Powierników brzmi: „Wszyscy ludzie, dotknięci szkodliwymi skutkami picia alkoholu przez inną osobę znajdą pomoc i możliwość zdrowienia w każdej społeczności". Aby doprowadzić do realizacji tej wizji musimy pamiętać, ze chociaż członkowie są anonimowi, wspólnota Grup Rodzinnych Al-Anon nie jest anonimowa.

Jeżeli zdołamy przełamać nieporozumienia dotyczące zasady anonimowości, staniemy się bardziej widoczni jako źródło pomocy, a nasze posłanie nadziei będzie mogło trafić do tych, którzy cierpią z powodu picia innej osoby.

Boris W. Powiernik, Przewodnicząca Grupy Zadaniowej do Spraw Anonimowości Konferencji Służby Światowej - Forum. kwiecień 2009 – tłum. Iza

RAZEM UDA NAM SIĘ TEGO DOKONAĆ

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

Źródło tekstu, strona Al-Anon

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/8/2015

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

W przychodni na Witominie spotkałam się z kierownikiem przychodni i za jego zgodą zostawiałam w niej ulotki. Pani kierownik była bardzo zadowolona z rozpoczętej współpracy. Jedną z ulotek zalaminowała i przypięła na tablicy, postawiła również stojaczek, na którym umieściła nasze ulotki. Cieszą się one dużym zainteresowaniem, bardzo szybko „znikają". Spotkałam się również z Panią Kurator w sądzie w Gdyni gdzie informacje, które przekazywałam o Al-Anon wzbudziły zainteresowanie. Pani Kurator chętnie przyjęła ulotki i obiecała, że będzie kierowała swoich podopiecznych do nas na spotkania. Ulotki zamieściłam także w Kościele i na Policji u dzielnicowego. Dzielnicowy posiada dużo informacji o Al-Anon ponieważ od jakiegoś czasu współpracujemy.

Ania

Spotkanie informacyjne odbyło się 21października 2014 roku o godzinie 10:00 w Elblągu. Zostało ono zorganizowane przez członków grup Rodzinnych Al-Anon tworzących zespół informacyjny. Każda z grup zdeklarowała się przekazać środki finansowe, które wykorzystano na przygotowanie pakietów informacyjnych i ankiet oraz zakupioną i wystawioną literaturę Al-Anon.

Przygotowano i rozniesiono 25 zaproszeń na to spotkanie, między innym do pracowników socjalnych, MOPS-ów przychodni odwykowych i Ligi Kobiet.

Na spotkanie przybyli prezes oraz członek Klubu Abstynenta Żuławy, pani z Ośrodka Pomocy dla Ofiar Pokrzywdzonych Przestępstwem, oraz członkowie grup Al-Anon.

Po powitaniu gości został przedstawiony cel spotkania, następnie w kilku zdaniach przedstawiono historię Al-Anon i Alateen na świecie, w Polsce i w Elblągu. Jedna z uczestniczek przedstawiła program na którym pracują grupy oraz przebieg mityngu zamkniętego i otwartego, podkreśliła ważność zasady anonimowości zawartej w ramach Tradycji Jedenastej i Dwunastej.

Kolejnym punktem były wypowiedzi uczestników Al-Anon, którzy podzielili się doświadczeniem, siłą i nadzieją stosowania programu Al-Anon.

Następnie została zaprezentowana literatura LAK oraz biuletyn informacyjny „Al-Anon o sobie".

Przed przerwą zostały rozdane ankiety i zachęcono do przygotowania pytań i obejrzenia stoiska z naszą literaturą.

Pytań gości nie było wiele.

Odebrano wypełnione ankiety, rozdano przygotowane pakiety z literaturą i ulotkami informacyjnymi.

Podziękowano przybyłym gościom za udział w spotkaniu.

Po spotkaniu zespół informacyjny podsumował efektywność przekazania informacji oraz wyciągnął wnioski co do niedociągnięć organizacyjnych.

Wyciągnięto też wniosek końcowy: warto docierać z informacjami na spotkania, czy zebrania organizowane przez daną instytucję

Zespół informacyjny

W dniu 30 sierpnia 2014 r. odbył się w Bydgoszczy II Bydgoski Festiwal Organizacji Pozarządowych. Wielką radością był fakt, że mogliśmy w czasie festiwalu przedstawić program i zasady działania Grup Rodzinnych Al-Anon.

Uczestnicy, którzy przybyli na to spotkanie zadawali dużo pytań, byli zaciekawieni czym zajmuje się wspólnota Al - Anon. Osoby niosące informacje o naszej wspólnocie przełamywały swoje obawy i niepewność. Zaangażowanie i chęć niesienia pomocy Alanonek było tak duże, że nasze ulotki dotarły do osób, które o Al-Anon wcześniej nie słyszały.

Magdalena – reprezentant Okręgu Bydgoskiego

W dniu 17 listopada 2014 r. brałyśmy udział jako Grupy Rodzinne Al-Anon w Spotkaniu Trzeźwościowym z kapłanami diecezjalnymi Diecezji Poznańskiej. Na spotkaniu tym uczestniczyło 30 kapłanów dekanalnych ds. spraw trzeźwości.
Na tym spotkaniu zostały rozdane ulotki.

Beata-Koordynator ds. Informacji Publicznej
Regionu Wielkopolska

W Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu w dniu 2 grudnia 2014 r. w ramach kampanii „16 dni przeciwko przemocy ze względu na płeć" odbył się mityng informacyjny Al-Anon. Uczestniczyło w nim około 70-ciu słuchaczy.

Mityng został przeprowadzony przez dwie przedstawicielki Grup Rodzinnych Al-Anon- Beatę i Iwonę. Pod koniec spotkania zostały rozdane pakiety informacyjne o działalności Grup Rodzinnych Al-Anon, z prośbą, aby słuchacze przekazali je do swoich jednostek macierzystych lub wręczyli osobie, która potrzebuje takiej pomocy.

Beata-Koordynator ds. Informacji Publicznej
Regionu Wielkopolska

W dniu 17 grudnia 2014 r. w Zakładzie Karnym w Kaliszu odbył się mityng AA, po raz pierwszy z udziałem przedstawicielek Al-Anon: Beaty i Iwony. Uczestniczyło około 35 osadzonych osób oraz ich rodziny. Mityng prowadził kolega z AA. Al-anonki krótko opowiedziały o wspólnocie Al-Anon.

Na ręce p. Kasi /psycholog/ zostały przekazane ulotki informujące o Al-Anon oraz biuletyny "Razem" do więziennej biblioteczki.

Beata-Koordynator ds. Informacji Publicznej
Regionu Wielkopolska

W dniu 10.12.2014 r. w sądzie Rejonowym dla Warszawy Śródmieście zorganizowano spotkanie informacyjne AA dla Kuratorów Sądowych. Na to spotkanie zostały zaproszone przedstawicielki Al-Anon,

które mówiły czym zajmuje się wspólnota i jaki jest jej cel. Kuratorzy, którzy uczestniczyli w spotkaniu z zainteresowaniem słuchali i zadawali pytania dotyczące Al-Anon.
Po spotkaniu zostały rozdane pakiety z ulotkami i informacjami kontaktowymi do Al-Anon.

Ania Z.

Notatka ze spotkania z profesjonalistami w Regionie Łódzkim.

W dniu 17 i 18 października 2014 r. w Pabianicach k/ Łodzi przy ul. Bagatela 12 odbył się cykl wykładów na temat uzależnienia i współuzależnienia pod tytułem: „Uwolnij się...Ciebie też to dotyczy" zorganizowany przez Wspólnotę Anonimowych Alkoholików.
W pierwszym dniu po wykładach profesjonalistów odbył się mityng informacyjny Anonimowych Alkoholików.
Drugi dzień wykładów poświęcony był współuzaleznieniu. Po prezentacji treści poprzez profesjonalistów Al-Anon został zaproszony do przeprowadzenia mityngu informacyjnego. Spotkanie zostało przygotowane i przeprowadzone przez członków dwóch grup Al-Anon Regionu Łódzkiego.
Każdy z mitingów trwał jedną godzinę.
Przy sali, w której odbywało się spotkanie zaprezentowana została literatura Al-Anon. Za sprzedaż i informację o niej była odpowiedzialna jedna z koleżanek, która dyżurowała przez całe dwa dni. Rozmowa z kierownikiem Pabianickiego Centrum Psychiatrycznego dr. Jackiem Koprowiczem, który otrzymał także pakiet informacyjny doprowadziła do umówienia spotkanie informacyjne o Al-Anon w tej instytucji.
Rozpoczynając mityng zaprosiliśmy wszystkich do kręgu. Przywitano obecnych i wskazano cel prowadzenia takiego spotkania.
Na środku pokoju został ustawiony plakat Al-Anon i Alateen, obok leżały ulotki i „AL-Anon o sobie", wszystkie numery.
Odczytano: Modlitwę o pogodę ducha,
Dwanaście Stopni Al-Anon,
Dwanaście Tradycji Al-Anon,
Dwanaście Koncepcji Al-Anon,
Ogólne Gwarancje Konferencji.
Następnie przedstawiono krótko historię Al-Anon i Alateen. Przeczytano czego grupy Al-Anon i Alateen nie robią, oraz co nam daje Al-Anon i Alateen.
Justyna, Ania, Basia i Lucynka podzieliły się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją z zastosowania programu Al-Anon w swoim życiu. Basia zakończyła swoją wypowiedź słowami „AL-ANON TO DLA MNIE NAJLEPSZE MIEJSCE NA ZIEMI". (Basia wyraziła zgodę aby te słowa zacytować w sprawozdaniu ze spotkania).
Na spotkaniu jedna z osób ze Wspólnoty AA zapytała czy może uczestniczyć w spotkaniach Al-Anon jeżeli w rodzinie był problem alkoholowy. W spotkaniach Al-Anon może uczestniczyć każdy na kogo życie miało wpływ picie kogoś innego.
Ania z grupy „Pod Kopułą" zakończyła mityng deklaracją „Niech się zacznie ode mnie..."

Mityng znacznie przedłużył się ze względu na zadawane pytania przez osoby, które nic nie wiedziały o Al-Anon, a wśród bliskich miały problem alkoholowy.
Na koniec spotkania zachęcono uczestników do czytania literatury Al-Anon i przychodzenia na mityngi.

Uczestnikami spotkania byli: ksiądz, specjalista psychoterapii uzależnień mgr. Joanna Sawicz-Kociubińska psychoterapeutka z Gabinetu Psychoterapii Gestalt ze Zduńskiej Woli, osoby ze Wspólnoty AA oraz osoby, które trafiły na mityng z ogłoszenia o mitingu – wszyscy dostali ulotki, podjęto także rozmowy indywidualnie. Na zakończenie jedna z osób podziękowała za to miejsce, gdzie mogliśmy się spotkać (zasługa księdza) oraz wszystkim osobom, które pomogły zorganizować tak owocne spotkanie.
Dzięki służbie innych my również mogliśmy służyć.
Dziękuję Wspólnocie Anonimowych Alkoholików za zrozumienie i zauważenie Al-Anon.
Dziękuję swoim koleżankom za wyjście z posłannictwem o Al-Anon.
Jest to nasze pierwsze takie spotkanie, uczymy się i nabieramy doświadczenia.

Justyna
Reprezentant Regionu Łódzkiego

Notatka ze spotkania w Jednostce Wojskowej

W dniu 05 grudnia 2014 r na zaproszenie zespołu Informacji Publicznej AA wzięłyśmy udział w spotkaniu w Jednostce Wojskowej GOŁDAP w Elblągu . W spotkaniu brali udział pani psycholog, żołnierze, trzech kolegów z AA, ja i koleżanka z Al-Anon. Spotkanie odbyło sie dzięki wyciągnięciu wniosków z pracy pani psycholog z żołnierzami.

Po przedstawieniu się, piersi zabrali głos koledzy z AA. Mówili o historii AA, programie i literaturze, a także o własnych doświadczeniach. Później pokrótce omówiłam program Al-Anon oraz wspomniałam o naszej literaturze. Zarówno ja jak i koleżanka podzieliłyśmy się własnym doświadczeniem, siłą i nadzieją uczestniczenia w spotkaniach Al-anon. Po zakończeniu zostawiłyśmy pakiet z literaturą i ulotkami informacyjnymi pani psycholog, która także wyraziła zgodę na otrzymywanie drogą elektroniczną informatora „Al-Anon o sobie".

Krysia Koordynator Informacji Publicznej w Regionie Gdańskim

W dniu 31.03.2014 r. przeprowadziłyśmy mityng informacyjny dla seminarzystów Seminarium Duchownego w Krakowie na ul. Podzamcze. Taki mityng odbył się po raz kolejny jako wynik podjęcia współpracy z naszym zaprzyjaźnionym księdzem Mirkiem, Duszpasterzem Apostolstwa Trzeźwości.
W spotkaniu brało udział 26 osób, z naszej strony 4 .

Przedstawiłyśmy się kim jesteśmy i jaki jest cel nas tam sprowadza. O historii powstania Al-Anon krótko opowiedział ks. Mirek. Omówiłyśmy pokrótce program, jak wyglądają mityngi, z czego korzystamy, z jakiej literatury, a także trzy osoby podzieliły się doświadczeniami ze swojej drogi zdrowienia.

Następnie był czas na zadawanie pytań, których nie było dużo:
1.Czy dzieci mogą uczestniczyć w mityngach Al-Anon?
2.Co powinien mówić ksiądz, żeby pomóc zgłaszającemu problem parafianinowi?
3.Ile trwa zdrowienie w Al-Anon?

Spotkanie trwało 1,5 godz. Na zakończenie mityngu podziękowałyśmy i rozdałyśmy ulotki ze spisem grup w naszym regionie i listem otwartym do osób duchownych.

W dniu 6.06.2014 r. odbyło się spotkanie w ramach Małopolskiego Forum Pełnomocników d/s Uzależnień w siedzibie MISTiA (Małopolski Instytut Samorządu Terytorialnego i Administracji), w którym wzięło udział: 24 pełnomocników, 2 osoby z Grup Rodzinnych Al-Anon i 4 osoby ze wspólnoty AA.

Zaprosili nas na to spotkanie nasi koledzy z AA. Takie spotkanie odbywa się po raz kolejny, a Al-Anon bierze w nim udział dzięki podjętej współpracy z AA.

Podobnie jak nasi koledzy z bratniej wspólnoty, którzy mówili o sobie, my przedstawiłyśmy, czym jest wspólnota Al-Anon, dla kogo ona jest i gdzie można nas znaleźć. Pokrótce omówiłyśmy historię powstania Al-Anon, nasze Legaty oraz z jakiej literatury korzystamy. Na koniec wskazałyśmy jakimi zasadami kierujemy się prowadząc nasze mitingi.

O swojej drodze zdrowienia opowiedziała jedna z koleżanek, a koledzy z AA przedstawili dwa doświadczenia pracy na grupie dla uzależnionych.

Pytania z sali:

O której godz. jest czat Alateen i gdzie go znaleźć?

Jaka jest przyczyna, że dzieci z rodzin z problemem alkoholowym uzależniają się mimo uczestniczenia w programach profilaktycznych i innych działaniach skierowanych na uświadamianie zagrożeń?

Czy alkoholicy reagują, zwracają uwagę, gdy widzą np. że ktoś pijany siada za kierownicą, leży gdzieś pijany, itp.(to pytanie do kolegów z AA)?

Na zakończenie podziękowałyśmy za zaproszenie i poprosiłyśmy o kierowanie rodzin alkoholików do Al-Anon. Rozdałyśmy ulotki dla profesjonalistów i ze spisem grup Al-Anon w Regionie Galicja.

W dniu 6.09.2014r. uczestniczyłyśmy w dwie osoby tj. Krysia i Alicja w mityngu informacyjnym dla uczestników spotkań organizowanych przez Apostolstwo Trzeźwości w Kamieniołomach w Krakowie -Podgórzu. Zaprosił nas ksiądz Mirek, Duszpasterz Apostolstwa Trzeźwości.

Brało w nim udział 19 osób, wśród nich 3 siostry zakonne, osoby uzależnione i osoby, które mają do czynienia z osobami uzależnionymi.

Omówiłyśmy, jak zawsze: kim jesteśmy, cel wspólnoty, rys historyczny, program (Stopnie, Tradycje, Koncepcje) oraz jak wygląda mityng i jaką literaturą się posługujemy.

Każda z nas powiedziała, jak wyglądała jej droga do zdrowienia. Wsparły nas spontanicznie opowiadając o swoim doświadczeniu, pracy w grupie Al-Anon, cztery nasze koleżanki, które uczestniczyły w tym spotkaniu.

Głos zabrał też alkoholik, który wypowiedział się z życzliwością o Al-Anon.

Atmosfera była bardzo przyjazna, podziękowałyśmy za zaproszenie i poprosiłyśmy o informowanie o Al-Anon osób i rodzin, które mają wśród bliskich kogoś pijącego.
Rozdałyśmy ulotki dla profesjonalistów i spisy mityngów w Regionie Galicja.
Nie było pytań.

W dniu 23.09.2014 r. na zaproszenie pracowników Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie, na ul. Rozrywki 1, brałyśmy udział w nagrywaniu przez TV Kraków krótkiej migawki informującej o naszej grupie Al-Anon działającej na terenie tego Centrum.
Zaproszeni byli również członkowie grupy AA.

TV Kraków nagrywała 3-odcinkowy program o działalności Centrum, ogólną tematyką był temat zdrowia. Intencją p. Izabeli Pieczary, która nagrywała z nami tę migawkę było pokazanie, co nam daje Al-Anon oraz przybliżenie widzom, co to jest.
Zostały nagrane 3 wypowiedzi, z zachowaniem anonimowości, tj. zmieniono nam imiona i nie pokazałyśmy twarzy.

Na miarę swoich możliwości w swoich wypowiedziach starałyśmy się przekazać informacje co to jest Al-Anon, co nam daje chodzenie na mityngi, jak się zmieniło i zmienia nasze życie.
Było to mocne przeżycie, przynajmniej dla mnie, nie obeszło się bez tremy.
Po pewnym czasie dostałyśmy płytki z nagranym programem.

Dnia 29.10.2014 r. i 30.10.2014 r. Alicja wspólnie z Wacławem z AA brała udział w spotkaniach dla uczniów 3 klasy gimnazjum, zorganizowanych przez proboszcza parafii z Nowej Huty, w salce, z której korzystamy na naszych mityngach.

Każde spotkanie było organizowane dla 100 uczniów. Ksiądz proboszcz poprosił o takie spotkanie, bo zauważa problem alkoholizmu w rodzinach. Chciałby pomóc młodzieży i nauczyć ich jak sobie radzić w takiej rodzinie, jak nie wejść w nałóg. Poprosił, aby to były dwie wypowiedzi z dwóch różnych stron, od strony osoby uzależnionej i żyjącej z alkoholikiem.

Alicja podzieliła się swoim doświadczeniem dorosłego dziecka alkoholika i osoby żyjącej z uzależnionym. Młodzież dostała ulotki ze spisem grup Al-Anon w Krakowie, adresami do strony internetowej Al-Anon, do czatu dla Alateen i grupy internetowej Siła, a także adresem naszego nowo powstałego Punktu Kontaktowego.

W dniu 30.11.2014 r. na zaproszenie proboszcza tamtejszej parafii, przeprowadziłyśmy mityng informacyjny w miejscowości Lubień, dla mieszkańców tej miejscowości.
Na spotkanie przybyły tylko 4 kobiety i ksiądz proboszcz, któremu bardzo leży na sercu problem alkoholizmu wśród parafian.

Poinformowałyśmy, co to jest Al-Anon, dla kogo, opowiedziałyśmy krótko o historii, jak pracujemy na Stopniach, Tradycjach, Koncepcjach, jak wygląda mityng, z jakiej literatury korzystamy.

Każda z nas (4 osoby) podzieliła się swoja drogą do zdrowienia. Oddźwięk na nasze wypowiedzi był bardzo widoczny. Jest potrzebna pomoc, bo w miejscowości jest duży problem z pijącymi i ich rodzinami, dziećmi, co było poruszane w swobodnej dyskusji po spotkaniu.

Razem z księdzem proboszczem kobiety ustaliły termin spotkań, choć mają obawy, czy podołają - może uda się poprosić o wsparcie kogoś z grupy z pobliskiego miasta .

Rozdałyśmy ulotki ze spisem grup w regionie, broszurki i pożegnałyśmy się, dziękując za spotkanie.

Krystyna

Koordynator d/s Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami Regionu Galicja

Od profesjonalisty

Na terenie Gminy Augustów osoby uwikłane w przemoc mogą uzyskać wsparcie w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Augustowie. Przy ośrodku powstał również Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla osób uwikłanych w przemoc w rodzinie, prowadzony przez Augustowskie Stowarzyszenie Kulturalno Społeczne.

Na terenie Gminy Augustów funkcjonuje Lokalny Zespół Interdyscyplinarny w skład którego wchodzą: przedstawiciele Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, Gminnej Komisji ds Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Policji, 8 szkół z terenu gminy, Augustowskiego Stowarzyszenia Kulturalno-Społecznego oraz Ośrodka Zdrowia w Janówce

Do zadań Lokalnego Zespołu Interdyscyplinarnego należy diagnozowanie problemów przemocy w rodzinie na terenie gminy Augustów , podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie, inicjowanie interwencji dotyczących osób dotkniętych przemocą jak również względem osób stosujących przemoc. LZI rozpowszechnia także informacje o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym. W sytuacji stwierdzenia podejrzenia stosowania przemocy w rodzinie zakładany jest formularz "Niebieska Karta -A" będący wszczęciem procedury. „Niebieskie Karty" mają na celu powstrzymanie przemocy.

Procedurę może wszcząć pięć instytucji:

- ośrodek pomocy społecznej (pracownik socjalny)
- gminna komisja ds. rozwiązywania problemów alkoholowych (członek komisji)
- policja (policjant)
-oświata (wychowawca, nauczyciel, dyrektor)
- ochrona zdrowia (lekarz, pielęgniarka)

Po wszczęciu procedury dokumentacja jest niezwłocznie przekazywana do Przewodniczącego Lokalnego Zespołu, który na podstawie udzielonego przez wszystkich przedstawicieli pełnomocnictwa powołuje grupę roboczą składającą się z przedstawicieli instytucji podejmujących działania na rzecz powstrzymania przemocy w rodzinie.

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

Członkowie grupy ustalają plan i rozpoczynają pracę z osobą doznającą przemocy ale również z osobą stosującą przemoc.

Dzięki nawiązanej współpracy z augustowską grupą Al-Anon z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w 2014 roku powstała nowa grupa Al-Anon „Dar". Grupa spotyka się w każdą niedzielę w godz. 10-12 w sali mieszczącej się przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Augustowie.

Grupy: Al-Anon „Promyk" i AL-Anon „Dar" są ogromnym wsparciem dla rodzin uwikłanych w uzależnienie ale również dla pracowników socjalnych w pracy z osobami borykającymi się z problemem alkoholowym swoich członków. Osoby uwikłane w uzależnienie w większości doznają przemocy w rodzinie.

Tomasz Tomaszewski

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

35. lat Al-Anon w Polsce

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych AL-Anon w Polsce pragnie zaprosić wszystkich przyjaciół, sympatyków i osoby zainteresowane na uroczystości 35-tej rocznicy powstania i działania w Polsce samopomocowej wspólnoty krewnych i przyjaciół alkoholików.

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

Rezerwacji można dokonywać w dniach 5 stycznia-15 kwietnia 2014:
tel. 514 051 037 w godz. 10-12 i 15-17
tel. 514 051 047 w godz. 8-10 i 17-20
lub e-mailem: rezerwacja@al-anon.org.pl

Literatura AL-Anon

Historia Lois

W ulotce na kilku stronach historia współzałożycielki Al-Anon, zawarte są krótkie wypowiedzi Lois na temat każdego Stopnia Al-Anon.

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/8/2015

Stopnie/Tradycje/Koncepcje

To potrójne przewodnictwo Al-Anon wskazuje drogę do normalnego, pożytecznego życia każdego z nas. Jest także ramowym programem, w granicach którego grupy mogą prowadzić swoje działania w harmonii.

Zdrowienie poprzez Stopnie

Jedność poprzez Tradycje

Służba poprzez Koncepcje

STOPIEŃ ÓSMY

Sporządziliśmy listę osób przez nas skrzywdzonych i postanowiliśmy im wszystkim zadośćuczynić.

Chodzę na spotkania Al-Anon od roku. Właściwie uczę się żyć od nowa. Mam sponsora, który pomaga mi kochać siebie i pracować nad moim charakterem. Mój mąż i ja jesteśmy małżeństwem od 29 lat. Wyszłam za niego, gdy pił, ale nie zdawałam sobie z tego sprawy. Udał się do AA, wciąż pracuje nad sobą. W tym samym czasie postanowiłam spróbować Al-Anon.

Kiedyś myślałam, że tylko ja cierpię i jestem krzywdzona przez mojego męża i cały świat. Dopiero praca nad Stopniem Ósmym pozwoliła mi na to spojrzeć inaczej. Teraz wiem, że skrzywdziłam wiele osób.

Przede wszystki siebie. W walce o przetrwanie w życiu z alkoholikiem zapomniałam o sobie, moich potrzebach, uczuciach, marzeniach. Zapomniałam też o moich dzieciach. Wydawało mi się, że robię wszystko dla ich dobra, a one straciły do mnie szacunek. Odrzuciłam wielu moich przyjaciół. Stopień Ósmy dał mi wiele dobrego. Otworzył mi drogę do naprawy krzywd, które wyrządziłam sobie i innym. Sporządziłam listę osób przeze mnie skrzywdzonych i postanowiłam im wszystkim zadośćuczynić. To jest trudne, ale dobre.

Anna

Wypowiedź ze strony www.al-anonfamilygrups.org źródło tekstu Razem Nr 4(79)2014

TRADYCJA ÓSMA

Dwunasty Stopień Al-Anon powinien być realizowany we własnym zakresie grupy, bez pomocy ludzi poświęcających się tego rodzaju pracy zawodowo. Nasze Centrale Służb mogą jednak zatrudniać pracowników fachowych.

Tradycja Ósma zapewnia, że gdy nowoprzybyła wyciąga rękę po pomoc, powinna otrzymać ją od członków grupy bezpłatnie. Członkowie grupy dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją a także dzięki temu sami wzmacniają się na drodze zdrowienia i rozwoju duchowego. „Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie…" (słowa św. Mateusza).

Komentarz do tradycji, członkini Al-Anon USA
Źródło tekstu Razem Nr 4(61)2011

KONCEPCJA ÓSMA

Rada Powierników przekazuje pełne prawo do podejmowania decyzji w zakresie ustalania form prowadzenia spraw Biura Służby Światowej jego Komitetom Wykonawczym.

Od Rady Powierników oczekuje się wytyczenia kierunków polityki Al-Anon i jej właściwej realizacji oraz umiejętności perspektywicznego spojrzenia na wspólnotę. Ilość codziennych, drobnych spraw Biura Służby Światowej była tak duża, że część z nich została przekazana do komitetu Wykonawczego. Posiada on moc prawną i spotyka się co miesiąc, aby strzec działania Biura Służby Światowej. Rada Powierników sprawuje nadzór i jest odpowiedzialna za prawidłowe prowadzenie tego Biura. Tak więc Koncepcja Ósma jest jak ochrona lasu, dzięki dbałości o każde drzewo.

„Koncepcje-największy sekret Al-Anon"
Źródło tekstu Razem Nr 4(73)2013

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

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/

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. 570 582 828
e-mail:
region_podlaski@al-anon.org.pl

8. Region Radomski
tel. kom. 510 910 145
e-mail:
region_radomski@al-anon.org.pl
9. Region Śląsko-Dąbrowski
tel. kom. 884 674 265
e-mail:
region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl
10. Region Warmińsko-Mazurski
tel. kom. 514 101 864
e-mail:
region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl
11. Region Warszawski
tel. kom. 606 919 215
e-mail:
region_warszawski@al-anon.org.pl
12.Region Wielkopolska
tel. 691 894 286
e-mail:
region_wielkopolski@al-anon.org.pl
13. Region Zachodniopomorski
tel. kom 798 352 781
e-mail:
region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl

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

Słowo od redakcji

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

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

Spis treści

Preambuła Al-Anon	str. 1
Punkt Informacyjno Kontaktowy w Warszawie	str. 2
Anonimowość-artykuły	str. 3-6
Informacje ze spotkań z profesjonalistami	str. 7-13
Od profesjonalisty	str. 13-14
Oferta dla profesjonalistów	str. 14
35.lat Al-Anon w Polsce	str. 15
Literatura Al-Anon	str. 15
Stopnie, Tradycje, Koncepcje	str.16-17
Ważne telefony	str.18-19
Słowo od redakcji	str. 20
Spis treści	str. 20