INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/17/2017

NP 84.2.2013

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Od redakcji

Szanowni Państwo,

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

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

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

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

Spis treści

• • •

str.1 ..... Od redakcji

str.1 ..... Spis treści

str. 2 ..... Preambuła Al-Anon

str.2 .....Jak mogę pomóc moim dzieciom

str. 3 .....Jak dowiem się czy Al-Anon mógłby mi pomóc

str. 4 .....Czat Al-Anon i Alateen

str. 4 ..... Audycja w Radiu Fara

str. 5-7 ..... Dwie strony tego samego medalu

str. 7-13 .....Informacje ze spotkań z profesjonalistami

str. 14-16 .....Dzielimy się doświadczeniem

str. 17 ..... Al-Anon uzupełnia tradycyjna terapię

str.17-18 ..... Oferta dla profesjonalistów

str.18-20 .....Program Al-Anon – Stopień Piaty

str.21 ..... Struktura Al-Anon

str.22 ..... Adresy i telefony

str.23 ..... Słowo od redakcji

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/17/2017

Co to jest Al-Anon

Preambuła

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

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

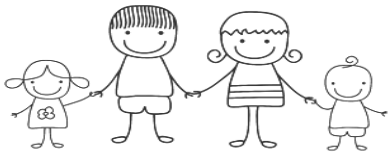
W Al-Anon nie ma składek członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania.

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

Preambuła zaakceptowana przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013r

Łatwo oszukiwać samego siebie, myśląc, że dzieci nie wiedzą co się dzieje. Jeżeli jesteśmy naprawdę szczerzy, zauważymy, że dzieci *wiedzą,* że to co się dzieje, jest okropnym złem. Dzieci mają zdumiewającą zdolność przestawania z prawdą. Osłanianie choroby tajemnicą i kłamstwami jest o wiele bardziej przerażające niż przyziemna rozmowa o chorobie alkoholizmu.

W tłumaczeniu dzieciom tej choroby, przydaje się porównanie jej do alergii. Można podkreślić, że alkoholik jest chory i naprawdę nie myśli tego, co mówi po pijanemu. Powinniśmy starannie wytłumaczyć dzieciom, że nie są odpowiedzialne za jego picie, a my przy tym powtarzajmy im, że są kochane.



Cytaty z P-9 Jak mogę pomóc moim dzieciom?
Źródło tekstu „Al-Anon faces alcoholism 2017”
co można tłumaczyć „Al-Anon w obliczu alkoholizmu”

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/17/2017

Literatura Al-Anon

Jak się dowiem czy Al-Anon mógłby mi pomóc?

Pijący w nadmiarze powszechnie mówią, że ich picie nie jest poważnym problemem jak niektórzy ludzie sądzą. Ludzie, którzy są im bliscy także mają skłonność do umniejszania jak nadużywanie alkoholu przez pijących ich dotyka. Oni starają się zachować sprawy jako normalne tak dalece jak to możliwe w warunkach, które są czasami nie do udźwignięcia.

1. Czy martwi Cię ilość alkoholu, jaką spożywa bliska Ci osoba?
2. Czy miewasz kłopoty finansowe spowodowane czyimś piciem?
3. Czy zdarza Ci się kłamać, aby ukryć to, że ktoś pije?
4. Czy czujesz, że gdyby osobie pijącej zależało na Tobie, to przestałaby pić, żeby Cię zadowolić?
5. Czy za zachowanie osoby pijącej obwiniasz jej towarzystwo?
6. Czy często rezygnujesz ze swoich planów z powodu osoby pijącej?
7. Czy zdarza Ci się stosować pogróżki – „Jak nie przestaniesz pić, to cię zostawię”?
8. Czy w oddechu osoby pijącej próbujesz wyczuć zapach alkoholu?
9. Czy boisz się zirytować osobę pijącą z obawy, że zacznie znowu pić?
10. Czy zachowanie osoby pijącej zraniło Cię lub wprawiło w zakłopotanie?
11. Czy picie zakłóca uroczystości i święta?
12. Czy strach przed przemocą sprawił kiedykolwiek, że chciałeś wezwać policję?
13. Czy szukałeś ukrytego alkoholu?
14. Czy kiedykolwiek jechałeś samochodem z kierowcą, który był pod wpływem alkoholu?
15. Czy nie przyjąłeś zaproszenia na spotkanie towarzyskie z powodu swojego niepokoju?
16. Czy masz poczucie porażki, ponieważ nie możesz kontrolować picia?
17. Czy myślisz, że Twoje problemy ustąpią, gdy osoba pijąca przestanie pić?
18. Czy kiedykolwiek groziłeś, że zrobisz sobie coś złego, aby zastraszyć osobę pijącą?
19. Czy często czujesz się zły, zagubiony lub przygnębiony?
20. Czy uważasz, że nikt nie rozumie Twoich problemów?

Jeśli odpowiedziałeś „TAK” na którekolwiek pytanie, być może Al-Anon lub Alateen jest w stanie Ci pomóc.

Możesz się skontaktować z Al-Anon lub Alateen szukając strony www.al-anon.org.pl
albo pisząc alanon@al-anon.org.pl

Możesz też skorzystać z czatu Al-Anon http://www.al-anon.org.pl/al-anon/al-anon-dla-ciebie.html

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/17/2017

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 informujemy w różny sposób

Audycja w Radiu „Fara''

Już od 7 lat grupa Al-Anon „Serce" z Przemyśla, prowadzi w radiu Archidiecezjalnym, „Fara" w Przemyślu audycję, która przybliża wspólnotę Al-Anon. Każdą audycję rozpoczynamy tekstami z literatury Al-Anon Preambułą i Modlitwą o Pogodę Ducha. Tematami naszych audycji były Stopnie, Hasła, Modlitwa o Pogodę Ducha i wiedza o sobie. Każdy temat rozpoczynamy krótkim rozważaniem, później osoby z grupy, które są w studiu dzielą się tym, jak z pomocą programu i wsparcia wspólnoty przezwyciężają przeszkody w osobistym rozwoju. W czasie audycji dzwonią członkowie Al-Anon z całego regionu Podkarpacie, dzielą się swoim doświadczeniem i jak Siła Wyższa prowadzi ich przez mądrość Stopni, zasad i narzędzi Al-Anon.

Wszystkim tym osobom, które pracują na programie Dwunastu Stopni, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji, pomogła przebudzić się duchowo (program Al-Anon jest programem duchowym nie religijnym), a wiedza o sobie to ścieżka do osobistej wolności i osobistego rozwoju. Od miesiąca kwietnia będziemy przybliżać drugie Dziedzictwo Al-Anon - Tradycje, czyli budowanie jedności, która pozwala osiągnąć pogodę ducha. Audycję w radiu prowadzimy co drugi miesiąc, w trzeci wtorek miesiąca o godz. 17-18. W trakcie audycji dzwonią też słuchacze, którzy mają pytania odnośnie swojej beznadziejnej sytuacji. Podajemy nasz numer kontaktowy Regionu i zachęcamy do skorzystania z możliwości porozmawiania dłużej. Od niedawna można też zadawać pytania sms, które są nam przekazywane (numer telefonu 664 079 997). Jest to możliwość dla tych, którzy nie mają odwagi osobiście zadzwonić.

Tel. do studia 16 67 67 000 -tel. Kontaktowy do Regionu Podkarpacie 518 925 592 w poniedziałek w godz. 12:00 - 13:00

Pozdrawiam Serdecznie
Grażyna

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/17/2017

Dwie strony tego samego medalu

Sprawozdanie z warsztatów Wspólnoty Anonimowych Alkoholików „Niesienie posłania AA przez infolinię i w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym”

W ramach warsztatowego cyklu „Niesienie posłania AA przez infolinię i w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym”, w dniu 11 marca br. w PIK przy Brazylijskiej 10 w Warszawie spotkało się około 25 osób - dyżurnych telefonicznych z PIK AA i Al-Anon, którzy podzielili się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami na temat pełnionych dyżurów, ich znaczenia, skuteczności i proponowanych usprawnień. Były to kolejne warsztaty poświęcone niesieniu pomocy osobom bliskim alkoholika, ponieważ stanowią one zdecydowaną większość telefonujących i przychodzących na nasze dyżury.

Zajęcia warsztatowe przygotował i poprowadził Mariusz, który w pierwszej części przypomniał obecnym, że nazwę "Punkt Informacyjno-Kontaktowy AA" należy traktować bardzo dosłownie, jest to bowiem miejsce KONTAKTU z AA i INFORMACJI o AA, nie zaś rozmaitych konsultacji czy "leczenia" wszelkich problemów z alkoholizmem związanych. Dyżur jest służbą - powiedział - i jako taka wymaga przygotowania. Dobrze jest ją rozpocząć od takich, jak ten warsztatów oraz przychodzenia na wiele dyżurów i „podglądania" działań osób bardziej doświadczonych. Warto także znaleźć sobie sponsora służby, z którym można by omówić rozmaite problemy i wątpliwości. Mariusz przypomniał też, jak ważne jest właściwe przygotowanie emocjonalne do pełnienia każdego, pojedynczego dyżuru, by nasz nastrój nie wpływał na przebieg rozmów i by nasze złe emocje nie udzielały się telefonującym. Zaproponował m.in. sposób, który sam stosuje – „Modlitwę o pogodę ducha".

Spośród „technicznych" kwestii dot. pełnienia dyżurów należy podkreślić następujące sugestie dla dyżurujących:

1. Witajmy się z dzwoniącymi formułką „Anonimowi Alkoholicy, w czym mogę pomóc?". Chodzi o to, by nasz rozmówca od razu wiedział, że dodzwonił się do właściwego miejsca. Skróty "AA" czy, tym bardziej, "PIK AA" dla większości osób potrzebujących pomocy będą nic nie mówiącymi dźwiękami, mogą niepotrzebnie wywołać konfuzję bądź zdenerwowanie;
2. Rozmawiajmy spokojnie i rzeczowo. Dyżurując w PIK-u reprezentujemy AA, a więc nasze niewłaściwe zachowanie, jak opryskliwość, okazywanie zniecierpliwienia czy niestosowne żarty, będzie źle świadczyć o całej wspólnocie, do uczestnictwa w której powinniśmy zachęcać. Zwracajmy się do dzwoniących per pan/pani;
3. Dyżurujmy co najmniej w dwie osoby. W ten sposób, gdy jedna rozmawia przez telefon, druga może szukać stosownych informacji w Internecie lub materiałach pisanych, słuchać rozmowy w drugiej słuchawce, by w razie czego pomóc radą bądź informacją albo też zajmować się w tym czasie osobą przybyłą do PIK osobiście;
4. Dbajmy o to, by podczas rozmowy telefonicznej w pomieszczeniu dyżurnych była cisza. Odgłosy innych rozmów czy śmiechów mogą działać deprymująco na dzwoniącego;
5. Gdy tylko to możliwe, stosujmy się do wypracowanych metod działania: informujmy o AA lub kierujmy do Al-Anon, podając numer telefonu tamtejszego PIK;
6. Nie używajmy podczas rozmowy AA-owskiego „żargonu". Wyrażenia typu: miting, współuzależnienie, koalkoholizm, twarda miłość, odseparowanie itp. mogą być dla rozmówców niezrozumiałe lub rozumiane opacznie;

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

7. Przekazujmy wyłącznie informacje pewne i sprawdzone. Nie blokujmy infolinii długimi rozmowami, w które dzwoniący próbują nas wciągnąć.

Następnie rozmawiano o bardziej szczegółowych kwestiach. M.in. Andrzej "Kalendarium" przypomniał o działających sprawnie w innych Regionach AA Zespołach 12 Kroku i podjął się pewnych działań w tym kierunku na terenie Warszawy. Zespoły takie umożliwiają i ułatwiają bezpośrednie kontakty "początkujących" AA z osobami bardziej doświadczonymi, trzeźwiejącymi już od dłuższego czasu.

W części drugiej oddano głos przedstawicielom Wspólnoty Grup Rodzinnych Al-Anon.

Ania-1 wyjaśniła, że terminy „współuzależnienie" czy tym bardziej „koalkoholizm" rozumiane są przez większość osób opacznie i interpretowane jako "picie razem z osobą uzależnioną od alkoholu", a więc wzbudzają często stanowczy sprzeciw dzwoniących. Terminów tych nie znają często również lekarze czy sędziowie, a więc osoby w różnym stopniu uczestniczące w życiu alkoholika i jego rodziny. Podobnie bywa z „twardą miłością" czy „odseparowaniem", które to zwroty nie kojarzą się dzwoniącym właściwie, powodują oburzenie, zniechęcenie - do odłożenia słuchawki włącznie.

Ania-2 przypomniała, że PIK Al-Anon działa już trzeci rok i do tej pory przeprowadzono tam ponad 300 rozmów. Na razie dyżury są jednoosobowe. Dyżurni to z założenia osoby serdeczne, empatyczne, kulturalne i znające program Al-Anon. A przede wszystkim umiejące słuchać, często bowiem dzwoniący pragną nie tyle informacji, co wysłuchania właśnie i zrozumienia. Mówią: „pani na pewno mnie zrozumie?" Nie można ich epatować programem Al-Anon, bo na początku to odstrasza. Działa tylko spokój, wysłuchanie, trochę empatii plus informacja.

Ania-3 dodała: mówimy dzwoniącym, że „mnie też ten problem dotyczy" i opowiadamy o sobie, o swoich emocjach, o tym wszystkim, co nam pomogło. Nie mówimy "proszę zająć się sobą", bo to rodzi sprzeciw i niechęć. Dzwoniący do nas są czasem zagubieni, ale przeważnie przekonani o dobrym zorganizowaniu własnego życia i życia swojej rodziny. Chcą „tylko" pomóc alkoholikowi i nie można im tego zabronić. Sami muszą zrozumieć, że to im pomoc jest potrzebna, ale na to trzeba czasu.

Ania-1: żadnych rad, krytyki, ocen - wyłącznie własne doświadczenie i zaproszenie na spotkanie Al-Anon, na którym będą osoby podobnie doświadczone życiowo. Niektórzy wstydzą się przyjść, obawiają się, że ktoś ich zobaczy. Tym polecamy nasz internetowy miting „Siła" w środy o godz. 20, a młodzieży nasz - zatwierdzony przez Biuro Służby Światowej i bardzo bezpieczny - czat Alateen, w poniedziałki, też o godz. 20.

Małgosia: Kiedy na początku słyszałam, że mój mąż to „alkoholik", wszystko się we mnie burzyło. Lepiej mówić o kimś „nadużywającym" alkoholu.

Rozmawiano też o stereotypowym postrzeganiu „Alanonek" przez AA, jako „terrorystek i piranii obrabiających" alkoholików na swoich mityngach, pastwiących się nad nimi. Tę część warsztatów można podsumować dwiema wypowiedziami:

Ania-2: Bardzo dużo zyskałam uczestnicząc w otwartych mityngach AA i im dłużej jestem w Al-Anon, tym większym szacunkiem darzę całą wspólnotę.

Marek (AA) - Ja sam namówiłem żonę na udział w Al-Anon i dopiero po jakimś czasie zaczęliśmy nadawać na tych samych falach.

Część trzecia warsztatu miała charakter bardziej praktyczny.

Mariusz - prowadzący warsztat przypomniał, że rozmowa powinna być krótka i treściwa. „Sprzedał" też obecnym swój sposób, stosowany w sytuacji, gdy dzwoniący chce się „wygadać": słucham i od czasu do czasu, zaznaczając swoją obecność aktywnego słucha-

cza, wtrącam zdanie "Proszę w tej sprawie skontaktować się z Al-Anon." Ta metoda „zdartej płyty" przeważnie działa.

Następnie Mariusz z Krzysztofem zaprezentowali trzy potencjalne warianty rozmowy. Pierwsza dotyczyła ojca-alkoholika, którego rodzina chciałaby skierować na przymusowe leczenie. Podczas drugiej osoba dzwoniąca mówiła o nadużywającej alkoholu matce i szukała dla niej pomocy. Trzecia wreszcie skoncentrowała się wokół problemów z mężem - alkoholikiem. We wszystkich wypadkach prowadzący rozmowę udzielił kilku informacji pomocniczych (Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Ośrodek Pomocy Społecznej), a w konkluzji sprowadzał swoją pomoc do wskazania Grup Rodzinnych Al-Anon mówiąc, że tam (telefon PIK Al-Anon) porozmawia pan/pani z osobami, które mają podobne doświadczenia.

W dyskusji, która nastąpiła potem, uczestnicy warsztatu wskazywali słabe i silne - ich zdaniem - elementy poszczególnych rozmów, dzielili się swoim doświadczeniem z podobnych zdarzeń. Podkreślano, by nie udzielać informacji niesprawdzonych, by mówić „nie wiem", ale w żadnym wypadku nie wprowadzać rozmówcy w błąd. Ponadto sformułowano zasadę, która powinna takim rozmowom towarzyszyć: wiem, co jest potrzebne, by przestać pić - trzeba tego chcieć. Nie wiem, co zrobić, by inna osoba zaczęła „chcieć przestać pić".
Pozostały czas wykorzystano na ćwiczenie rozmów, których początek był „zadany" przez prowadzącego i które należało doprowadzić do pomyślnego finału (Proszę się w tej sprawie skontaktować z Al-Anon).

Sporządziła Ewa z Zespołu Dyżurnych Telefonicznych

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Sprawozdania ze spotkań z profesjonalistami w Regionie Galicja.

Na przestrzeni dwóch miesięcy odbyły się w Bielsku - Białej, Pszczynie i Czechowicach - Dziedzicach trzy spotkania informacyjne dotyczące działania wspólnoty Al-Anon i Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Pierwsze spotkanie miało miejsce 17 października 2016 r. w Teatrze Grodzkim w Bielsku Białej w Centrum Integracji Społecznej (CIS), w którym prowadzone są zajęcia dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Z osobami tymi pracuje między innymi P. Renata Golonka, która jest kuratorem sądowym. Pani kurator była obecna na wcześniejszym, czerwcowym spotkaniu w bielskim sądzie i zainteresowała ją tematyka obu wspólnot. Ona też zorganizowała spotkanie, na które przyszły osoby korzystające z pomocy ośrodka.

Koleżanka Dasia przedstawiła Preambułę, Beata przeczytała krótką charakterystykę programu a Ania podzieliła się swoją drogą do Al-Anon. Był czas także na pytania, niestety żadne nie padło, dlatego Dasia i Beata też powiedziały kilka słów o sobie. W spotkaniu uczestniczyło łącznie 10 osób. W przyszłym roku rozpocznie się kolejna edycja zajęć i Pani kurator jest zainteresowana dalszą współpracą.

Kolejne spotkanie miało miejsce 21 listopada 2016 r. w Sądzie Rejonowym w Pszczynie i przybyło na

nie ok. 60 osób - kuratorów społecznych i zawodowych. Program spotkania był bardzo podobny - odczytanie Preambuły, krótka historia Al-Anon i charakterystyka programu. Swoim uczestnictwem wsparła nas Beata z Pszczyny i podzieliła się swoim doświadczeniem z bycia w Al-Anon i drogą zdrowienia w Al-Anon, natomiast spotkanie w Czechowicach - Dziedzicach odbyło się w Urzędzie Miejskim i uczestniczyło w nim ok 20 pedagogów szkolnych i pracowników świetlic środowiskowych. Tak jak poprzednio Dasia przeczytała i objaśniła Preambułę Al-Anon a Beata podzieliła się swoim doświadczeniem. Opowiedziała dlaczego znalazła się we wspólnocie, jak wyglądało jej życie wcześniej, a jak teraz. Jednocześnie omawiała program Al-Anon.

Osoby ze Wspólnoty AA, które przyczyniły się do zorganizowania tych spotkań były obecne na spotkaniu i koledzy również opowiedzieli o swojej Wspólnocie, dzieląc się swoim doświadczeniem.
Dziękujemy im bardzo za ich służbę i zaproszenie nas do współpracy.

Na spotkaniach zadano pytania, które dotyczyły obu wspólnot.

1. Czy ktoś nam we wspólnotach doradza lub czy wzajemnie sobie doradzamy?

Żadna ze wspólnot nie korzysta z poradnictwa. Naszymi „radami" są nasze doświadczenia i zachęta do uczestnictwa w spotkaniach zwanych mityngami, na których często znajdujemy odpowiedzi na nurtujące nas pytania.

2. Czy osoby, które były we wspólnocie, potem zaczęły pić, mają prawo powrotu?

Tak, mogą wrócić w każdej chwili gdy poczują taką potrzebę.

3. Czy jest osoba prowadząca?

Tak, są osoby, które dobrowolnie zgłaszają się do prowadzenia mityngu.

4. Jak przekonać osobę nadużywającą alkoholu, aby poszła na spotkanie?

Raczej trudno, jeśli ta osoba w ogóle nie jest zainteresowana. Może się to udać komuś, kto sam uczęszcza i podzieli się swoim doświadczeniem.

5. Jak postępuje się z osobami, które nie są uczciwe- chodzą na mityngi i piją?

Nie mamy prawa zabraniać im przychodzić, choć są proszone o nie zabieranie głosu, jeśli są pod pływem alkoholu. Alkohol najczęściej sam eliminuje nieuczciwych.

6. Czy są błędy, które nieświadomie popełnia rodzina wobec alkoholika?

Tak. Może to być nadmierna kontrola, nadopiekuńczość, wyręczanie i usprawiedliwianie go, brak konsekwentnego postępowania wobec takiej osoby, branie odpowiedzialności za tę osobę. To wszystko przyczynia się do stwarzania komfortu picia i opóźnia dostrzeżenie problemu przez samego alkoholika.

7. Czy jest możliwe takie spotkanie informacyjne w szkole ?

Tak, po wcześniejszych ustaleniach.

Beata

W dniu 25 marca 2017 r. w Szpitalu Odwykowym w Żurawicy

odbyło się spotkanie informacyjne Al-Anon zorganizowane przez terapeutów, a prowadzone przez Anię i Krysię z grupy Al-Anon „Nadzieja" Przeworsk.

W spotkaniu uczestniczyli terapeuci i pacjenci będący na odwyku.
Ania przywitała wszystkich i opowiedziała o celu spotkania, następnie przeczytała Preambułę, przedstawiła historię powstania grup Al-Anon na świecie i w Polsce oraz zapoznała obecnych z programem Al-Anon czytając Dwanaście Stopni.

Krysia przedstawiła swoje doświadczenie z życia z alkoholikiem przed wstąpieniem na grupę i zdrowienie na programie.
Ania również podzieliła się swoją historią życia z alkoholikiem czynnym i teraz trzeźwiejącym i pracą na programie Al-Anon.

Po wypowiedziach były pytania od uczestników spotkania dotyczące zaufania, wstydu, okazywania uczuć, odbudowywania relacji z rodziną, szczególnie z dziećmi.
Prowadzące wspomniały również o grupach Alateen oraz Al-Anon Dorosłe Dzieci.
Na koniec spotkania zostały rozdane ulotki, broszurki oraz wykaz spotkań grup na Podkarpaciu.

Notatkę ze spotkania spisała Ania

Dnia 2.04.2017 Mityng informacyjny dla studentów zaocznych pedagogika opiekuńcza rok pierwszy obecnych dziewięć osób.

Po prezentacji czym są Grupy Rodzinne Al-Anon i przedstawieniu historii, literatury, przebiegu mityngu jedna osoba z Al-Anon podzieliła się tym jak program pomógł jej uzyskać ponownie nadzieję, większą pewność siebie, poczucie własnej wartości, pogodę ducha pomimo niepomyślnego rozwoju wydarzeń w jej życiu.

Podczas spotkania padły następujące pytania:

Czy alkoholik może przyjść do Al-Anon?
Tak może, jeżeli ma w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś nadużywającego alkohol. Jednak powinien pamiętać, że swoje sprawy związane z uzależnieniem omawia w AA, natomiast sprawy, uczucia związane z piciem osoby bliskiej w Al-Anon.

Jaka jest forma mityngu?
Niektóre grupy na początku i końcu odmawiają Modlitwę o pogodę ducha. Prawie wszystkie czytają Stopnie, Tradycje i Koncepcje na początku mityngu. Potem czytają czytankę na dany dzień z dzień po dniu w Al-Anon" lub „Odwaga do zmian". Obecni zabierają głos na jej temat. Mityng trwa zwykle dwie godziny z małą przerwą. Po przerwie grupa omawia Stopień, Tradycję lub Koncepcję jaka przypada na dany miesiąc. Mamy teraz kwiecień więc w większości grup omawiany jest Stopień Czwarty. Mityngi zamknięte są wyłącznie dla osób, których bliscy piją. Natomiast na mityng otwarty może przyjść każdy zainteresowany tym, jak działa Al-Anon.

Czy udzielane są porady?
W Al-Anon nie udzielamy rad. Jednak, gdy ktoś przedstawi problem inne osoby wypowiadają się jeśli miały podobne doświadczenie i można z tego wyciągać wnioski dla siebie. Nie rozmawiamy o tym co zrobić z alkoholikiem, ale „Przewodnik dla rodziny alkoholika" oraz „Co należy robić a czego nie" dają cenne wskazówki jak mamy sami postępować.

Program Al-Anon pomaga rodzinom czy wpływa na alkoholika?
Program Al-Anon pomaga rodzinom i pośrednio wpływa na alkoholika. Zmienia się nastawienie z wrogiego na życzliwe. W najbardziej pijanym transie alkoholik to odczuwa. Gdy rodzina wzmocni się w Al-Anon potrafi bronić się i stawiać granice nie przestając kochać i współczuć alkoholikowi. Jak jedna osoba w rodzinie się zmienia to wpływa to na całą rodzinę nie wykluczając alkoholika.

Gdy alkoholik przestaje pić lub gdy rozwiedziemy się czy nadal chodzimy na Al-Anon?
Tak chodzimy, ponieważ skutki alkoholizmu nadal są w naszych umysłach i sercach. Chodzimy, ponieważ wyzwania życia z trzeźwiejącym alkoholikiem są dla

wielu z nas zbyt trudne i nadal potrzebujemy wsparcia i zrozumienia.

Zapytano studentów, czy znali wcześniej nazwę Al-Anon?
Część studentów odpowiedziała, że nie. Nazwa AA jest powszechnie znana, Al-Anon zdecydowanie mniej.

W spotkaniu informacyjnym dla studentów w Regionie Warmińsko Mazurskim uczestniczyło 8 osób z Al-Anon oraz kolejno 24 i 21 słuchaczy - studentów.

Pytania:

Czy na spotkania przychodzą mężczyźni, dzieci?
Odpowiedź: Tak, mężczyźni także uczestniczą, natomiast dla młodzieży i dzieci są spotkania Alateen.

Dlaczego to Bóg jest autorytetem?
Odpowiedź: Bóg jest autorytetem dla części z nas. Program Al-Anon mówi o Bogu – „jakkolwiek go pojmujemy"

Czy w mityngach biorą udział profesjonaliści?
Odp. Uczestnicy zamkniętych mityngów są jednakowo ważni, nie ma znaczących osób. Jeśli na mityng przychodzi profesjonalista, to jako zwykły członek Al-Anon, czyli osoba, która ma w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.

Jakie nastawienie do mojego uczestnictwa ma rodzina?
Odp. Moja rodzina w pełni akceptuje moje uczestnictwo, a nawet zachęca i namawia do pójścia na mityng.

Czy kobiety związane z alkoholikami także sięgają po alkohol?
Odp. Zdarza się, że kobiety piją razem z mężami np. po to , aby mniej alkoholu wypił mąż. Niektóre z nas całkowicie wyeliminowały alkohol z domu, łącznie z kieliszkami i innymi akcesoriami.

Jak osoba potrzebująca pomocy może trafić na spotkanie, gdzie znaleźć informacje o grupach i mityngach?
Odp. Informacje o grupach i mityngach znajdują się na stronie www.al-anon.org.pl a także pod nr telefonu informacyjnego 514 101 864.

Jak długo jesteśmy członkami Al-Anon?
Odp. Od 3 do 25 lat.

Czy na spotkaniach zachęcamy się do rozstania, rozwodu?
Odp. Członkowie Al-Anon nie udzielają rad, także takich dotyczących podjęcia działań lub drastycznych decyzji. Jest to sprawa indywidualna każdej osoby, gdyż to ona ponosi konsekwencje swoich decyzji.

Po zakończeniu spotkania słuchacze wypełnili ankiety, zawierały one następujące pytania:

1. Co podobało się Pani/ Panu najbardziej w dzisiejszej prezentacji?
Najbardziej podobały się osobiste wypowiedzi, szczerość, własne historie, otwartość uczestników oraz:
- zaangażowanie,
-miła atmosfera,
-przekazywanie w ciekawy sposób informacji,
-sposób prowadzenia spotkania.

2. Czy podane informacje były wystarczające? Jeśli nie- to czego zabrakło?
Wszyscy odpowiedzieli: tak.

3. Uwagi/ wnioski, które pozwolą lepiej przedstawić Al-Anon.
1 osoba chciałaby zobaczyć, jak wygląda mityng.
1 osoba chciałaby usłyszeć więcej historii z naszego życia.
1 osoba proponuje, aby podczas prezentacji przedstawiać zdjęcia z mityngów.
Po zakończeniu spotkania każdemu uczestnikowi przekazano ulotkę regionalną o Al-Anon, w której jest adres strony internetowej www.al-anon.org.pl, nr telefonu

informacyjnego 514 101 864. oraz terminy i miejsca mityngów Al-Anon w naszym regionie.

Pozdrawiam Maria- zastępca koordynatora d/s kontaktów z profesjonalistami i instytucjami.

Spotkanie w Internacie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Elblągu

15 marca 2017 r . w Internacie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Elblągu odbyło się spotkanie informacyjne dla młodzieży .

Zainicjowały je sponsorki* Alateen, które nawiązały kontakt z pedagogiem p. mgr Marcinem Raszewskim.

W spotkaniu uczestniczyło ponad 30 młodych osób i dwóch pedagogów.

Do udziału w spotkaniu zaproszono byłych uczestników Alateen* i członków Al-Anon, u których w domu była lub jest choroba alkoholowa.

Celem spotkania było przybliżenie działalności wspólnoty Alateen, a głównie istoty choroby alkoholowej w rodzinie i jej niszczących skutków, mających wpływ na wzajemne relacje rodzinne (np. brak poczucia bezpieczeństwa).

Po powitaniu uczestnikom zostało zadane kilka pytań: „czy ktoś widział pijanego człowieka, co najczęściej robi, jak się zachowuje itp.”. Na pytania młodzież chętnie odpowiadała i chętnie nawiązała więź porozumienia. Następnie przybliżono informację o tym, co najczęściej dzieje się w rodzinie, gdy bliska osoba pije nadmiernie i jak oddziaływuje to na resztę rodziny.

Emocje członków rodziny ulegają zaburzeniom. Najczęściej są to: strach, niepokój, złość, żal, poczucie krzywdy, niedotrzymane obietnice, obsesja, zaprzeczanie.

Dzieci w takich rodzinach objawiają różne zachowania: często są mocno poranione, czują się przez wszystkich oszukane, osamotnione, wstydzą się, są rozdrażnione, śledzą alkoholika, kłamią, mają kłopoty w nauce, tracą pewność siebie, boją się przyszłości, mają nerwicę, uciekają z domu, moczą się, mają kłopoty z prawem itp.

Młodzież z wielkim skupieniem słuchała przekazywanych informacji. Następnie głos zabrali uczestnicy Alateen i Al-Anon. Podzielili się swoim doświadczeniem, jak stosowanie programu zmieniło ich życie. Uświadomiono, że alkoholizm to choroba i to choroba także całej rodziny. Taki chory człowiek rani siebie i swoich bliskich.

Poinformowano także o zasadach panujących na spotkaniach Alateen, a głównie o dyskrecji, równości wszystkich, a przede wszystkim o wzajemnym zrozumieniu i możliwości rozwiązywania własnych kłopotów.

Młodzi zadali kilka pytań, na które uczestnicy Alateen odpowiedzieli. Były i łzy.

Pedagog został poinformowany o stronie internetowej Al-Anon i zakładce dla profesjonalistów. Pozostawiono plakat Alateen, który ma zostać umieszczony na tablicy ogłoszeń, pakiet dla pedagogów i wiele ulotek (otrzymanych z regionu), którymi zainteresowała się młodzież.

Dla nas uczestniczących członków wspólnoty spotkanie to było bardzo owocne. To nowe wyzwanie, używanie prostego języka, aby trafić do serca młodych ludzi. Atmosfera była miła i życzliwa, młodzi nagrodzili nas oklaskami.

osoba z Al-Anon

czat Alateen http://chat-pl.alateen.net/

* Sponsor Alateen to czynny uczestnik Al-Anon, opiekun grupy, nie nauczyciel ani pedagog, nie zastępuje roli rodzica

* Alateen – grupa dla młodzieży w wieku od 10 do 19 lat

Sejm Rzeczypospolitej Polskiej – Warszawa 11 maja 2017 r.
Parlamentarny Zespół ds. Rozwiązywania Problemów Uzależnień (sala nr 307, bud. B)

1. Rola Kościołów, katolickiego i innych, w pracy na rzecz trzeźwości i duszpasterstwa uzależnionych i ich rodzin.
2. Rola i znaczenie grup samopomocowych w pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom na przykładzie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i Anonimowych Narkomanów, Al-Anon.
3. Współpraca placówek leczenia uzależnień z grupami samopomocowymi oraz Kościołem - stan obecny, oczekiwania.

Prelegentem dotyczącym tematu pierwszego był Profesor K. Wojcieszke nadmienił, że rok 2017 jest rokiem zwiększonej troski o trzeźwość narodu. Poruszył problem uzależnienia jako pułapki, wspomniał o aktywności duchowej i czynnikach chroniących. Przytoczył literaturę i autorów (Prof. Ostaszewski, Prof. Krawczyk). Nadmienił jakie jest znaczenie praktyk religijnych i wartości chrześcijańskich.

Temat drugi dotyczył znaczenia grup samo - pomocowych (wspólnot).

Pan Andrzej Jasiński ze wspólnoty AA przytoczył preambułę, następnie pokrótce opowiedział historię AA w USA i Polsce. Pan Krzysztof Krysztofiak Dyrektor Biura Fundacji Anonimowych Alkoholików w Warszawie, rozwinął i poruszył temat niesienia posłania w Więzieniach i Zakładach Karnych.

Następnym prelegentem był Pan Zbigniew Jatczak ze Stowarzyszenia Abstynenckiego, poruszył temat kompleksowej pomocy człowiekowi, który ma problem z piciem oraz osobom współ - uzależnionym. Zaznaczył jak ważny jest zdrowy styl życia, trzeźwego życia.

Pani Bożena Karan Ruch anty – narkotyczny poruszyła temat dysfunkcyjności rodzin, zmiany świadomości oraz wielopokoleniowości trwania w uzależnieniu.

Joanna z Al-Anon opowiedziała o niesieniu pomocy rodzinom i przyjaciołom osób chorującym na alkoholizm oraz jak wspierać samego alkoholika, o serdecznym przyjmowaniu i przyciąganiu wszystkich na, których życie wpływa lub wpłynął alkohol.

Trzecia część panelu dyskusyjnego dotyczyła współpracy wszystkich instytucji i organizacji oraz grup samopomocowych, niosących pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom. Pan Dyrektor Krzysztof Brzózka PARPA – (Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych) przedstawił na podstawie przeprowadzonych badań dane dotyczące placówek deklarujących obligatoryjne kierowanie pacjentów do AA, placówki które nie zalecają pacjentom uczestnictwa w AA, oraz placówki na, których odbywają się mitingi AA.

Na koniec spotkania był czas na zadawanie pytań i dyskusje.

Ojciec Piotr Wardawy z OAT (Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości) w Zakroczymiu, podjął wątek przełamania mentalności polskiego społeczeństwa uwikłanego w uzależnienie od alkoholu i jak zacząć korzystać z pomocy oraz reagować na okoliczności i stan faktyczny.

Spotkanie zakończyło się o godz. 13.

Notatkę sporządziła
Bożena z Lublina Al-Anon

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/17/2017

Notatka ze spotkania z ławnikami w siedzibie Sądu Okręgowego w Warszawie przy ul. Solidarności w dniu 24.IV.2017r.

Organizatorami spotkania byli przyjaciele z AA przy współudziale Al-Anon.
O godz.15.30 w jednej z sal Sądu zebrało się 16 ławników.

Spotkanie rozpoczął kolega z AA witając zebranych i przedstawiając prowadzących. Następnie kolega Artur odczytał i zaprezentował preambułę do programu AA oraz obowiązujące zasady i literaturę Wspólnoty AA.

Z kolei głos zabrał Paweł - dyrektor BSK AA, który omówił pokrótce historię powstania AA i program, podkreślając przy tym jak bardzo wielu chorym alkoholikom ów program pomógł zdrowieć i wzrastać w trzeźwości. Jednocześnie podkreślił, że nikt nie zmusi alkoholika żeby nie pił i żeby chodził na mityngi.

Następnie swoją drogę do zdrowienia przedstawił młody alkoholik i narkoman, jak sam o sobie mówi– Mariusz. Swoją wypowiedź zakończył stwierdzeniem, że cieszy się iż sam będzie mógł wyjść z sali rozpraw a nie będąc wyprowadzanym.

Niewiele czasu przeznaczono dla osób z Al-Anon. Bożenka pokrótce przedstawiła swoją drogę do zdrowienia i swoje odczucia oraz uwagi z udziału w sprawie rozwodowej i karnej, skierowanych przeciwko mężowi. Podkreśliła przy tym fakt iż wyraźnie odczuła, ze strony sędziego brak zrozumienia i wsparcia. Jednakże dowody i fakty wyraźnie przemawiały na jej korzyść i sprawy zakończyły się dla niej pomyślnie.

Na zakończenie krótko głos zabrała Ania informując zebranych o Punkcie Informacyjno-Kontaktowym przy ul. Kickiego 1 oraz możliwości pomocy dla członków rodzin, na życie których miała wpływ choroba alkoholowa któregoś z jej członków.

Pod koniec spotkania padły z sali następujące pytania:

1. **Dlaczego pijemy alkohol?**
   Odp.: Często wynika to z deficytów okazywania uczuć w rodzinie.

2. **Jak uświadomić alkoholikowi, że jest alkoholikiem?**
   Odp. To jest niemożliwe. Po prostu nie da się. On wie swoje. Paweł Dyrektor Fundacji Biura Anonimowych Alkoholików zakończył odpowiedź stwierdzeniem, że choroba alkoholowa jest nieuleczalna, postępująca i śmiertelna.

3. **Czy są mityngi koedukacyjne ?**
   Odp. W Spotkaniach uczestniczą kobiety i mężczyźni

4. **Skąd przekonanie, że piwo to nie alkohol ?**

Na zakończenie spotkania odbyły się jeszcze indywidualne rozmowy wnoszące dodatkowe informacje z zakresu zapewnienia bezpieczeństwa dla naszych dzieci podczas spotkań Alateen (grupa dla dzieci i młodzieży w wieku od 11 do 19 lat). Pytania dotyczyły również grup Al-Anon i Al-Anon Dorosłe Dzieci, dni i godzin pracy grup w PIK-u i w Regionie.

Notatkę sporządziła: Ania W

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/17/2017

Dzielimy się doświadczeniem ...

Poczułam ulgę od pierwszego mityngu.

Przyszłam do Al-Anon, aby moje dzieci poszły do Alateen.

Powiedziałam im, że najpierw ja spróbuję. Żyliśmy z aktywnym alkoholizmem przez 10 lat aż do tej pory. Bałam się iść, ale musiałam pokazać dzieciom drogę. Uczciwie byłam bardzo zła, że musiałam iść do Al-Anon. Ja nie piłam. Mój mąż był alkoholikiem.

Na pierwszym mityngu miałam w sobie tak dużo złości. Byłam jeszcze zaskoczona, że ludzie nie uciekali przez drzwi. Zamiast tego kiwali głowami, mówili mi, że rozumieją i poprosili, abym wróciła.

Poczułam ulgę od pierwszego mityngu. Jak dobrze było wiedzieć, że nie byłam sama i że nie byłam szalona. Wróciłam i znalazłam nadzieję, zdrowienie i bezpieczeństwo.

****

Pamiętam dobrze mój pierwszy mityng Al-Anon. Z powodu postępującej choroby jaką jest alkoholizm mojej bliskiej osoby. Nagle stałem się samotnym ojcem, z nastoletnim synem i kilkuletnią córką. Moje życie było w chaosie. Poczułem się jak rozbitek, bez pomysłu co myśleć, co powiedzieć, co zrobić. Nie widziałem wyjścia z dołu do góry. Moje życie stało się trudne do opanowania.

Tego wieczoru, gdy zaparkowałem samochód przed mityngiem powiedziałem dzieciom. Nie wiem jak ten mityng Al-Anon będzie przebiegał, ale wiem, że potrzebujemy czegoś i naprawdę mam nadzieję, że oni nam pomogą. Wejdźmy do środka.

Mam długa drogę do przebycia, ale już doświadczyłam cudu Al-Anon. Nie jestem więcej wściekła. Mam perspektywę, że mój mąż jest bardzo chorym człowiekiem, ale ja mogę wybierać czy chcę być szczęśliwa i zdrowa.

Dziś nie skupiam się na naprawianiu go, ale na byciu osobą jaką pragnę być. Al-Anon uczynił mnie lepszą mamą i osobą. Jestem tak wdzięczna temu programowi. On uratował moje życie.

Gdy weszliśmy do pokoju młoda kobieta układała książki na stole. Spytałem ją czy to jest właściwe miejsce? Czy dobrze trafiłem? Ona słuchała mnie jąkającego coś o naszych kłopotach. Zobaczyła panikę, smutek, i rozpacz w moich oczach i powiedziała ach tak z pewnością jesteś w dobrym miejscu.

Ona wyjaśniła trochę czym jest Al-Anon, powiedziała dzieciom, że mogą pójść na Alateen i że ja mam miejsce na mityngu Al-Anon, gdziekolwiek zechcę. Usiadłem w ostatnim rzędzie i czekałem.

Na początku był to dla mnie zbiór głosów, ludzie mówili to i tamto. Nie mogłem skupić się najpierw, ale gdy zaczęło się dzielenie z osobistymi historiami doświadczeń i wyciągniętymi wnioskami, coś poczułem.

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

Poczułem, że coś ruszyło się w moim sercu, wiedziałem jakie to było uczucie. To była nadzieja. Al-Anon dał mi nadzieję na pierwszym mityngu – i na każdym mityngu później.

Bill T., Kalifornia

Źródło tekstu „Al-Anon faces alcoholism 2017" co można tłumaczyć „Al-Anon w obliczu alkoholizmu”

Składałam Bogu listy dobrych życzeń, które powinien wypełnić

Pamiętam siebie sprzed Al-Anon, Byłam zrozpaczona i nie widziałam żadnego wyjścia z tej trudnej sytuacji; przekonana, że mój mąż alkoholik celowo się upija, by nie brać na siebie za nic odpowiedzialności. Ja patrzyłam na niego jak na obcą, wrogą mi osobę. Wydawało mi się, że jestem nie dość mądra i przewidująca; chociaż cały czas starałam się wyprzedzać o krok mego męża. Robiłam wszystko, by ratować nasze małżeństwo, ale nic nie pomagało, a wręcz było coraz gorzej.

W takiej sytuacji trafiłam do Al-Anon. Tu ze zdziwieniem odkryłam, że chociaż codziennie zwracam się do Siły większej, do Boga, to właściwie nie ma we mnie chęci, gotowości do powierzenia Bogu moich problemów. Zachowywałam się jakbym składała Bogu listy dobrych życzeń, które powinien wypełnić. Tymczasem inne osoby w Al-Anon usuwały się nieco na bok, by dowiedzieć się, jaki jest plan Siły Wyższej na ich życie. Mój brak ufności Sile Wyższej, Bogu, spowodował, że szukałam pomocy u pracowników służby zdrowia i terapeutów. Dowiedziałam się wtedy dużo o chorobie alkoholowej, dzięki czemu zdjęłam z mego męża wielki ciężar odpowiedzialności. Obserwacja członków Al-Anon i w tym względzie była mi pomocna.

Postanowienie powierzenia mojej woli i mojego życia opiece Boga przyszło do mnie po pewnym czasie i przyniosło prawdziwą ulgę. Dzięki pomocy modlitwy o pogodę ducha zaczęłam oddzielać sprawy do załatwienia przeze mnie od innych spraw. Przestałam działać jak pogotowie ratunkowe czy straż pożarna, dzięki czemu mogłam się oddzielić od spraw istotnych dla innych osób.

Wychodząc z założenia, że każdy człowiek jest odpowiedzialny za własne życie, w którym może zaufać Sile Wyższej, Bogu, przestałam wyręczać mojego alkoholika w różnych sprawach; pozwoliłam mu ponosić konsekwencje jego poczynań.

Źródło tekstu „Razem” Nr 2(95)2017

..poczułam, że bezwarunkowo należę…

Tradycja Trzecia* przygarnia mnie z bezwarunkową miłością i nadaje cel mojemu życiu. Ta Tradycja daje mi bardzo głębokie poczucie przynależności. Jest to moja ogromna potrzeba. Wynika ona z mojego życiorysu. Często byłam odrzucana z bardzo różnych powodów, ale gdy tych powodów zrobiło się wystarczająco dużo, traciłam zaufanie do siebie. Ze mną jest cos nie tak – myślałam. I oto przychodzę na pierwszy mityng i mam spełnić tylko jeden warunek: mam mieć w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm. I nie musze powiedzieć, kto to jest. I nikt nie zadaje osobistych pytań i to ja decyduję, że chcę się przyłączyć. Z pierwszego mityngu pamiętam moje łzy wzruszenia i ulgi, gdy ludzie podali mi ręce podczas „Modlitwy o pogodę ducha”. Wtedy poczułam, że bezwarunkowo należę.

Cel w życiu. Ta Tradycja mówi o celu wspólnoty, ale kiedy nad nią się zastanawiam, to nie sposób nie pomyśleć o własnych celach. O tym, żeby nie mieć ich

za wiele. O tym, żeby skupiać się na jednym celu na raz. I o tym, aby być konsekwentnym w realizacji tak dokładnie, jak to robi cała wspólnota.

Źródło tekstu „Razem" Nr 2(95)2017

*Tradycja Trzecia: *Krewni alkoholików, zbierający się w celu niesienia sobie nawzajem pomocy, mogą uważać się za Grupę Rodzinną Al-Anon od warunkiem, że przyświeca im tylko ten cel. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że mamy w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm*.

Moja matka – bohaterka z wadami

Kiedy dorastałam w domu z problemem alkoholowym, myślałam ze to moja matka była bohaterką. Ojciec był pijakiem, pracoholikiem, złym facetem, którego złe wybory zniszczyły naszą rodzinę i doprowadziły do rozwodu.

Po latach w Al-Anon i dzięki pomocy psychologa, zrozumiałam, że moja matka nie jest doskonała. Stopień Czwarty* pozwolił mi zidentyfikować niezdrowe wzorce, jakie od niej przejęłam – dążenie do zadowolenia innych, nerwowość i zamartwianie się.

Zrozumiałam, że za każdym razem, kiedy przyjeżdża z wizytą, tracę „zdrowiejącą" siebie, by sprawić, żeby wszystko na zewnątrz mnie wyglądało doskonale: mój dom, moje ubranie, moje ciao, moje dzieci. W przygotowaniach na jej wizytę zatracam swoją pogodę ducha, ponieważ zbyt mocno obawiam się jej krytyki i narzekań. Jest to szczególnie trudne, jeśli doznaję tego od osoby, które zawsze stanowiła oazę bezpieczeństwa, a której krytyczny głos rozbrzmiewa w mojej głowie.

Tym razem zamiast przejmować się jej wizytą, porozmawiałam z osobą w programie, jak się na nią przygotować.

Kiedy wiozłam moje dzieci w wózku, modliłam się prosząc boga, by pomógł mi zachować pogodę ducha. Próbowałam pamiętać, że jedyną opinią o mnie, które tak naprawdę się liczy, jest opinia mojej Siły Wyższej.

Jedna z moich przyjaciółek z Al-Anon zawsze zachęca mnie, by „rzucić się w objęcia Boga". Kiedy pamiętam, by to zrobić, czuję bezpieczna miłość, której potrzebowałam dorastając, ale nie zawsze ją dostawałam.

Dziś mogę uczyć się, by być sobą niezależnie od tego jacy są moi rodzice lub dzieci. Mogę przyznać, że nie jestem doskonała. Mogę doceniać człowieka, którym uczynił mnie bóg – i to wystarczy.

Źródło tekstu, biuletyn „Razem" Nr 5(80)2014

*Stopień Czwarty: *Przeprowadziliśmy szczery i odważny rachunek sumienia*.

Al-Anon uzupełnia tradycyjną terapię

Diana M.Warshofsky, terapeuta małżeński i rodzinny

Gdy pracowałam ze zdrowiejącymi alkoholikami, zobaczyłam jak ich bliscy zmagali się z nowym stylem życia w trzeźwości. To doprowadziło mnie do zaproszenia ich partnerów na terapię, aby wyjaśnić moja rolę jako wsparcie dla *całej relacji.* W tym procesie uświadomiłam sobie dwie sprawy, ból związany z tą relacją, jak również osobiste zranienie każdego partnera w dziedzinie zaufania, winy i wstydu.

Małżeństwa i rodziny słabną z upływem czasu, gdy nieuświadomione przypadki bólu nawarstwiają się z powodu potrzeby przetrwania bieżącego kryzysu. Brak kryzysu jest obcy zdrowieniu. Większość nie ma świadomości, że nawet „dobre" zmiany mogą powodować niepokój w rodzinie. Celem jest uporządkowanie osobistych i zbiorowych doświadczeń jak również odkrycie własnych potrzeb w relacji i przez zewnętrzne wsparcie.

Podobnie jak Anonimowi Alkoholicy, Al-Anon daje bezpieczne miejsce dla członka rodziny, aby otrzymał siłę i nadzieję przez doświadczenia innych. To uzupełnia moje skupienie się na odpowiedzialności każdego z nich za dbanie o siebie. Istotne jest to, że inni, którzy nie czują się dłużej samotni w swoich warunkach uzyskują wewnętrzną zgodę i opuszczając terapię troszczą się o siebie. Ten rodzaj wsparcia może prowadzić do korzystnych zmian jednostki jak i całej relacji. Nie każda relacja przetrwa, ale ci którzy mają praktyczną wiedzę jak oddzielić swoje potrzeby od potrzeb relacji. Wierzę, że terapia nie byłaby tak skuteczna bez uzyskanego doświadczenia Al-Anon. Jako profesjonalista jestem wdzięczna za wsparcie jakie otrzymują moi klienci od Al-Anon, gdy idę razem z nimi przez część podróży zdrowienia.

Źródło tekstu „Al-Anon faces alcoholism 2017" co można tłumaczyć „Al-Anon w obliczu alkoholizmu"

Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

Grupy Rodzinne Al-Anon reprezentowane przez Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon z siedzibą w Poznaniu przygotowały dla Państwa bezpłatną ofertę w celu zapoznania się z naszym programem.
Proponujemy:

- Przeprowadzenie mityngów informacyjnych o wspólnocie Al-Anon dla grup zawodowych, takich jak: pedagodzy, psychologowie, psychiatrzy, pracownicy socjalni, terapeuci, pracownicy służb mundurowych i innych grup zawodowych
- Oferujemy spotkanie informacyjne dla każdego rodzaju kursu, szkolenia na terenie całego kraju

- Celem spotkań jest przybliżenie wspólnoty Al-Anon i jej programu, jako jednego ze sposobów radzenia sobie z problemem alkoholowym w najbliższym otoczeniu oraz z problemami w życiu osobistym.

Spotkanie informacyjne ma na celu:
Dostarczyć informacji o miejscach pomocy Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholików.

Przebieg mityngu informacyjnego

1. Odczytanie Preambuły
2. Krótka historia Al-Anon
3. Program Dwunastu Stopni, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji
4. Spiker – osobiste doświadczenia osoby z Al-Anon
5. Odpowiedzi na pytania z sali
6. Rozdanie pakietów informacyjnych
7. Pytania indywidualne po skończonym spotkaniu

Program Al-Anon

Stopień Piąty

Wyznaliśmy Bogu, sobie - we własnym sumieniu i innemu człowiekowi istotę naszych błędów.

Źródło strona internetowa Al-Anon www.al-anon.org.pl

„Ten, kto uwolni się od krępujących go żalów za przeszłością i od martwienia się o przyszłość, zdolny będzie do radzenia sobie z teraźniejszością”.
Zasady Dwunastu Stopni są doświadczeniem wielu osób i kiedy je poznamy, a następnie zastosujemy w swoim życiu - stwierdzimy, z jaką starannością zostały one przemyślane oraz z jaką umiejętnością i dokładnością zostały dobrane w nich wszystkie słowa.
Podstawą wszystkich Stopni jest POKORA:
„Prawdziwa pokora przywraca nam godność i łaskę Bożą, daje nam siły do podjęcia

właściwego działania w rozwiązywaniu naszych problemów".

Stopień Piąty jest probierzem naszej pokory - w tym znaczeniu, że zaczynamy uznawać siebie takimi, jakimi naprawdę jesteśmy, jak również konieczność doświadczenia uczucia poddania się woli SIŁY WYŻSZEJ, wyzbywając się chęci kierowania wszystkim.

Jest to kolejny krok w kierunku odnalezienia naszej pełnej duchowej radości i autentycznego odrodzenia. Wyprowadza nas z osamotnienia i jest punktem wyjścia dla rozwinięcia zdolności do porozumiewania się z innymi ludźmi. Pozwoli głośno powiedzieć o wielu rzeczach.

Po zrobieniu listy w Stopniu Czwartym jest nam dużo łatwiej dostrzec błędy, które następnie w STOPNIU PIĄTYM mamy wyznać trzykrotnie:

- przed Bogiem
- przed sobą
- przed inną osobą (sponsorem)

Wyznanie pierwsze - przed Bogiem jest momentem do uzyskania dobrego kontaktu z Nim, do zobaczenia w Bogu przyjaciela – kogoś, kto kocha nas miłością bezwarunkową i czeka cierpliwie, aż uświadomimy sobie nieskuteczność naszych zachowań i zaczniemy uczyć się żyć inaczej.

Aby wyznać istotę naszych błędów Bogu musimy wyzbyć się chęci kierowania wszystkim i ofiarować siebie, efekty naszych działań i nasze życie Sile Wyższej. Dopiero wtedy będziemy gotowi na przyjęcie i zaakceptowanie bez zastrzeżeń Jej woli i kierownictwa. Uświadomienie sobie, że możemy rozmawiać z Bogiem bez skrępowania i wstydu - może przynieść uczucie całkowitej swobody w ujawnieniu tego, co powinno wyjść na światło dzienne; może przyczynić się, do tego, że zdamy sobie sprawę z tego, co chcemy w sobie zmienić.

Wyznanie istoty naszych błędów przed sobą może okazać się niełatwe nawet wtedy, gdy wcześniej otworzyliśmy nasze serce przed Siłą Wyższą. Wyznanie błędów sobie nie pociąga za sobą żadnego ryzyka. Nie musimy stawać w świetle prawdy. Nikt nie sprawdzi naszej uczciwości, nie obnaży mechanizmów obronnych. Sami najlepiej wiemy, jakimi jesteśmy mistrzami w oszukiwaniu samych siebie. Potrafimy tak manipulować swoimi myślami i uczuciami, że widzimy tylko to, co chcemy. zobaczyć. Ale uczciwe wyznanie sobie istoty błędów jest ważnym i pierwszym krokiem przed rozmową z drugim człowiekiem.

Kiedy przyznamy, że nie jesteśmy doskonali - rozpoczniemy tym samym pracę nad sobą. Odczuwanie pokusy, by usprawiedliwiać naszą wrogość i obojętność w stosunku do innych lub całkowite pominięcie tego, co było zbyt bolesne do wyznania – OPÓŹNIA NASZ ROZWÓJ.

Takie wady jak: arogancja, ciągłe usprawiedliwianie się i poczucie urazy mogą być korzeniami innych naszych błędów. Uważna obserwacja naszych reakcji w stosunku do innych osób, z którymi stykamy się w codziennym życiu, nasze zachowania w momentach, kiedy jesteśmy zdenerwowani lub urażeni - może nam pomóc uświadomić sobie, dlaczego spotyka nas tyle frustracji i porażek; pomóc uświadomić sobie, jakie sprawy nas ranią.

Każda nasza wada ma związek z pewnym nawykiem, sposobem myślenia, postępowania i porozumiewania się z innymi, np.:

- gdy wpadamy w gniew wyobrażając sobie, że to inni pragną nam dokuczyć,
- gdy nasza uraza jest wynikiem niespełnionych oczekiwań, by inni zachowywali się tak, jak tego chcemy,
- gdy obrażamy się o coś, co uważamy za zamierzone złośliwości.

Trzecia cześć wyznania jest najtrudniejszym etapem. Jednak, jeżeli okazaliśmy uczciwość i pokorę w stosunku do Boga i siebie, może być nam stosunkowo łatwo wykonać tę ostatnią część Stopnia. Osobę, przed którą chcemy się otworzyć powinniśmy wybrać bardzo rozważnie. Musi to być ktoś, komu ufamy, darzymy szacunkiem. Ktoś, kto zna i postępuje wg wskazówek programu. Może to być:

- Członek Al-Anon (zaufany i stosujący program),
- Duchowny (znający problem i program),
- Przyjaciel, sponsor.

Ważne jest, by osoba ta NIE była związana emocjonalnie z nami i naszą sytuacją domową. Taka osoba będzie bardziej obiektywna i zwróci naszą uwagę na zachowanie odpowiednich proporcji.

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

To niezwykle istotna sprawa, abyśmy dali się poznać, chociaż jednej osobie - jacy naprawdę jesteśmy. Przeważnie pokazujemy się z tej najlepszej strony i ukrywamy pewne aspekty naszej prawdziwej osobowości. Jeżeli pokocha nas ktoś, kto nas zna prawdziwego - będziemy w stanie zaakceptować siebie.

„Zazwyczaj nikt nie myśli o drugiej osobie tak źle, jak ona sama o sobie”.

Przedstawienie swojego życia, wszystkich problemów i wad może pomóc nam także uwolnić się od poczucia winy. Szczególnie, jeżeli jest coś, czego wcześniej nie mówiliśmy.

Przygotowując się do otwarcia wobec drugiej osoby musimy przygotować się do czegoś więcej niż do rozmowy. Musimy być również gotowi słuchać z otwartym umysłem tego, co powie nasz powiernik. Nie powinniśmy też usprawiedliwiać naszych czynów, czy błędów (jak się tłumaczymy, to naprzód nie kroczymy).

„Przywilejem mądrości jest słuchanie”.

Słuchając z otwartym umysłem poglądów wypowiadanych przez drugą osobę możemy poszerzyć naszą świadomość oraz otrzymać szansę zmiany i rozwoju. Niezależnie od tego, jak trudno jest nam wyznać nasze błędy, takie wyznanie może przynieść ulgę, zmniejszyć własny ciężar dzięki podzieleniu go z drugim człowiekiem, który nie odczuwa tego ciężaru, lecz uważa go, jako okazję do udzielenia pomocy. Zdobycie wiary i zaufania uwalnia również od różnych uprzedzeń.

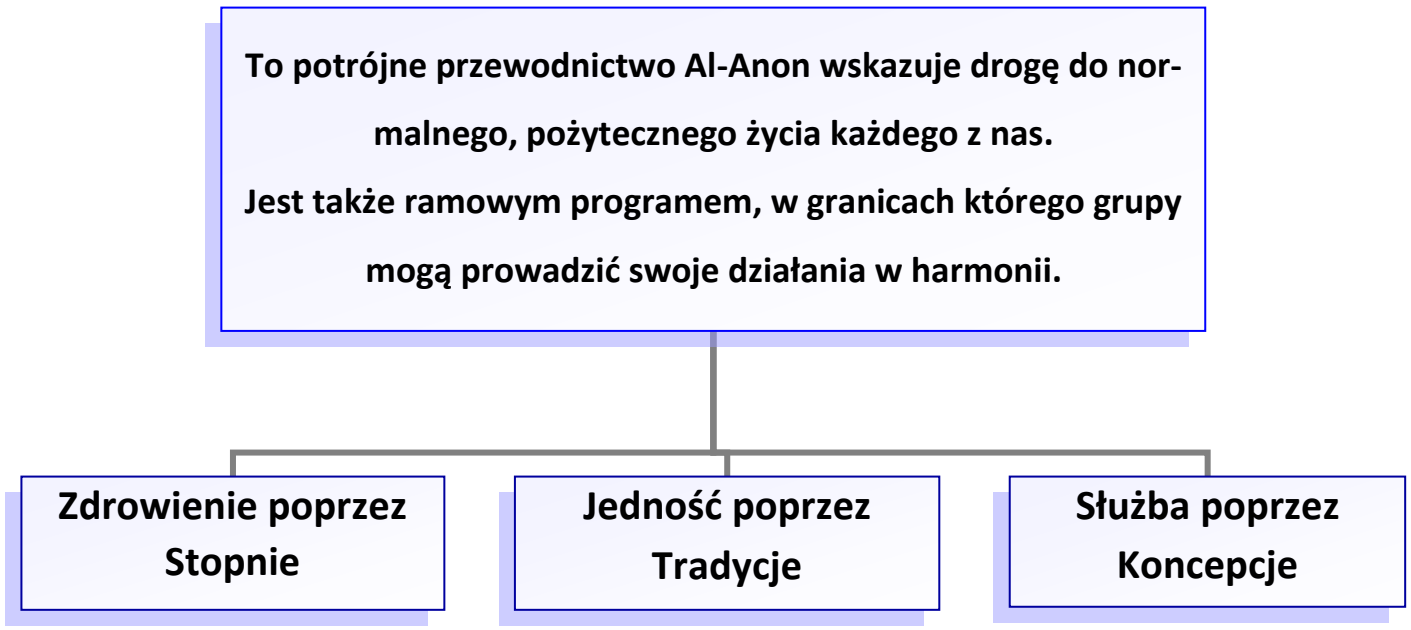
Dzięki zmianie tego, co czujemy w stosunku do nas samych, zaczniemy doświadczać MIŁOŚCI.

Świadomość obecności Siły Wyższej pomoże nam w zasadniczym etapie naszego zdrowienia - uznaniu naszego CZŁOWIECZEŃSTWA.

Jednak wyznanie istoty błędów nie oznacza automatycznie, że NIE powtórzymy ich w przyszłości - mimo, że nie będziemy tego planowali. Dlatego nie należy zniechęcać się, lecz ciągle próbować i podtrzymywać kontakt z Bogiem, abyśmy z Jego pomocą mogli sobie z nimi poradzić.

Źródło: Materiał z warsztatów w Regionie Warszawskim

Stopnie/Tradycje/Koncepcje



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

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. Dolnośląski
region_dolnoslaski@al-anon.org.pl
tel. 572 945 199

2. **Galicja**
region_galicyjski@al-anon.org.pl
tel. 795 753 451

3. Gdański
region_gdanski@al-anon.org.pl
tel. 517 836 076
godziny dyżurów 10:00 - 12:00 i 17:00 - 20:00

4. Lubelski
region_lubelski@al-anon.org.pl
tel. 696 664 890 w czwartki
w godzinach 18:00 - 20:00

5. Łódzki
region_lodzki@al-anon.org.pl
tel. 690 680 117

6. Podlaski
region_podlaski@al-anon.org.pl
tel. 570 582 828

7. Podkarpacie
region_podkarpacki@al-anon.org.pl
tel. 518 925 592 w poniedziałek
w godz. 12:00 - 13:00, piątek 18:00 - 21:00

8. Radomski
region_radomski@al-anon.org.pl
tel. 696 506 927 w poniedziałek, środę i piątek w godzinach 18:00 - 21:00

9. Śląsko-Dąbrowski
region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl
tel. 884 674 265 od poniedziałku do piątku
w godz. 18:00 - 20:00

10. Warmińsko-Mazurski
region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl
tel. 514 101 864 w środę i piątek
w godz. 19:00-21:00

11. Warszawski
region_warszawski@al-anon.org.pl
tel. 606 919 215
Punkt Informacyjno Kontaktowy Al-Anon
Warszawa, ul. Kickiego 1, IV klatka domofon 60
pik.warszawa@al-anon.org.pl
tel. 22 299 25 85 czynny od poniedziałku do piątku
w godz. 16:00 – 20:00

12. Wielkopolska
region_wielkopolski@al-anon.org.pl
tel. 691 894 286

13. Zachodniopomorski
region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl
tel. 506 909 897

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Biuro: Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinny Al-Anon

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

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

Poniedziałek godz. 10:00 – 14:00
Wtorek godz. 10:00 – 14:00
Środa godz. 16:00 – 20:00 (Zarząd)
Czwartek godz. 10:00 – 14:00
Piątek godz. 10:00 – 14:00

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

Wykaz mityngów Al-Anon:
www.al-anon.org.pl

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

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

Słowo od redakcji

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

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