GRUPY RODZINNE AL-ANON

AL-ANON O SOBIE

2/2/2013

INFORMATOR

NP 84.2.2013 dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

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. Wspólnota Al-Anon nie jest związana 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. Wspólnota Al-Anon jest samowystarczalna dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania. Jedynym motywem działania w Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to poprzez praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików, oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

Tekst pochodzi z broszury: „To jest Al-Anon”, P-32 wyd.2011r.

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”*

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

Czego grupy AL-Anon/Alateen nie robią:

- Nie prowadzą listy obecności przybyłych osób na mitingi
- Nie udzielają rad uczestnikom spotkania
- Nie krytykują
- Nie oceniają
- Nie obiecują rozwiązania problemów rodzinnych i zawodowych
- Nie pomagają w rozwiązaniu problemów mieszkaniowych, finansowych, socjalnych
- Nie dyskutują na tematy religijne
- Nie zajmują się problemami jakichkolwiek organizacji
- Nie udzielają porad lekarskich, ani nie zapewniają zwolnień lekarskich i leków
- Nie zapewniają zatrudnienia

Al-Anon pokazuje, jak można radzić sobie z własnym życiem, gdy w najbliższym otoczeniu jest ktoś, kto ma problem z alkoholem.

KRÓTKA HISTORIA AL-ANON c.d.

Nastolatki i dzieci z rodzin alkoholików szybko odkryły, że ich problemy różnią się od tych, jakie mają dorośli członkowie Al-Anon. Z tej potrzeby w 1957 roku powstała, założona przez 17-letniego chłopca, pierwsza grupa Alateen.

W Polsce w latach 70-tych w Poznaniu, istniała grupa terapeutyczna, prowadzona przez psychologów, dla żon alkoholików. Ta grupa, na ręce Anny otrzymała pierwszą informację o Al-Anon od Hanki z Kanady, która będąc członkiem Al-Anon w Kanadzie przysłała do Poznania wiele broszur oraz trzy książki przetłumaczone na język polski. Annę, w niesieniu posłania wspierała Maria. Utworzyły one pierwszą grupę Al-Anon w Polsce – poznańską „Ariadnę", którą zarejestrowano w 1980 roku w Biurze Służby Światowej Al-Anon w Nowym Jorku. „Ariadna" istnieje do tej pory.

Data ta jest uznawana za początek działalności Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce.

Od 1993 roku wspólnota wydaje biuletyn „Razem", na łamach którego członkowie Al-Anon dzielą się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

23 kwietnia 1999 roku zostało zarejestrowane w sądzie Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, które powołane jest do obsługi prawnej, finansowej i wydawniczej wspólnoty, a także reprezentuje ją na zewnątrz. Ma ono status Organizacji Pożytku Publicznego.

AL-ANON O SOBIE

2/2/2013

GRUPY RODZINNE AL-ANON

Co to jest Alateen

Preambuła

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

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

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

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

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

Z Alateen do Al-Anon

Przechodzenie z Alateen do Al-Anon było dla mnie łatwe. Zaczęłam w Alateen, kiedy miałam 18 lat i wkrótce zaczęłam uczęszczać także na mityngi Al-Anon. Ponieważ Alateen jest częścią Al-Anon zauważyłam, że mityngi były bardzo podobne. Co tydzień chodziłam na jeden mityng Al-Anon i trzy mityngi Alateen.

W dodatku dwa z mityngów Alateen było obok pomieszczenia mityngów Al-Anon. W ten sposób spotkałam niektórych członków Al-Anon i prowadziłam kilka mityngów Al-Anon będąc Alateen.

Kiedy przyszedł czas, aby na stałe przejść do Al-Anon byłam gotowa na tę zmianę.

Chociaż czułam się komfortowo dokonując tego przejścia, niesamowitym uczuciem było przebywać w innej sali – nie w sali Alateen. Musiałam uważać, aby nie „poślizgnąć się” w stosowaniu programu. Potrzebowałam utrzymania częstotliwości moich mityngów i chciałam znaleźć nowe, aby zastąpić te trzy mityngi Alateen, na które kiedyś chodziłam. Częsty kontakt z moim sponsorem, innymi członkami Al-Anon i włączenie się do służby pomogły mi do pozostania na mojej drodze. Nie jest łatwo wyizolować się, kiedy ludzie wiedzą, że potrzebujesz coś zrobić. Dzięki moim przyjaciołom, którzy przybliżyli mi program Al-Anon, moje przejście odbyło się w sposób naturalny. Ciągle tęsknię do mityngów Alateen, ponieważ było to miejsce, gdzie budowałam fundamenty mojego zdrowienia, ale jestem wdzięczna, że mogę kontynuować moje wzrastanie w Al-Anon.

Tammy R.Kalifornia

na podst. Forum, styczeń 2001

Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem” 1(70)2013

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

AL-ANON O SOBIE

2/2/2013

GRUPY RODZINNE AL-ANON

Sprawozdanie z przebiegu spotkania informacyjnego Al-Anon dla psychologów i terapeutów w Areszcie Śledczym w Starogardzie Gdańskim 5 grudnia 2012r. o godz.13.00.

Temat: „Czym jest Al-Anon i Alateen, jak działa, komu i jak może pomóc"

W spotkaniu uczestniczyło 15 osób z polecenia Kierownika Oddziału Terapeutycznego – Pani Katarzyny Nosek - Komorowskiej i cztery uczestniczki Al-Anon – Bogusia i Stasia z Gdańska oraz Halinka i Krysia z Elbląga.

Spotkanie trwało około jednej godziny i było prowadzone według następującego programu:

1/ wstęp i cel spotkania oraz cel istnienia grup Al-Anon/ Alateen

2/ omówienie programu /Stopnie, Tradycje, Koncepcje/, krótki rys historii powstania wspólnoty Al-Anon/Alateen, zasady podczas mityngów, kilka słów o literaturze

3/ dzielenie się doświadczeniem, co mi dało Al-Anon „Moja droga do przebudzenia"

- Krysia i Halinka oraz Stasia (sponsor Alateen), która też kilka słów powiedziała o Alateen

4/ Czas na pytania dla gospodarzy

5/ Zachęta do wpisywania się na listę tych osób, które chciałyby utrzymywać kontakt, a nawet współpracować

6/ Podsumowanie, podziękowanie za poświęcony czas i prośba o pośrednictwo, przekazanie pakietów informacyjnych.

To było moje pierwsze spotkanie informacyjne, jakie prowadziłam w ramach służenia wspólnocie Al-Anon - jako koordynator i pierwszy raz w życiu byłam w Areszcie Śledczym.

Zostałyśmy wpuszczone na teren aresztu i zaproszone na odpowiednio przygotowaną salę szkoleniową.

Jako prowadząca spotkanie, wyjaśniłam cel tego spotkania, przedstawiłam speakerów i plan spotkania.

Następnie przedstawiłam cel działalności Al-Anon, odczytałam Preambułę i Tradycję Piątą.

Określiłam, kto może być uczestnikiem Al-Anon, odczytując Tradycję Trzecią. Podkreśliłam znaczenie anonimowości zgodnie z Tradycją Jedenastą i Dwunastą - prosząc o zachowanie anonimowości osobistych historii uczestników spotkania.

W następnej części speakerzy wypowiadali się zgodnie z ustalonym wcześniej planem.

Gospodarze słuchali z uwagą – widać było, że w większości słyszą pierwszy raz o Al-Anon i Alateen.

Największe wrażenie wywarły osobiste wypowiedzi speakerów - ich osobiste historie sprzed Al-Anon oraz powrotu do zdrowia w Al-Anon i jak wygląda ich życie obecnie.

Jeden z uczestników spotkania zwrócił się z prośbą o nagranie podobnego spotkania, aby można je było emitować przez głośniki osadzonym.
Padło pytanie o sens słowa „sponsor".
Zgodnie z zezwoleniem dyrekcji Aresztu dwie osoby – kierownicy dwóch jednostek organizacyjnych podały swoje służbowe namiary do dalszego kontaktu i współpracy.
Wszystkim rozdane zostały wizytówki Al-Anon/ Alateen, a na ręce kierowników dwa pakiety informacyjne, mapki regionów z numerem tel. i e-mailem do poszczególnych regionów, a także wykazy grup z harmonogramem spotkań Regionu Gdańskiego i Zachodniopomorskiego.
Pani Kierownik zapewniła, że ulotki informacyjne o Grupach Al-Anon i plakaty trafią na salę widzeń i poczekalnię dla rodzin osadzonych.
Po zakończeniu spotkania podziękowałyśmy Pani Kierownik za umożliwienie nam spotkania i opuściłyśmy Areszt Śledczy.

Zawartość Pakietów informacyjnych:
broszurki :
- S-17 pytania „Czy cierpisz z powodu...."
- harmonogram spotkań grup w Regionie Gdańskim i Zachodniopomorskim.
- P-13 „Cel i wskazówki"
- P-6 „Uwolnienie od Rozpaczy"
- P-3 „Zaczarowane Koło Zaprzeczeń"
- P-7 „Poradnik dla Rodziny Alkoholika"
- Ulotki – Informacja o Al-Anon/Alateen dla profesjonalistów i osób zainteresowanych wspólnotą
- ulotki z informacjami o Grupach Rodzinnych Al-Anon
- wizytówki Al-Anon
- Katalogi literatury

Koordynator Komitetu ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami
Bogusia - grupa „Morenka" Gdańsk

Informacja ze spotkania z Rzecznikiem Praw Dziecka

Dnia 7 maja 2013r. Koordynator ds. Informacji Publicznej - Majka i Koordynator ds. Współpracy z Profesjonalistami - Ania spotkały się z Rzecznikiem Praw Dziecka - Panem Markiem Michalakiem. Wizyta choć krótka okazała się owocna. Rzecznik przez 20 lat był terapeutą uzależnień, więc zna bardzo

dobrze problem choroby alkoholowej i jej wpływu na rodzinę. Dowiedziałyśmy się, że Rzecznik nie organizuje spotkań z nauczycielami, pedagogami itp.

Jednak jednym z punktów wycieczek szkolnych przyjeżdżających do Warszawy jest wizyta u Pana Michalaka. Wtedy zdarza się że dzieci, a czasami też rodzice proszą o pomoc dotyczącą choroby alkoholowej. W Biurze Rzecznika działa też telefon zaufania. Na ten telefon często dzwonią osoby potrzebujące pomocy z całej Polski. Gdy wręczyłam Panu Michalakowi nasz pakiet z literaturą Al-Anon, Alateen od razu zaczął przeglądać broszury, wtedy tez zasugerował:

"Jeżeli chcecie trafić do naszych dzieciaków nie może być w tłumaczeniach z angielskiego innych imion niż polskie. Dzieciaki nie utożsamiające się z problemem podejdą do tego w ten sposób: to problem Jeona a nie jego i niech Jon sobie z nim radzi ".

Kiedy zobaczył naszą mapkę z telefonami i adresami e-mail naszych Regionów od razu wręczył pakiet informacyjny Pani Dyrektor swojego Biura, żeby pracownicy mogli korzystać z tej mapki przy telefonie zaufania.

Na zakończenie dodam, że spotkania informacyjne Al-Anon dla różnych grup profesjonalistów może organizować Urząd Miasta Stołecznego Warszawy.

Majka, Koordynator ds. Informacji Publicznej Regionu Warszawskiego.

Moja droga z profesjonalistami

Przed laty tego doznałam, wstydu, upokorzenia, przemocy. ,,Będziesz dobrze spała przy otwartym oknie i muzyce", tak mówił mój mąż, a ja musiałam wstać o 5 godzinie. Prosiłam, mówiłam - NIE! Okazywało się to bezskuteczne. Do dziś nie wiem skąd miałam siłę, złapać stelaż z materacem i przez wąski przedpokój wrzucić do drugiego pokoju. Ciągle chciałam mieć męża ,,na oku". Ciągle się coś działo : to podpalił śmietnik na ulicy, to wypalił kołdrę.

Kiedyś zaprosiła mnie córka: mama przyjedź do mnie na 2-3 dni. Zabrała mnie na spacer. Mówiła: mama... zobacz jesteś tu ze mną, tyle rzeczy się zmieniło. Ja nie widziałam nic, w głowie projekcja czarnego scenariusza. Usłyszałam od mojego dziecka: coś z tobą jest źle, idź do specjalisty. Nie miałam siły protestować, więc poszłam.

Terapia wstępna. Wszystkie osoby tam będące mówiły to samo. W mojej głowie krążyło pytanie - skąd wziąć lekarstwo, żeby nie pił? Terapeutka poleciła książki m. in. ,,Małżeństwo na lodzie". Ale ja przecież sobie radzę... Czytać umiem i mogę go pilnować, a nawet napić się by było mniej dla niego.

Terapia indywidualna. Terapeuta zapytał ,,co czuję?". Ja widziałam białą ścianę, nawet nazw uczuć znanych z literatury nie pamiętałam. Odpowiedziałam ,,on pije". Na pożegnanie coś wspomniał o dzienniczku uczuć. A potem odwołano terapię indywidualną. Zostałam sama. Zapamiętałam ,,coś" mam zapisywać. Zaczęłam pisać ,,kronikę zdarzeń" i czytałam zaleconą literaturę.

Dotarłam na mityng Al-Anon, a tam ,,mów o sobie". Przecież mówię: on pije i pije. Obraziłam się... co one chcą i tak strofują? Przecież mówiłam.

W domu było coraz gorzej kolesie z ,,uniwersytetu piwnego" podpuszczali; ,,co ona ci nie da byś postawił". Pewnego dnia stanął przede mną sąsiad, przepraszając stwierdził, że musi mi coś powiedzieć- jest w parafii grupa AA. Na dodatek ,,kronika" otworzyła się na pierwszych stronach, a tam zapisane to co miałam wpisać, tylko data z przed trzech lat. Sama zmarnowałam ten czas.

Tak ze wstydem i lękiem, (że ktoś znajomy mnie spotka) dotarłam na mityng otwarty AA. Wysłuchali, nie strofowali, podali chusteczki i powiedzieli ,,ZAJMIJ SIĘ SOBĄ!". Zapytałam jak? W przerwie po męsku ,,od piórkuj się od niego daj mu żyć i pić". Przykre, ale dotarło. Systematycznie chodziłam na tę grupę. Odczuwałam, ją jak macierzystą. Zawieźli jak ,,kota w worku do Zakroczymia, powiedzieli, że jest terapia w Strzyżynie, my stosujemy ,,90 na 90" mityngów.

Szybko pojechałam do Strzyżyny, biegałam na mityngi Al-Anon i AA, zaliczyłam ok. 130 mityngów w 90 dni. Tak bardzo chciałam nadrobić te stracone trzy lata i zdobyć dobre fundamenty. Wyzbyłam się złudzeń, ŻE SAMA, że to tylko 12 stopni = 12 miesięcy. Dziś wiem, że to praca na całe życie.

Podstawą odbicia się, stał się pobyt w Strzyżynie, oderwanie od domu i ciężka praca nade mną profesjonalisty. Poznanie siebie, odzyskanie wiary w to, że jestem mądra i ładna. Ten czas nazywam ,,leczeniem kanałowym", wszystko co miałam do naprawy poczułam i zobaczyłam, w tym poznaniu bardzo pomogli mi profesjonaliści i grupa Al-Anon. Narodziłam się na nowo. Dziękuje Panu Bogu, że nie jestem alkoholiczką, dziś wiem, że jest to cienka granica. Nadal pracuję nad sobą, rozwijam się poznaje swoje ukryte talenty, ale też pamiętam o innych.

,,Elunia" Al-Anonka

****

Bardzo dużo czasu zajęło mi, aby przyjąć pomoc dla samej siebie. Wmawiałam sobie, że jestem twarda i sama sobie dam radę. Niestety życie długo weryfikowało moje myśli, aż w końcu powiedziało dość!! Kobieto idź i zrób coś z sobą, bo jesteś tego warta. Możesz uratować siebie i dzieci. Długo czekałam na swoją odwagę, by prosić o pomoc dotyczącą tego jak zmienić siebie, swoje nawyki i nie dać się wciągać w manipulacje alkoholika. Moja destrukcja osobowości trwała, tak długo, że teraz aż trudno mi w to uwierzyć. Na tamten czas musiałam działać, tak działać by przetrwać.
Tak, to prawda żyłam złudzeniami, że mąż przestanie pić jak się zmienię, czyli robiłam to wszystko, co on chciał, a i tak było źle. Boże jak ja byłam silnie współuzależniona od niego. Teraz pracuje na tym i stawiam SWOJE granice. Zaczynam mówić, co mi się nie podoba, z czym się zgadzam, nie obawiając się, jak on to odbierze.... to już jego problem - nie mój. Jestem z siebie duma, że pokonałam lęk i zaczęłam walczyć o siebie i swoje życie.

Podczas spotkania na grupie ze specjalistą dostałam taki cytat:

„Kiedy spotkasz uratowanego alkoholika, masz przed sobą -bohatera. Czyha w nim, bowiem uśpiony wróg śmiertelny. On zaś trwa obciążony swą słabością i kontynuuje mozolną swą drogę poprzez ten świat, w którym panuje kult picia. Wśród otoczenia, które go nie rozumie. W społeczeństwie, które

sądzi, że ma prawo z żałosną nienawiścią spoglądać na niego z góry, jako na człowieka pośledniejszego gatunku, ponieważ ośmiela się płynąć pod prąd alkoholowej rzeki. Kiedy spotkasz takiego człowieka - wiedz, że jest to człowiek w bardzo dobrym gatunku " (Friedrich von Badelschwingh)

Ja przez wiele lat patrzyłam na męża z góry i uważałam go za człowieka gorszego. Teraz jest mi bardzo wstyd, nie chce się usprawiedliwiać, ale inaczej nie umiałam o nim myśleć. Chorobę łączyłam z człowiekiem, a powinnam ją oddzielić od człowieka. Teraz to wiem. Dziś jestem mądrzejsza i kiedy widzę ludzi pijanych, po prostu mi ich żal. Przykro mi, że oni żyją z tą chorobą, łudząc się, że wszystko jest w porządku, wmawiają sobie, że nie są chorzy.

Na terapii pracowaliśmy nad mechanizmami obronnymi dla osób, na których życie miało wpływ picie bliskiej osoby, jestem w szoku, jak współuzależnienie działało i działa na mnie. U mnie najbardziej zadziałał mechanizm obronny-IZOLACJA od siebie, otoczenia; obwiniania i wypierania. Dziękuję Al-Anon, Sile Wyższej i specjalistom, że już taka nie jestem. Teraz jestem taka szczęśliwa, że odkrywam, że można żyć inaczej i realizować siebie.

Beata

Mityng internetowy

Wczoraj uczestniczyłam pierwszy raz w mityngu internetowym Al-Anon i uważam, że jest to wspaniała sprawa! Chodząc na grupę, pracując na programie uczyłam się cierpliwości, czekania na swoją wypowiedź, serdeczności i szacunku dla innych. Ten mityng pokazał, że tak bardzo w życiu jest to wszystko potrzebne…
Uczestnictwo w mityngu internetowym uświadomiło mi, że mogę w nim brać udział co tydzień i to w domu! Czasem w zimie, gdy bałam się jechać po oblodzonej drodze kilka kilometrów na spotkanie, albo gdy byłam chora, albo gdy zdarzyło się coś poważnego, że nie mogłam pojechać – brakowało mi czegoś. Dla mnie osobiście jest to bardzo dobry pomysł.

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

Sylwia

Od dnia 20 maja 2013r. o godz. 20:00 odbywa się w każdy poniedziałek czat Alateen dla młodzieży w wieku od 13 do 18 lat. Trwa jedną godzinę.
http://chat-pl.alateen.net/

STOPIEŃ DRUGI

Uwierzyliśmy, że Siła Większa od naszej własnej może nam przywrócić równowagę ducha i umysłu.

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

Stopień Drugi mówi mi, że nie jestem sama i że jeśli uwierzę w Siłę Większą niż ja, mogę zostać przy zdrowych zmysłach. To z kolei daje mi możliwość działania zgodnie ze zdrowym rozsądkiem i w przemyślany sposób, nawet w najbardziej niesprzyjających okolicznościach. To była nadzieja dla mnie.

Przed moim przyjściem do Al-Anon otaczająca mnie rzeczywistość powodowała, że często miałam wrażenie, że tracę zmysły. Zawsze byłam gotowa, aby działać w „trybie reakcji" na zachowanie alkoholika. Nigdy nie wiedziałam, kiedy to nastąpi, nie znałam dnia ani godziny, nie wiedziałam, co tym razem wymyśli mój alkoholik. Picie alkoholu i przebywanie w towarzystwie osób pijanych zawsze było dla mnie irytujące i prowokujące. Kontrolowałam wszystko i wszystkich, aby takich sytuacji unikać. To kontrolowanie budziło we mnie odrazę i nie lubiłam siebie za to, co robiłam. Niedługo po moim przyjściu do Al-Anon, zdałam sobie sprawę, że moje zachowanie było nieuzasadnione, pozbawione zdrowego rozsądku, mądrości i rozwagi. Nie mogłam temu zaprzeczać, bo fakty mówiły głośno i wyraźnie.

Na początku było mi trudno zrozumieć pojęcie Siły Większej. Inspirująca była dla mnie koncepcja, że wszystko, co muszę zrobić, to uwierzyć, że Siła Większa od naszej własnej może nam przywrócić równowagę ducha i umysłu. To pozwoliło mi testować różne możliwości i stopniowo nauczyć się ufać, że proces działa i jest w stanie przywrócić mi zdrowy rozsądek.

Dzisiaj, mam zaufanie do Siły większej, a to pozwala mi żyć w sposób rozsądny i zdrowy. Niewidzialna linia pomiędzy tym, co jest racjonalne i nieracjonalne jest czasami bardzo cienka, ale dzięki mojej Sile większej dokonuję dobrych wyborów.

Joanna, wypowiedź ze strony
www.al-anonfamilygroups.org
Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" nr 1(70) 2013

TRADYCJA DRUGA

Jedynym i najwyższym autorytetem Al-Anon jest kochający Bóg taki, jaki daje się rozpoznać w „zbiorowym sumieniu" grupy. Ci, którzy kierują, są po to, aby rzetelnie służyć innym; oni nie rządzą.

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

Choć już wiele razy ją przerabiałam – czy to na spotkaniach czy na warsztatach, to coś nowego dla siebie znalazłam. Otóż miałam ostatnio problemy ze zrozumieniem co to takiego przewodnictwo duchowe. Wczoraj zrozumiałam nareszcie, że jest to dzielenie się swoimi doświadczeniami, to jest słuchanie drugiej osoby, to nienarzucanie swojej woli innym. Pewien uczestnik mityngu wspaniale podkreślił,

że Al-Anon to przykład doskonałej demokracji, bo jesteśmy jednością, a jedność pozwala na dobre zdrowienie. Czekając na swoją kolej, by zabrać głos – myślałam, że taka demokracja zaczyna być u mnie w domu. Coś zaczyna się dziać w tym kierunku… Postanowiłam, że najpierw muszę zacząć od siebie – postaram się nie krytykować i nie oceniać moich domowników.

Każdy ma prawo do swojego zdania i każdy jest inny. Każdego trzeba przyjąć takim jakim jest. Leżąc już w łóżku zdałam sobie sprawę, że wiele rzeczy mi się nie podoba, ale przecież nie wszystko musi mi się podobać! Jeżeli czegoś nie mogę zmienić, to trudno! Zawsze przecież mogę zmienić siebie.

Sylwia

Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" Nr 2{71)2013

KONCEPCJA DRUGA

Grupy Al-Anon przekazały wszelkie administracyjne i wykonawcze uprawnienie Konferencji i jej organom służebnym.

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

Koncepcja druga nauczyła mnie polegania na innych. Każda pojedyncza grupa to bijące serce Al-Anon, ale w pojedynkę nie mogłaby wiele zdziałać, a już na pewno nie na skalę światową. Dlatego grupy delegują swą władzę i odpowiedzialność na innych. Zasada delegowania władzy i odpowiedzialności zaufanym sługom jest stosowana na wszystkich poziomach służb. W myśl Koncepcji Drugiej wybierając funkcyjnych ufamy im, powierzamy władzę i odpowiedzialność za wykonanie przez nich obowiązków. Mamy zaufanie do zbiorowego sumienia grupy i do tych, którzy są naszymi zaufanymi sługami. Oddając pełnomocnictwa Delegatom na różnych poziomach zapewniamy sobie łączność z Al-Anon jako całością.

G. Warszawa

Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" nr 1(70)2013

AL-ANON O SOBIE

2/2/2013

GRUPY RODZINNE AL-ANON

20. rocznica AL-Anon Regionu Galicja

ZAPROSZENIE

Program obchodów

XX-lecia Regionu Galicja

Myśl przewodnia:

AL-ANON WSKAZUJE-NIE RADZI

„...większość z nas jest w stanie przeprowadzić istotne zmiany we wzajemnych stosunkach oraz sytuacjach życiowych jeżeli wykryjemy i naprawimy nasze własne błędy".

(Problemy w małżeństwie z alkoholikiem str.7)

SOBOTA 27 kwietnia 2013r.

11^{00} - Mityng spikerski
13^{15} ***"Co mi dał Al- Anon"mityng***
prowadzi Teresa

14^{45}- Mityng
16^{45} ***"Właśnie dziś"***
prowadzi Emilka

17^{00}- Mityng
19^{00} ***„Jak stosuję Dwanaście Stopni we wszystkich moich sprawach?”***
prowadzi Iwona

19^{30}- Zabawa taneczna
23^{00}

Boże!

Daj mi pogodę ducha,

abym zgadzał się z tym,

czego nie mogę zmienić,

odwagę,

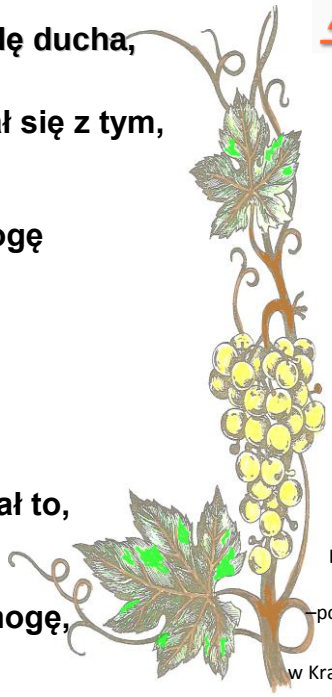
abym zmieniał to,

co zmienić mogę,

i mądrość,

abym umiał odróżnić

jedne sprawy od drugich.



AL-ANON ALATEEN

XX lecie

Regionu Galicja

27 kwietnia 2013r.

Kraków

Kamieniołom im. Jana Pawła II

–pomieszczenia podziemne budynku plebanii parafii św. Józefa w Krakowie-Podgórzu, ul. Zamoyskiego 2

Nr telefonu kontaktowego Al-Anon dla Regionu Galicja
795 - 753 – 451
Można dzwonić od poniedziałku do piątku
w godzinach $11^{00} – 13^{00}$ i $19^{00} – 21^{00}$
lub adres mailowy
region_galicyjski@al-anon.org.pl

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: 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

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

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

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 Zachodniopomorski
tel. kom 798 352 781
e-mail:
region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl

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

3. Region Śląsko-Dąbrowski
tel. kom. 884 674 265
e-mail:
region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl

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

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

6. Region Warszawski
tel. kom. 606 919 215
e-mail:
region_warszawski@al-anon.org.pl

7. Region Podlaski
tel. kom. 530 198 925
e-mail:
region_podlaski@al-anon.org.pl

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

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

10. Region Radomski
tel. kom. 510 910 145
e-mail:
region_radomski@al-anon.org.pl

11. Region Wielkopolska
tel. (61) 828 93 07
e-mail:
region_wielkopolski@al-anon.org.pl

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

13. Region Warmińsko-Mazurski
tel. kom. 514 101 864
e-mail:
region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl

GRUPY RODZINNE AL-ANON

AL-ANON O SOBIE

2/2/2013

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.

Ponadto w informatorze zawarto cytaty z literatury aprobowanej przez Konferencję Służby Światowej Al-Anon, bezpośrednio pod tekstem zamieszczono źródło pochodzenia cytatu.

Spis treści

- Co to jest Al-Anon, Preambuła .... str. 1
- Od redakcji str.1
- Czego grupy Al-Anon/Alateen nie robią ..... str. 2
- Krótka historia cd. .... str. 2
- Co to jest Alateen, Preambuła.... str. 3
- Z Alateen do Al-Anon - artykuł .... str. 3
- Informacja ze spotkania w Areszcie Śledczym w Starogardzie Gdańskim .... str. 4
- Informacja ze spotkania z Rzecznikiem Praw Dziecka....str. 5
- Moja droga z profesjonalistami – osobiste doświadczenia.... str. 6-7
- Mityng internetowy .... str. 8
- Legaty – Stopnie/Tradycje/Koncepcje.... str.9-10
- Zaproszenie na 20. Rocznicę Regionu Galicja .... str. 11
- Oferta Al-Anon/Alateen dla profesjonalistów .... str. 12
- Ważne adresy i telefony .... str. 13
- Regiony Al-Anon w Polsce .... str. 14
- Wykaz telefonów i adresów e-meilowych do Regionów .... str. 15
- Słowo od redakcji .... str. 16
- Spis treści .... str. 16