INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/5/2014

NP 84.2.2013

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

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

2/5/2014

Porozmawiajmy o Alateen...

Często opisuję Alateen jako pożywienie, którego dziecko nigdy nie widziało. On lub ona nie wie czy to będzie smakowało jak szpinak, albo jak hot-dogi, do póki tego nie spróbuje. Rzadko dziecko chce iść samo do Alateen, z prostego powodu, że większość z nich nie wie o jego istnieniu. Wielu młodych ludzi jest także przestraszonych i obawia się przebywania w nowych warunkach. Kiedy pytamy ich, jak to się stało, że przyszli na pierwszy mityng, większość z nich odpowiada – Mój rodzic powiedział, że mam przyjść.

Wielu rodziców odkrywa, że pomocne jest prosić przyszłego członka, aby próbował chodzić na Alateen przez sześć tygodni. Jeżeli pod koniec tego czasu dziecko zdecyduje, że Alateen nie jest dla niego, rodzice się zgadzają uszanować tę decyzję.

Tekst pochodzi z książki: „Niezapomniana Przygoda. Przewodnik do sponsorowania Alateen" P-86

Czym Alateen nie jest:

- programem terapeutycznym
- programem dla nastolatków mających problemy z piciem lub narkotykami
- miejscem, w którym narzeka się na rodziców czy inne osoby
- miejscem naprawiania dziecka wychowania
- służbą „opieki nad dzieckiem"
- świetlicą socjalną
- narzędziem kary

Alateen jest narzędziem zdrowienia.

Chce podzielić się z Wami radością, jakiej doświadczyłam podczas regionalnego zlotu AA w Pokrzywnej na Opolszczyźnie. Spotkania te odbywają się już od kilku lat z udziałem Al-Anon. W tym roku AA wyszedł z propozycją zorganizowania mityngu Alateen (na terenie ośrodka było dużo dzieci). W regionie na dzień dzisiejszy nie mamy żadnej grypy Alateen, ale mamy sponsora, który jeździ po grupach, informuje o Alateen, organizuje warsztaty. Dużo serca wkłada w swą służbę. Brak grup Alateen w regionie to nasza bolączka.

Sponsorka Alateen z daleka przyjechała specjalnie, by zorganizować dla dzieci spotkanie informacyjne. Spotkanie Alateen odbyło się po raz pierwszy ku radości dzieci, naszej i członków AA.

Ziarenko zostało zasiane. Członkowie AA zaproponowali, by spotkania Alateen odbywały się już systematycznie, były ujęte w programie zlotu.

Jola

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

Właśnie tak możemy zaszczepić pragnienie powstawania grup Alateen. Marze o tym, aby cała rodzina miała możliwość zdrowienia…

Zosia

Cieszę się bardzo, że świadomość o istnieniu dzieci rośnie. Bo przecież choroba dotyka wszystkich w rodzinie.

Niestety często nadal „dzieci głosu nie mają" – spotykam się z taką postawą i jest mi ogromnie przykro, że tak jest…

Beata

Ja myślę, że mamy dużo do zrobienia, aby świadomość alkoholizmu jako choroby rodzinnej była większa. Alateen jest częścią Grup Rodzinnych Al-Anon i myślę, że to my jesteśmy odpowiedzialne za to, aby powstawało coraz więcej grup Alateen i była coraz większa świadomość o tym, jak takie grupy działają.

Zosia

Bardzo cieszy mnie to, że jest taka grupa odpowiedzialnych i wytrwałych ludzi, którym jest bliski los Alateen. Ta specyficzna grupa potrzebuje nas Al-Anonek, a jednak tak mało nas to rozumie! Bardzo modny stał się model zdrowienia „alkoholika" i „dorosłych" z rodziny, a pozostałych nie ma. Służby informacyjne maja też w tej sprawie wiele możliwości. Myślę też, że każda nowa osoba w grupie Al-Anon razem z informacja o Al-Anon powinna też dostać informacje o Alateen.

Fragmenty z dyskusji na forum Al-Anon
Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" nr 1(76)2014

Warsztat 18 stycznia 2014 roku.

Warsztat poprowadziła Jola – sponsor grupy Alateen. Rozpoczęła wprowadzeniem obecnych w historię powstania grup Alateen dla dzieci i młodzieży. Jola przytoczyła fragmenty z książki Praca Grup - P-24 oraz z książki „Nadzieja dla dzieci alkoholików" B-3, czyli czym jest Alateen?
W materiałach archiwalnych regionu, który datuje swoje istnienie od roku 1991, odnaleziono informacje o Alateen. Z tych źródeł wiemy, kiedy i gdzie tworzyły się grupy, i tak: w 1994r. istniały grupy w Gdańsku, Chmielnie, na Przymorzu, a także grupa „Niezapominajki" w Koszalinie; w 1998r. grupa w Toruniu (przynależał wtedy do naszego regionu); w 2000r. w Elblągu „Mapeciątka" /istniała tylko 14 miesięcy/ w 2005r. w Czersku „Stokrotki" grupa istnieje do dziś a powstała po 25-leciu Al-Anon w Polsce, w 2012r. w Gdańsku i w Elblągu „Gniazdko".
W przebiegu warsztatu wypowiadały się sponsorki Alateen: Jola, Ania, Grażyna oraz nowo powołany Koordynator ds. Alateen -Stasia, przybliżając wszystkim uczestnikom warsztatów ten niesłychanie ważny problem.

Wypowiedzi dotyczyły trudnego zagadnienia, w jaki sposób dotrzeć do dzieci i nastolatków cierpiącym z powodu picia alkoholu przez bliskie osoby w domu, matkę, ojca, babcię, dziadka, brata, siostrę. Jak dotrzeć do dzieci i młodzieży potrzebujących pomocy w radzeniu sobie w codziennym życiu z tym problemem:

- czym i jak zachęcić dzieci i nastolatki do uczestnictwa w grupie Alateen,
- jak i z kim organizować spotkania informacyjne, żeby były efektywne,
- warto pójść na spotkanie z pedagogiem szkolnym, wyjaśnić, co to jest Alateen, jak uczestnictwo w grupie może pomóc dzieciom i młodzieży stykającym się na co dzień z problemem alkoholowym, można pozostawić informator poświęcony Alateen,
- pozostawienie ulotek /za zgodą dyrektora/ w szkołach, rozwieszenie plakatu,
- inne, przemyślane działania /zgodne z Tradycjami/ niesienia posłania w tej trudnej i delikatnej materii.

Pozostałe ważne informacje:

- do uczestnictwa w spotkaniach Alateen dzieci i młodzieży do 18 roku życia niezbędna, konieczna jest zgoda rodziców, a przy-najmniej jednego z nich, tego niepijącego,
- mityngi Alateen są wyłącznie zamknięte,
- każdy sponsor, prowadzący mityng posiada specjalny znaczek Alateen i tylko taka osoba, z tym znaczkiem może uczestniczyć w spotkaniu,
- dobrze znać Tradycje Al-Anon/Alateen,
- dobrze mieć swojego sponsora,
- uczestniczyć w mityngach macierzystej grupy Al-Anon,
- czytać literaturę Alateen, poznawać nowości,
- nie zniechęcać się, gdy brak dzieci przez dłuższy czas, to Siła Wyższa daje czas na naukę, czytanie literatury, przygotowywanie się do tej służby-misji a najważniejsze **ZACHOWAĆ ANONIMOWOŚĆ!**

W dalszym ciągu warsztatów sponsorki Alateen podzieliły się swoim doświadczeniem z pełnienia tak wartościowej służby, niesienia posłania na rzecz dzieci i młodzieży.

Z wypowiedzi uczestników:

- służba w Alateen uczy pokory, cierpliwości, wysłuchania do końca pytań w stylu „a babciu – a dlaczego?”,
- czasem dzieci i młodzież zaskakują czymś niespodziewanym, otwierają się, czują się bezpieczne, to wielka satysfakcja widzieć jak się uśmiechają,
- to naprawdę niezapomniana przygoda.

Na warsztat kolporter przygotowała wystawkę literatury Alateen. Można było przyjrzeć się tym propozycjom i zakupić ciekawe pozycje książek i broszurek.

Przygotowano również: ksero artykułu z biuletynu Al-Anon 1/2000, ulotki Alateen pobrane ze strony internetowej, wizytówki Alateen, informacje o czacie Alateen.

Na tym warsztat zakończono.

Alateen – artykuły

Jacy jesteśmy?

Z pozoru wszyscy jesteśmy tacy sami i niczym szczególnym się nie wyróżniamy. Jednak są ludzie, których łączy jedno: pijący ojciec, matka, mąż, brat lub siostra.

Ale czy na pewno niczym się nie wyróżniamy? Może to być wzorowa uczennica, kochana córeczka rodziców czy zbuntowany nastolatek, widzący tylko zabawę, kryjący się w narkotykach. Na to nie ma reguły. Jacy jesteśmy? Na to pytanie nie potrafię odpowiedzieć, bo nie jestem „każdym". Skryta, zamknięta w sobie, na co dzień zakładająca maski, to cała ja. Doszłam do takiej wprawy, że nawet najbliższe otoczenie, takie luźne i swobodne, nie potrafiło dostrzec kłopotów, które miałam i które cały czas zaprzątały mi głowę. Lęk przed wszystkim i wszystkimi, zdenerwowanie, obwinianie się za wszystko to był mój sposób na życie. Zawsze zazdrościłam znajomym, że mieli normalne dzieciństwo, takie o którym ja mogę tylko marzyć. Dziwiłam się, gdy skarżyli się pełni złości i żalu, że rodzice nie dali im kieszonkowego czy zrobili im awanturę o to, że spóźnili się na kolację.

Ja marzę, aby moi rodzice zaczęli się mną zajmować. Aby ktokolwiek zainteresowała się świeżymi ranami na mojej ręce, które są rodzajem buntu i próbą rozładowania emocji. Aby po prostu spróbował zrozumieć nie udając, że go to obchodzi, bo nie chcę litości tylko akceptacji. Czy wyróżniam się, czy jestem inna? Tak, ale tylko, jeżeli sama tak uważam. Sposób ubierania się, mówienia, zachowania – po tym nie można osądzić człowieka. Zdarza mi się założyć maskę albo wyładować się w „dziwny" sposób, ale czy ludzie „bez problemów" nie robią czasami tego samego?

Aga

Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" nr 4/2000

Rodzinny uścisk

… Mam tylko czternaście lat, nie wiem zbyt wiele o świecie, ale wiele przeżyłam…

Mieszkam w dużym domu z dużym podwórkiem. Posiadam liczną rodzinę, składa się ona z czterech braci i mamy.

Wiesz dlaczego nie wymieniłam taty?

Ponieważ, choć mieszkał ze mną jedenaście lat, nie był obecny w moim życiu. Nigdy nie rozmawiał ze mną, nie interesował się tym co myślę, ani czego pragnę. Kiedy się wyprowadził usłyszałam słowo, którego nienawidzę – „Alkoholik". Moja Mama była załamana, my też byliśmy, cały nasz dom się załamał.

Przynajmniej był jeden pozytyw, uwolniliśmy się z kręgu ciągłych niepowodzeń, użalania się, nieprzerwanych smutków. Dziś jestem szczęśliwa, nieźle się uczę, mam przyjaciół oraz wspaniałą rodzinę, której mogę powiedzieć wszystko.

Mój tytuł bierze się z tego, jak wiele daje mi ten rodzinny uścisk. Czuję się wtedy bezpieczna. Czuję jak miłość daje mi ciepło, nadzieje tego, że jutro będzie lepiej, zacznę od nowa. Nie jest mi to obce, dzięki sposobowi, w jaki się zmieniłam, a wraz ze mną wszyscy członkowie mojej rodziny. Gdy o tym piszę wylewam swoje frustracje na papier, wychodzą ze mnie, czuję się o wiele lepiej.

Nastolatka z Alateen
Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" nr 6(75)2013

Niestety nie mam możliwości uczęszczania na spotkania Alateen regularnie. Uczestniczę w nich jedynie podczas spotkań duchowych dla osób z Al-Anon. Mimo iż odbywają się one tylko 4 razy w roku to dają mi bardzo dużo. Słysząc wypowiedzi innych osób uświadamiam sobie jakie błędy popełniałam kiedyś, a także to jak muszę postępować teraz, aby w przyszłości ich nie powtarzać. Poznałam tam wielu wspaniałych ludzi, na których wiem, że zawsze mogę polegać. Naprawdę warto uczestniczyć w spotkaniach Alateen, bo samemu trudno uporać się z jakimkolwiek problemem. Zawsze, przed każdym wyjazdem na te spotkania czuję w sobie ogromną radość. Spotkania i ludzie których poznałam są cudowni, każdy ma swoje doświadczenia, którymi dzieli się z innymi. Ja staram się czerpać ze spotkań i wypowiedzi uczestników jak najwięcej. Kocham Alateen i nie wiem jak wyglądałoby moje życie bez tych spotkań.

Gabrysia

Na szczęście mam lekarstwo

Jestem smutna, wkurzona. Źle mi z tym. Płacz staje się moim wiernym towarzyszem. Po co mi uczucia, czy sumienie? No właśnie… Zadaję sobie to pytanie już od dłuższego czasu, ale odpowiedź nadal się nie zmienia. By mieć siebie, czyli swoje „Ja". Potrzebuję go. Chcę mieć własne zdanie i życie. Nie jest to jednak łatwe.

Z każdą chwilą czuję jak narasta we mnie złość, a wybuchy powodują, że ranię innych, przez co mam ogromne poczucie winy, nie wiem co robić, duszę się.

Na szczęście mam lekarstwo. Jest nim grupa Alateen i silna więź z moja Mamą uczęszczającą na Al-Anon. Rozmawiamy i wszystkim. Ona mi wszystko wytłumaczy, przytuli mnie, po prostu postawi na nogi. Jest niesamowita.

Chciałabym też życzyć pogody ducha wszystkim mamom i ojcom oraz nastolatkom z rodzin dotkniętych choroba alkoholową. Niech wiedzą, że nie są sami.

Marysia, grupa Stokrotka; Warszawa
Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" nr 2(77)2013

Uczestnictwo w spotkaniach Alateen bardzo mi pomogło. Moi przyjaciele wspierali mnie w trudnych sytuacjach. Na te spotkania warto chodzić ponieważ poznaje się tam dużo wspaniałych ludzi, którzy mieli podobne sytuacje życiowe i podobne problemy.

Kasia

Pozdrowienia z Elbląga

Nie tylko my mamy w rodzinie kogoś, kto jest chory na alkoholizm. Znaleźliśmy się w Alateen, dzięki naszemu szkolnemu pedagogowi, który nas poinformował o istnieniu takiej możliwości i zachęcił do udziału w mityngu. Spotykamy się od maja 2013 roku, a grupa przyjęła nazwę „Gniazdko", czyli miejsce, do którego dolatują jak młode ptaki nowe osoby. Mamy od 15 do 19 lat, jest nas dziewięcioro i dwie sponsorki. Dzielimy się doświadczeniem, często trudnym, z naszego życia.
Pomagają nam Stopnie, Hasła i czytanie na każdym mityngu, fragmenty ze „Sposobu postępowania w Alateen".

Relacje z chorą osobą bywają trudne, mamy nadzieję, że zmieniając nastawienie i stosując hasło „Powoli lecz pewnie" – wszystko się zmieni. Czytamy również Tradycje i je stosujemy.
Wszystkim czytelnikom i sobie również życzymy szczęśliwego nowego roku 2014 oraz nieustającej pogody ducha.

Grupa Alateen „Gniazdko" z Elbląga
Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" nr 1(76)2014

Alateen od samego początku był dla mnie miejscem i czasem bardzo bezpiecznym, magicznym i odstresowującym.

Jest tak do teraz. Do dziś nie wiem, co się ze mną dzieje w tym czasie. Czuję się jak ptak fruwający gdzieś dla wolności.
Mam czas na przemyślenia, podzielenie się tym czym zechcę, czasem wypłakania. Najlepsze w tym wszystkim jest to, że się nie boję. Nie boje się wygadać, wypłakać, bo wiem, że nikt nie będzie się ze mnie śmiał. Wiem, że zostanę wysłuchana. A to najbardziej jest mi teraz potrzebne. Jako mała dziewczynka nigdy nie miałam nic do powiedzenia, bo nigdy mi na to nie pozwalano, ponieważ mam tylko braci i w dodatku jestem najmłodsza, nie było wolno mi płakać. Musiałam być twarda. Dlatego jestem szczęśliwa idąc na Alateen, wiedząc, że nikt nie zabroni mi płakać.

Od samego początku Alateen dał mi wiele choć byłam tylko „obserwatorem". Byłam jak taka „gąbka" wchłaniająca to wszystko. Ten czas, klimat…

Przez Alateen widzę lepiej świat. To on pomógł mi wstać na nogi „po przejściach". To ludzie z Alateen podali mi pomocną dłoń, kiedy jej najbardziej potrzebowałam. To jest niesamowite uczucie widzieć, że jest przy nas ktoś, kto nam bezinteresownie pomoże z miła chęcią i wiemy, że mu zależy na nas potrzebujących i zagubionych.

Teraz nie jestem już „gąbką" ale także „dawaczem", z czego jestem dumna, bo niełatwo nim być. Ale zauważyłam, że im więcej daje, tym więcej się bierze.

Z własnego doświadczenia wiem, że Alateen jest bardzo potrzebny, bo to on w dużej mierze mobilizuje mnie do lepszego, kolorowego życia.
Dziękuję…

Aga (Zosia)

Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" nr 3(23)2005

Mamo,

w pierwszym okresie trzeźwienia taty często byłaś w to za bardzo zaangażowana, a mnie się zdawało, że się o mnie nie troszczysz. Twoje kłótnie sprawiały, że czułem się przerażony i samotny. Usiłowałem przekonać Cię, żebyś przestała tak robić i poświęciła mnie więcej uwagi.

Kiedy byliście z ojcem w stanie napięcia, warczeliście na mnie a ja czułem się zagubiony. Teraz zaś Alateen daje mi szansę porozmawiania o moich odczuciach i czuję się zaakceptowany przez moich przyjaciół z Alateen. Obecnie zdaję sobie sprawę z tego, że tak samo jak ja zostałaś wytrącona z równowagi przez alkoholizm Taty.

Andrew

Tekst pochodzi z broszury „Kochami mamo i tato", P-67, wyd. I z 2009 r.

Czasami czuję, że potrzebuję więcej niż jednego mityngu na tydzień. Niestety, w mojej miejscowości jest tylko jedna grupa Alateen, w której spotkania odbywają tylko raz w tygodniu. Co robię w takiej sytuacji?

To nie problem. Idę na mityng Al-Anon. Odkryłem, że staję się tam naprawdę spokojniejszy, a ludzie powodują, że czuję się dobrze po powrocie do domu. Im częściej tam chodzę, tym większą czuję wdzięczność za to, że Al.-Anon i Alateen są częścią tej samej „wielkiej rodziny".

Tekst pochodzi z książki „Alateen - dzień po dniu", wydanie I z 2009 r. rozważanie z dnia 28 stycznia.

Kto to jest „sponsor"?

Sponsor to osoba z Al-Anon, która regularnie uczęszcza na mityngi przynajmniej od dwóch lat i jest aktywna w Al-Anon.

Sponsor na mityngu jest:

„...po to, aby dbać o właściwe prowadzenie mityngu i zapewnić bezpieczne miejsce, w którym Alateeny mogą swobodnie mówić. Sponsorzy nie grają roli nauczyciela raczej dzieliły się doświadczeniami niż nauczamy. Nie próbujemy również odgrywać roli rodzica, ponieważ nigdy nie będziemy w stanie zająć tego miejsca. Uczymy się szanować dzieci jako ludzi, a one uczą się ufać nam, ponieważ szanujemy ich zaufanie do nas."

Tekst pochodzi z broszury „Kochami mamo i tato",P-67, wyd. I z 2009 r.

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

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/5/2014

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Dwanaście Stopni do szczęścia.

Alkoholizm jest coraz bardziej powszechnym zjawiskiem. Specjalnie dla rodzin dotkniętych tym problemem powstały grupy rodzinne Al-Anon. 19 czerwca 2013r. w filii nr 4 Biblioteki Elbląskiej przy ul. Ogólnej odbyło się spotkanie poświęcone uzależnieniom.

Na spotkanie przybyły osoby, na których życiu alkohol odcisnął ogromne piętno. Gdy bliska osoba nadużywa alkoholu, cierpi cała rodzina. Żona pijącego męża próbując poradzić sobie z jego niezrozumiałym zachowaniem, czuje się zagubiona i winna. Zaniedbuje dom, nie wywiązuje się z obowiązków rodzicielskich, koncentrując się uparcie na próbach zmuszania pijącego do zaprzestania picia poprzez bezskuteczne próby manipulowania i kontroli. Rodzina wpada w błędne koło powtarzanych zachowań, które rodzą gniew i frustrację. W takiej sytuacji jej członkowie czują się osamotnieni i pozbawieni pomocy. Taka pomoc mogą otrzymać w grupach Al-Anon, które również funkcjonują w naszym mieście. W ramach cotygodniowych mityngów członkowie Al-Anon dzielą się doświadczeniem, niosąc pomoc rodzinom alkoholików. Poprzez praktykowanie Dwunastu Stopni uczą się żyć na nowo i zmieniają swoje nastawienie do otaczającego ich świata. We wspólnocie Al-Anon kierujemy się zasadą anonimowości – mówi prowadząca spotkanie jola. Wszystkie spotkania odbywają się na zasadzie całkowitej dyskrecji. Niesiemy posłanie osobom, które cierpią z powodu nadużywania alkoholu przez bliska osobę. Praca we wspólnocie opiera się na Dwunastu Stopniach zaczerpniętych od Anonimowych alkoholików – dodaje. Nasze spotkania odbywają się przy parafiach, ale we wspólnocie nie dyskutujemy na tematy religijne i polityczne, bowiem wspólnota nie jest związana z żadnym wyznaniem. ugrupowaniem politycznym, organizacją czy jakakolwiek instytucją.

Elbląskie Grupy Rodzinne Al-Anon zmieniły życie niejednej osoby, uratowały niejedno życie. Tu zmienia się spojrzenie na świat, nabiera się pokory, uczy się akceptacji oraz doświadcza się wyciszenia i wewnętrznego spokoju. Program Al-Anon można stosować na każdym szczeblu życia, czy to w pracy czy w domu czy w towarzystwie – mówi członek stowarzyszenia. Nie ma tam żadnej filozofii. Jest to język serca – jak mówi się u nas w Al-Anon. Tam nikt nie pyta, nikt, nikomu nie przerywa. To jest cos pięknego. Ja stosuję zasady Al-Anon i w domu, i w pracy, i wśród przyjaciół. To jest kapitalna sprawa. Gdyby każdy stosował te zasady, nie byłoby wojen i konfliktów miedzy ludźmi.

Mój dom to było piekło – mówi kolejna osoba. Nie było w nim ani miłości, ani czułości, ani zgody, ani cierpliwości. Byłam kłębkiem nerwów, wspomagałam się środkami uspakajanymi, psychotropami. Nie miałam żadnej przyszłości, żadnych planów na życie. Moim zżyciem rządził nadużywający alkoholu mąż. Nie radziłam sobie z niczym, kryłam męża, gdy nie był wstanie iść do pracy, wymyślałam różne kłamstwa na usprawiedliwienie jego nieobecności. Nie radziłam sobie sama ze sobą a tym bardziej z dziećmi.

Wszystko kręciło się wokół męża. Jestem poważną „alanonką" – dodaje, gdyby nie Al-Anon, nie wiem, co by się stało z moim życiem. Jestem wdzięczna, że mogłam spotkać ludzi, którzy tak samo cierpią jak ja, że nie jestem sama w tym piekle. Dziś jestem inną osobą, jestem spokojniejsza, w moim życiu jest cisza. Mój mąż nie pije już od piętnastu lat. Mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwym człowiekiem. Odzyskaliśmy z mężem szacunek do siebie. Nie mamy do siebie pretensji. Jest dobrze.

W moim domu już od wielu lat nie ma alkoholu – mówi inna osoba. Był wielki bunt, odwróciło się od nas towarzystwo. Teraz wszystkie imprezy domowe odbywają się bez alkoholu i jest radość, jest miłość. Jest o czym rozmawiać. Stałam się radośniejsza, śpię spokojnie. Nie nakręcam się różnymi sprawami, nie biorę wszystkiego do serca. Wcześniej byłam albo nadwrażliwa albo obojętna. Byłam taką chorągiewką na wietrze. Dziś jest zupełnie inaczej.

W Elblągu oprócz grup Rodzinnych Al-Anon działa Alateen, który jest narzędziem zdrowienia dla dzieci i młodzieży, na których życie wpłynęło picie bliskiej osoby. Wszystkie osoby, których dotyka problem alkoholowy, zarówno te pijące jak i te, które żyją z osobami nadużywającymi alkoholu, zapraszamy na spotkania obu grup.

Grupy Al-Anon w Elblągu: ul. Sobieskiego 37, plebania przy parafii św. Rafała Kalinowskiego (spotkania w czwartek o godz. 17:00)

ul. Odrodzenia 13, plebania przy parafii św. Rodziny (spotkania w piątek o godz. 18:00)

ul. Kielecka 16, plebania przy parafii trójcy Świętej (spotkania w środę o godz. 17:30)

ul. Robotnicza 89, plebania przy parafii królowej Polski (spotkania w poniedziałek o godz. 17:00)

Spotkania grupy Alateen odbywają się w siedzibie Klubu Abstynenta „Żuławy" przy ul. Kosynierów Gdyńskich 13 (spotkania we wtorek o godz. 16:30)

dk

Spotkania we Wrocławiu

W dniu 16 grudnia 2013 r. w Zespole Szkół nr 5 przy ul. Darwina we Wrocławiu odbyło się spotkanie z młodzieżą w formie mityngu informacyjnego.

Na to spotkanie zaprosił nas psycholog szkoły. Uczestniczyło w nim 30 uczniów różnych klas zawodowych.

Na początku młodzież lekceważyła i ignorowała zarówno nas jak i to co mówiłyśmy. Rozmawiała i przeszkadzała. Po przerwie coś się zmieniło: zaczęli nas słuchać z większym zainteresowaniem. Mówiłyśmy o sobie i swoich doświadczeniach, czym bardzo zadziwiliśmy młodzież. To było dla nich nowe przeżycie. Potem zadawali nam także pytania.

Kilka osób wypełniło ankietę, która wcześniej została przygotowana.

Jedna z uczennic ujawniła, że jej ojciec ma problem z alkoholem.

Spotkanie, mimo że trudne na pewno było bardzo interesujące.

Osoba z Al-Anon

W grudniu 2013 r. we Wrocławiu w szkole przy ul. Braniborskiej w godz.17:15 do 19:00 trzy osoby z Al-Anon pełniły dyżur dla rodziców uczniów szkoły chcących uzyskać informacje na temat problemu alkoholowego w rodzinach. Przywitała nas pani pedagog szkoły i udostępniła salę.
Na dyżur nikt nie przyszedł.
Po godz. 19 podziękowałyśmy pani pedagog za umożliwienie pełnienia dyżuru, zostawiłyśmy ulotki, Al-Anon i Alateen i pożegnałyśmy się.

Osoba z dyżuru

Wrocław, dnia 15.05.2014r

W dniu 14.05.2014r odbyło się spotkanie w Technikum nr 10 Elektronicznych Zakładów Naukowych we Wrocławiu ul. Braniborska 57, z rodzicami trzech klas pierwszych, na które zostałyśmy zaproszone przez pedagoga szkoły. W spotkaniu uczestniczyło około 100 osób. Koordynator d/s Alateen Ela i ja Danusia. Poinformowałyśmy o Grupach Rodzinnych Al-Anon w Polsce, jak działają i jak realizują pomoc rodzinom alkoholików. Podczas spotkania rozdałyśmy wszystkim uczestnikom broszurki oraz ulotki ze spisem grup we Wrocławiu i w regionie dolnośląskim. Następnie trzy koleżanki z grupy Al-Anon "Jutrzenka" we Wrocławiu dyżurowały dwie godziny, zgłosiła się jedna osoba zainteresowana założeniem grupy Al-Anon w swojej miejscowości.

Danusia z Wrocławia , Ela koordynator d/s Alateen

Wrocław, dnia 15.05.2014r

W okresie od marca 2014r do 15.05.2014r zostały przekazane nauczycielom, pedagogom oraz uczniom, broszurki oraz ulotki informujące o Grupach Rodzinnych Al-Anon i Alateen w dziesięciu szkołach na terenie miasta Wrocławia:
w Zespole Szkół nr 3 ul. Szkocka
Zespole Szkół Budowlanych ul. Grabiszyńska
Zespole Szkół Ekonomicznych ul. Worcella
Liceum Ogólnokształcącym nr XV ul. Wojrowicka
Gimnazjum nr 20 ul. Pautscha
Gimnazjum nr 25 ul. Orzechowa
Gimnazjum nr 31 ul. Szkocka
Gimnazjum nr 19 ul. Dembowskiego
Gimnazjum nr 28 ul. Zachodnia
Gimnazjum Społecznym ul. Rybacka

Ela koordynator d/s Alateen Region Dolnośląski

W naszym regionie odbyły się cztery spotkania z zastępcą dyrektora MOPS-u i kierownikami terenowych oddziałów MOPS w Katowicach. Wzięło w nich udział około stu pracowników MOPS-u.

Uczestniczyłam w tych spotkaniach i mówiłam o Alateen. Było duże zainteresowanie tematem. Uczestnicy tych spotkań zadawali mi pytania na temat grup Alateen. Po spotkaniach skontaktowała się ze mną p. Kurator sądowa i umówiłyśmy się na spotkanie tj. na mityng informacyjny z jej podopiecznymi. Na spotkanie przyszło ok.20 młodych osób w wieku od 16-19 lat a Pani Kurator przyprowadziła ze sobą Kuratora z miasta ościennego. Myślę, że kontakt z kuratorami był strzałem w dziesiątkę, bo kto lepiej zna sytuację dzieci jak nie kuratorzy sądowi.

Obecnie działa jedna grupa Alateen, a widząc i słysząc jak cudnie się ci młodzi ludzie rozwijają, wiem, że to jest droga, która pomaga im radzić sobie z problem alkoholowym w domu i odzyskiwać radość i zdrowie.

Osoba z Al-Anon

Spotkanie w Zgorzelcu

W dniu 28 lutego 2014 r. o godz. 8.30 w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Zgorzelcu przeprowadziłam mityng informacyjny dla pracowników ośrodka.

W spotkaniu uczestniczyło 15 osób, łącznie z zastępcą kierownika ośrodka.

Przed przystąpieniem do mityngu odczytałam LIST OTWARTY DO PRACOWNIKÓW PLACÓWEK POMOCY SPOŁECZNEJ.

Przedstawiłam krótki opis na czym polegają spotkania gryp Al-Anon, do kogo skierowany jest program i na czym on polega oraz w jaki sposób zdrowiejemy. Nadmieniłam, że jestem żywym przykładem działania naszego programu i podzieliłam się swoim doświadczeniem jak radzę sobie mając w rodzinie alkoholika.

Poinformowałam o naszej stronie internetowej, na której w zakładce dla profesjonalistów zawarte są informacje dla różnych grup zawodowych. Po spotkaniu został opisany i zawieszony plakat z informacją o Al-Anon. Znalazły się na nim takie informacje jak: numer telefonu regionu, miejsce i godzina naszego spotkania. Przekazałam pracownikom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej pakiet z materiałami informacyjnymi, składający się z broszur i ulotek, który może być pomocny w pracy z potrzebującymi pomocy.

Pozdrawiam
Renata
Z-ca Koordynatora Zespołu ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami

Notatka z niesienia posłania Al-Anon podczas Ogólnopolskiej Nocy Profilaktyki w 2013 r.

Podczas Ogólnopolskiej Nocy Profilaktyki (22 czerwca 2013) zostałam zaproszona do Klubu Młodzieżowego „Kuźnia” w Jarosławiu (Podkarpackie), gdzie zorganizowano punkty konsultacyjno-informacyjne na temat uzależnień, m.in. dotyczące: uzależnień od dopalaczy, tytoniu, przemocy i alkoholu a także anoreksji i innych problemów młodzieży (w punktach konsultacyjnych można było porozmawiać z przedstawicielami instytucji, stowarzyszeń, pedagogami,

pracownikami Sanepidu, policjantami i nauczycielami). „Mój" punkt mieścił się w osobnym pomieszczeniu, gdzie rozłożyłam naszą literaturę, ulotki, plakaty oraz wizytówki Al-Anon. Przed przyjściem młodzieży z klas o profilu policyjnym z Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących im. Marii Dąbrowskiej, a także ich nauczycieli, dużo rozmawiałam z przedstawicielami policji, Sanepidu i szkolnymi koordynatorami ds. promocji zdrowia. Byłam zbudowana ich postawą, bo bardzo chętnie chłonęli moje informacje o Al-Anon, wskazując, że bardzo się im one przydadzą w ich pracy. Zabrali wiele materiałów (ulotek, wizytówek), a także kupili nasze broszurki. Rozmawialiśmy swobodnie, nikt nie czuł się skrępowany. Jedna z policjantek przyznała, że ma w rodzinie problem alkoholowy i teraz już wie, gdzie może szukać pomocy. Kiedy przyszli uczniowie, w skrócie opowiedziałam najważniejsze informacje o Al-Anon i rozdałam wszystkim ulotki. Myślę, że był to dobry sposób niesienia posłania o Al-Anon. Osoby dorosłe (policjanci, pedagog i nauczyciele) podali mi swoje adresy e-mailowe, aby przysyłano im Informator Al-Anon o sobie.

A oto część notatki o Nocy Profilaktyki, która ukazała się na stronie Podkarpackiej Policji:

„....W kolejnych punktach konsultacyjnych można było uzyskać poradę, gdzie szukać pomocy, gdy ktoś bliski uzależniony jest od alkoholu. W tym punkcie można było porozmawiać z przedstawicielką Grupy Al-Anon „Nadzieja", z siedzibą w Przeworsku. Członkowie tej nieformalnej grupy uczą się od siebie, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach związanych z uzależnieniem od alkoholu osób najbliższych...."

Całość notatki znajduje w się na stronie: http://www.podkarpacka.policja.gov.pl/komendy-miejskie-i-powiatowe/kpp-jaroslaw/wydarzenia/art2038,ogolnopolska-noc-profilaktyki-w-jaroslawiu.html

Krysia z gr. Nadzieja z Przeworska - delegat Regionu Podkarpacie - również uczestniczyła w „Nocy Profilaktyki", ale w Przeworsku (Podkarpacie). Ponieważ prowadzi ona systematyczne dyżury informacyjne w punkcie konsultacyjno-informacyjnym tutejszego MOPSU, również została poproszona, aby brać udział w Nocy Profilaktyki jako członek Al-Anon. W sobotę 20 czerwca pełniła dyżur, informowała o Al-Anon i rozdawała ulotki.

O „Nocy Profilaktyki" w Przeworsku można poczytać na stronie:
http://www.podkarpacka.policja.gov.pl/komendy-miejskie-i-powiatowe/kpp-przeworsk/wydarzenia/art871,ogolnopolska-noc-profilaktyki-w-powiecie-przeworskim.html

Sylwia, gr. Al-Anon Nadzieja Przeworsk,
Koordynator ds. Informacji Publicznej Regionu Podkarpacie

Mityng informacyjny w Regionie Podkarpacie

Grupa Rodzinna Al-Anon „Serce" z Przemyślu w dniu 09.10.2013r przeprowadziła w Radymnie mityng informacyjny o wspólnocie Al-Anon dla grup zawodowych które mają styczność z osobami cierpiącymi z powodu nadmiernego picia alkoholu swoich bliskich.

Na zaproszenie przyszli przedstawiciele takich grup i instytucji tj. GOPS-u, MOPS-u, Gabinetu Poradni Pielęgniarek, Pedagodzy Szkół, Wychowawcy Przedszkoli, Ksiądz, Policjanci, Kurator Zawodowy, Kurator Społeczny i Zespół Interwencji Dyscyplinarnej do spraw Przemocy w Rodzinie.

Celem takiego mityngu jest dostarczenie informacji na temat tego, że Grupy Rodzinne Al-Anon są ratunkiem dla rodzin i przyjaciół alkoholików. Kim jesteśmy, co robimy, jak pracujemy wg programu. Chcemy, aby jak najwięcej osób mogło skorzystać z naszego programu jako jednego ze sposobów poradzenia sobie z problemem alkoholowym w najbliższym otoczeniu oraz z problemami osobistymi. W ten sposób niesiemy posłanie cierpiącym, aby informacja o grupach dotarła do jak najszerszej grupy profesjonalistów oraz szeregu instytucji których zadaniem jest rozwiązywanie problemów wynikających z choroby alkoholowej. Spotkanie trwało około jednej godziny. Na końcu spotkania odpowiadaliśmy na pytania gości a po spotkaniu były indywidualne rozmowy uczestników.

W Radymnie rozpoczęła spotkania Grupa Rodzinna Al-Anon. Grupa spotyka się w środy o godzinnie 18:00 w salce obok przedszkola parafialnego. Na pierwszy mityng przyszło kilka osób, które usłyszały informacje o mityngach Al-Anon w kościele w niedzielę na ogłoszeniach.

W Przemyślu Grupa Rodzinna Al-Anon „Serce" przeprowadziła takie dwa mityngi jeden w maju br., a drugi w czerwcu br. w Zespole Szkół Medycznych dla słuchaczy, którzy przez wykonywaną pracę będą mieli styczność z osobami cierpiącymi z powodu nadmiernego picia alkoholu swoich bliskich. Na końcu spotkania odpowiadaliśmy na pytania słuchaczy oraz po spotkaniu rozdano ankiety dotyczące oceny przydatności pozyskanych wiadomości na tym spotkaniu.

Ocena z ankiet była pozytywna.

Koordynator ds. Kontaktów z Profesjonalistami
i Instytucjami w Regionie Podkarpacie
Grażyna, Al-Anon, grupa „Serce"

Protokół z mityngu informacyjnego w Zespole Szkół Medycznych w Przemyślu

W dniu 29.05.2013 r na zaproszenie dyrekcji Zespołu Szkół Medycznych w Przemyślu przybyły na spotkanie przedstawicielki Al-Anon: Grażynka, Józefa, Małgosia, Marysia, Zosia i Krysia.

Przybyłe Al-Anonki pragnęły podzielić się informacjami, co to jest Al-Anon, czym się zajmuje, kiedy powstało, gdzie szukać pomocy. Po części informacyjnej Grażynka, Małgosia i Zosia opowiedziały swoją drogę do Al-Anon.

Podczas spotkania zostały rozdane anonimowe „Ankiety po mityngu informacyjnym", które po spotkaniu zostały zebrane o poddane analizie.

1. **Czy w Twojej ocenie wiadomości, uzyskane podczas dzisiejszego spotkania, mogą okazać się przydatne w przyszłości i dlaczego?**

16/19 przeprowadzonych ankiet uznało, że tak, dowiedziały się, gdzie można zgłosić się aby uzyskać pomoc związana z problemem

2. **Które z elementów mityngu wydały Ci się najciekawsze?**

18/19 ankietowanych uznało, że: najciekawsze były historie osób, znajdujących się w tej grupie, ich droga do Al-Anon i ich przykre doświadczenia, od 1 osoby brak odpowiedzi

3. **Czy po uczestnictwie w tym mityngu byłbyś gotów zwrócić się o pomoc do wspólnoty Al-Anon, jeśli zaszłaby taka potrzeba? Czy masz jakieś obawy?**

Odpowiedzi:
12 osób – tak; 3 osoby – nie; 3 osoby – brak odpowiedzi; 1 osoba - ciężko powiedzieć

4. **Jakie pytania chciałbyś zadać organizatorom mityngu?**

- *Dlaczego litujemy się nad osoba pijącą i wszystko bierzemy na swoje barki?*

Głównym celem Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Poprzez stosowanie Dwunastu Stopni i Dwunastu Tradycji, serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików oraz zrozumienie o dodawanie otuchy samemu alkoholikowi

- *Czy osoba, która nie ma problemu z alkoholem w najbliższym otoczeniu, tez może uczestniczyć w takich spotkaniach?*

Osoby, które nie mają problemu alkoholowego w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół mogą uczestniczyć tylko w mityngach otwartych.

- *Jak nakłonić pijącą osobę, żeby przestała pić?*
- *Czy można zmusić alkoholika do przestania picia?*

Alkoholizm jest chorobą, w której chory musi sięgnąć swojego dnia – bez tego nie będzie miała motywacji do leczenia. Im dłużej „pomagamy" alkoholikowi żyć w świecie iluzji, tym gorzej dla niego. Bardzo często zdarza się, że nie tylko osoby najbliższe, ale również znajomi, koledzy z pracy, przyjaciele, szefowie dają się wciągnąć w manipulacje osoby uzależnionej. Kupując alkohol, pożyczając pieniądze, minimalizować skutki picia, wykonuje się za alkoholika jego pracę, usprawiedliwiając spóźnienia itd.. To daje alkoholikowi pełny komfort picia.

- *Gdzie znajdują się grupy na terenie Przemyśla?*

Przemyśl, grupa Nowe Życie, Klub abstynenta, ul. św. Brata Alberta 10, piątek godz. 17:00 (1)
Przemyśl, grupa Serce, Kościół św. Trójcy, Plac Konstytucji 3 maja 10, czwartek godz. 18:15 (1)
Cyfra przy dniu spotkań oznacza tydzień, w którym mityng w danym miesiącu jest otwarty, pozostałe to spotkania zamknięte.
Mityngi tzw. „otwarte" – są dla członków wspólnoty lub innych osób zainteresowanych problemem alkoholowym.
Mityngi tzw. „zamknięte" – są tylko dla osób, które mają w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.

- *Kiedy i jak długo trwają mityngi? Czy jest określona liczba osób w grupie? Czy istnieje jakieś niebezpieczeństwo w związku z tymi spotkaniami?*

Mityngi trwają 1,5 godziny. Nie ma określonej liczby osób w grupie. Wszyscy, którzy uczestniczą w spotkaniach są anonimowi i są zobowiązani do zachowania anonimowości wyrażonych opinii, spotkanych osób.

- *Ile osób potrzebnych jest do utworzenia grupy, jak dużo osób uczestniczy w mityngu?*

Do utworzenia grupy potrzebne są dwie osoby. Ilość uczestników jest zróżnicowana. Ilość osób przychodzących jest zróżnicowana, na spotkaniu czasami są dwie osoby innym razem jest dwadzieścia osób.

Opracowała: Marysia Al-Anon grupa „Serce" z Przemyśla

Protokół z mityngu informacyjnego w Zespole Szkół Medycznych w Przemyślu

W dniu 8.06.2013 r. na zaproszenie dyrekcji Zespołu Szkół Medycznych przybyły na spotkanie przedstawicielki Al-Anon, Grażynka, Basia, Małgosia, Marysia i Ula, przeprowadzić mityng informacyjny.

Przybyłe Al-Anonki pragnęły podzielić się informacjami, co to jest Al-Anon, czym się zajmuje, kiedy powstało, gdzie szukać pomocy. Po części informacyjnej Al-Anon Małgosia, Ula i Basia opowiedziały o swojej drodze do Al-Anon.

Podczas spotkania zostały rozdane „Ankiety po mityngu informacyjnym", które po spotkaniu zostały zebrane o poddane analizie.

1. **Czy w Twojej ocenie wiadomości, uzyskane podczas dzisiejszego spotkania, mogą okazać się przydatne w przyszłości i dlaczego?**

19/20 osób na pytanie odpowiedziało: tak, wiadomości usłyszane na spotkaniu, mogą się w przyszłości przydać, można pomóc komuś, kogo dotknie problem współuzależnienia.
1/20 uznała, że informacje uzyskane na spotkaniu nie będą jej przydatne w przyszłości

2. **Które z elementów mityngu wydały Ci się najciekawsze?**

16/20 ankietowanych uznało, że najciekawsze były historie kobiet z rodzin z problemem alkoholowym
1/20 osób nie udzieliła odpowiedzi
3/20 osób uznała, że najciekawsza była historia powstania Al-Anon, czym się zajmuje

3. **Czy po uczestnictwie w tym mityngu byłbyś gotów zwrócić się o pomoc do wspólnoty Al-Anon, jeśli zaszłaby taka potrzeba? Czy masz jakieś obawy?**

17/20 odpowiedziało, że tak; 2/20 odpowiedziało, że nie; 1/20 brak odpowiedzi

4. **Jakie pytania chciałbyś zadać organizatorom mityngu?**

- Czy rodzina ma wpływ na postępowanie alkoholika i jak mogliby ewentualnie zmienić sposób życia osoby uzależnionej?
- Czy sytuacja w ich rodzinie i domu zmieniła się, od kiedy chodzą na mityngi?
- Jak pomóc dzieciom, co można im zorganizować w ramach pomocy?

Osoba z Al-Anon

Protokół z przebiegu spotkania informacyjnego Al-Anon z dnia 9.10.2013r.

W dniu 9.10.2013 r. na zaproszenie grupy z Radymna, które brały udział w spotkaniach Al-Anon „Serce" w Przemyślu, odbyło się spotkanie informacyjne.

W spotkaniu uczestniczyły:
Grażyna, Małgorzata, Basia, Dorota.
Na spotkanie przybyli:
- gminny opiekun społeczny
- siostra zakonna – opiekunka z przedszkola parafialnego
- opiekunka z przedszkola parafialnego
- pielęgniarka środowiskowa
- przedstawiciel z Opieki Społecznej w Radymnie
- pedagog szkolny ze szkoły średniej
- ksiądz – duszpasterz ds. rozwiązywania problemów alkoholowych
- prokurator sadowy z Jarosławia
- przedstawiciel z MOPS-u z Radymna
- pedagog szkolny z Z.S.O. i Z.
- pedagog szkolny ze szkoły podstawowej
- 3 osoby z policji
- kurator
- oraz koleżanki z nowo powstałej grupy w Radymnie

Przebieg spotkania:

1. Spotkania rozpoczęła Grażyna, witając wszystkich, przedstawiła program spotkania i wskazała cel mityngu. Następnie przekazała informację, czym jest Al-Anon..
2. Małgorzata przedstawiła historię wspólnoty Al-Anon i informację, czym jest Alateen i krótka historię jego powstania.
3. Basia, Dorota, Gosia nakreśliły obraz jak pracujemy w grupie, omówiły program Al-Anon i opowiedziały o swojej drodze do Al-Anon.
4. Odczytano Stopnie, Tradycje i Koncepcje
5. Nastąpiła swobodna dyskusja i wymiana doświadczeń
6. Podczas spotkania zostały rozdane „Ankiety po mityngu informacyjnym", które po spotkaniu zostały zebrane i poddane analizie.

- **Czy w twojej ocenie wiadomości uzyskane podczas dzisiejszego spotkania, mogą okazać się przydatne w przyszłości i dlaczego?**
13/13 osób uznało, że tak, wiadomości usłyszane na spotkaniu mogą się w przyszłości przydać, można pomóc komuś, kogo dotknie problem współuzależnienia
- **Który z elementów mityngu wydaje Ci się najciekawszy?**
7/13 ankietowanych uznało, że najciekawsze były doświadczenia kobiet z rodzin z problemem alkoholowym
6/13 ankietowanych uznało, że podobała się całość
- **Czy po uczestnictwie w tym mityngu byłbyś gotowy zwrócić się o pomoc do wspólnoty Al-Anon, jeśli zaszłaby taka potrzeba? Czy masz jakieś obawy?**
13/13 ankietowanych odpowiedziało, że zwróciliby się o pomoc do Al-Anon.

Osoba z Al-Anon

Notatka nt. uczestnictwa Koordynatora ds. Informacji Publicznej Al-Anon Regionu Podkarpacie w spotkaniu z profesjonalistami

(na zaproszenie grupy AA „Do przodu" z Przeworska - 12.02.2014r.)

12 lutego 2014 roku na zaproszenie grupy AA „Do przodu" z Przeworsku uczestniczyłam w spotkaniu informacyjnym dla profesjonalistów. Na spotkaniu pojawiło się około 20 profesjonalistów - m.in. pracownicy z przeworskiego sądu, MOPS-u i GOPS-u, 3 policjantów i psycholog z Poradni Uzależnień. Oprócz mnie w spotkaniu uczestniczyła Jadzia – Koordynator ds. Kontaktów z AA Regionu Podkarpacie oraz Halinka i Ania z grupy „Nadzieja" z Przeworska. Poproszono nas o przedstawienie informacji o Al-Anon. Przedstawiłam wspólnie z Jadzią historię Al-Anon i nasze zasady, a następnie Ania wypowiadała się nt. „Co mi dało uczestnictwo w Al-Anon?". Po wypowiedzi Ani, profesjonaliści zadawali nam pytania głównie dotyczące intymnych spraw: co się dzieje teraz z naszymi mężami, czy podjęli leczenie, itd. W duchu Al-Anon i w poczuciu anonimowości dla naszych bliskich starałyśmy się odpowiadać na te pytania. Najważniejsze pytania były od pracowników GOPS-u i członków Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

W dyskusji przewijało się podstawowe zagadnienie dotyczące tego, że większość osób żyjących z bliskimi mającymi problem alkoholowy rzadko podejmują jakieś działania (wzywanie policji czy niewycofywanie się ze złożonych wniosków o leczenie). Profesjonaliści sami doszli do wniosku, że osoby te mają szansę najpierw „odnowić" się w Al-Anon, popracować nad sobą, dojrzeć i dowartościować, nauczyć się być konsekwentnymi i być może potem we współpracy z nimi można by podjąć w KRPA działania dotyczące alkoholika. Dla nas – osób z Al-Anon, było to wspaniałe doświadczenie, bowiem doskonale zrozumiano nasze zasady. Po zakończeniu spotkania rozdałyśmy pakiety z ulotkami, plakatami, listami otwartymi do pracowników socjalnych oraz z mapką Regionu Podkarpacie i spisami grup. Otrzymałam również zgodę na wysyłanie na e-maila GOPS-u informatora „Al-Anon o sobie" oraz na przekazanie na strony internetowe GOPS-u i MOPS-u informacji o Al-Anon. W rozmowach indywidualnych dopytywano się też o Alateen – wspólnie z Jadzią przekazałyśmy te informacje.

Sylwia
Koordynator ds. Informacji Publicznej Regionu Podkarpacie

Notatka ze spotkania w Fundacji Nowy Świat Kobiet w dniu 20. 02. 2014 r.

Razem z Bożenką z Anina byłyśmy na spotkaniu w **Fundacji Nowy Świat Kobiet** w Warszawie.

Zostałyśmy bardzo serdecznie przyjęte przez panie Agnieszkę Czapczyńską i Hannę Wieloch, które jako psychoterapeutki zajmują się terapią grupową dla kobiet.

Celem Fundacji jest wspieranie rozwoju osobistego i zawodowego kobiet, poszukiwanie nowych dróg radzenia sobie z „innością", podejmowanie działań na rzecz przeciwdziałania przemocy.

Po przybliżeniu nam, czym zajmuje się fundacja, panie zapytały nas co to jest za organizacja, którą my reprezentujemy. Na nasze pytanie czy wiedzą, co to jest AA, przytaknęły twierdząco, więc wytłumaczyłyśmy, że Al-Anon to też wspólnota, która pomaga bliskim i rodzinom alkoholików. Były mile zaskoczone, że jest taka pomoc dla rodzin, o czym one nie wiedziały.

W kilku słowach przybliżyłyśmy jak działa nasza wspólnota z naciskiem na tradycję szóstą oraz opowiedziałyśmy krótko jak my trafiły-

śmy na mityng, co nam to dało i czemu jesteśmy do dziś.

Wspólnie doszłyśmy do wniosku, że kobiety, które trafiają do nich z rodzin alkoholowych z powodzeniem mogłyby po zakończeniu spotkań w fundacji otrzymać pomoc na mityngu Al-Anon. Powiedziały, że bardzo chętnie będą informowały o naszej wspólnocie wszystkich, którym mogłoby to pomóc.

Zostawiłyśmy kilka naszych ulotek, które panie zaraz zamieściły na swojej tablicy w widocznym miejscu, „aby każda pani, która tam trafi mogła sobie poczytać" – (cyt. P. Agnieszki).

Pożegnałyśmy się pełne nadziei iż osoby, które znajdą pomoc w Fundacji będą kierowane do AL-Anon, gdzie będą kontynuować swój rozwój i otrzymywać wsparcie w rozwiązywaniu swoich spraw.

Agnieszka z Warszawy

Notatka ze spotkania Z Radnymi Dzielnicy Praga Południe w dniu 5. 03. 2014 r.

W dniu 5 marca 2014 r. na zaproszenie Zespołu Informacji Publicznej AA brałyśmy udział w spotkaniu Radnych Dzielnicy Praga Południe w Warszawie. W spotkaniu tym oprócz radnych uczestniczyła Pani z Opieki Społecznej, kierownik przychodni terapeutycznych (Petra, Zakopiańska, Zgierska), członek zespołu Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w dzielnicy, członkowie AA oraz 2 osoby z Al-Anon.

Koledzy z AA po przedstawieniu swojego programu podzielili się swoimi doświadczeniami związanymi z trzeźwieniem, później my jako osoby z Al-Anon mówiłyśmy o naszej wspólnocie. Została przedstawiona krótka historia Al-Anon oraz droga do zdrowienia.

Podczas spotkania były zadawane pytania ze strony profesjonalistów. Dyskusja była bardzo ożywiona oraz zainteresowanie wspólnotami duże.

Po spotkaniu rozdałyśmy ulotki, wizytówki oraz zaprosiłyśmy do odwiedzenia naszej strony internetowej podanej na wizytówce. Odbyły się również osobiste rozmowy z osobami, które uczestniczyły w spotkaniu. Wynikiem tych rozmów jest wstępnie uzgodniony termin naszego mityngu informacyjnego Al-Anon dla profesjonalistów w Dzielnicy Praga Południe.

Ania

S P R A W O Z D A N I E

z pracy Zespołu d/s Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami Regionu Warszawskiego Al-Anon za okres od czerwca 2013 do 21 marca 2014r.

Służbę przejęłam w czerwcu 2013r. W pierwszej fazie swojej pracy uporządkowałam przekazanie mi materiały od poprzedniej koordynator. Część dokumentacji /notatki z mityngów, sprawozdania, rozliczenia/ przekazałam do archiwum Regionu. Ponadto zaczęłam kompletować zespół przyjaciół chętnych do współpracy. W czerwcu 2013r. wzięłam udział w mityngu informacyjnym w Kaliszu dla pracowników Służby Więziennej. Począwszy od 27 listopada 2013r do 14 marca 2014r przeprowadziłam 7 mityngów dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Warszawie przy ulicy Nowowiejskiej 27.

Wspólnie z Zespołem w składzie: Ania B koordynator, Bożenka R i Ewa G, Agnieszka G, Czesław P, Ania W, Ula R, Ula W oraz Iza Ch. zanieśliśmy posłanie dla 288 studentów.

Wszystkie mityngi spotkały się z ogromnym zainteresowaniem. Studenci bardzo cenili sobie te spotkania i wysoko je oceniali. Myślę, że trzeba przychylić się do ich uwag.
Największym zainteresowaniem cieszyły się osobiste doświadczenia w drodze do zdrowienia.
Wszyscy studenci wypełniali ankiety zawierające odpowiedzi na zadane pytania. Ponadto sami zadawali pisemnie i ustnie szereg bardzo istotnych pytań, np.

1. Czy udział w Al-Anon pozwolił na wyjście z nałogu osobom bliskim?
2. Jaka była historia pozostałych prowadzących ?
3. Co było najtrudniejsze po dołączeniu do Wspólnoty ?
4. Co przyczyniło się, że zgłosili się państwo do Al-Anon ?
5. Czy Al-Anon pomaga w powstrzymywaniu się od alkoholu ?
6. Czy zmienilibyście państwo coś, patrząc wstecz na swoje zachowanie i czy czegoś żałujecie ?
7. Czy opowiadanie swoich historii pomaga innym i jak poradzić sobie z problemem alkoholizmu bliskiej osoby ?
8. Co się dzieje w przypadku złamania zasady anonimowości?
9. Czy wsparcie od grupy umożliwiło w miarę normalne życie ?
10. Czy jeżeli alkoholik umrze, mimo prób podejmowanych przez rodzinę w niesieniu mu pomocy, to rodzina czuje się winna ?
11. Jak długo wychodzi się z problemu ?
12. Czy zdrowienie zachodzi przy równoczesnym wychodzeniu z nałogu, czy raczej małżeństwa się rozpadają ?
13. Czy bez pomocy wspólnoty poradzilibyście sobie z problemem ?
14. Czy wszyscy alkoholicy członków Wspólnoty są w trakcie leczenia ?
15. Jak teraz radzą sobie państwo z osobą uzależnioną po latach spotkań w grupie ?
16. Czy mówią państwo swoim bliskim, że należą do Wspólnoty Al-Anon?
17. Kto skierował państwa do Al-Anon?
19. Czy więcej jest we wspólnocie mężczyzn czy kobiet ?
20. Czym objawia się współuzależnienie ?
21. Jak długo należy uczestniczyć we Wspólnocie aby być zdrowym ?
22. Dlaczego te spotkania nazywają się mityngiem a nie po polsku spotkaniem ?
23. Czy są osoby, które pomimo korzystania z pomocy Al-Anon nie poradziły sobie z problemem współuzależnienia ?
24. Czy doświadczacie przemocy fizycznej czy tylko psychicznej ?
25. Jak często udaje się osobom należącym do Al-Anon pomoc osobom uzależnionym ?
26. Czy wiara w jakąkolwiek Siłę Wyższą jest konieczna w przyswajaniu programu oraz podczas mityngów ?
27. Jak radzicie sobie z długoletnim pobytem u boku osób dotkniętych nałogiem ?
28. Czy dzieci państwa również biorą udział w podobnych spotkaniach ?
29. Co dokładnie znaczy nazwa Al-Anon ?
30. Czy uczucie łączące alkoholika i jego żonę można nazwać miłością ?

31. Czy trudno jest utrzymać zasady Al-Anon jak np. mówienie tylko o sobie a nie o alkoholiku ?
32. Czy jest to religijna Wspólnota? /była mowa o modlitwie na początku każdego spotkania/.
33. Czy wszyscy w Al-Anon są abstynentami ?

Wszyscy studenci zadeklarowali, że byliby gotowi /w razie potrzeby/ wstąpić do Wspólnoty Al-Anon. Ponadto pisali, że w przyszłej pracy zawodowej uzyskane wiadomości będą bardzo przydatne dla osoby szukającej pomocy.

Ania B.
Koordynator Zespołu d/s Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami
Regionu Warszawskiego Al-Anon.

Mityng informacyjny w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym Polskiego Związku Niewidomych „Klimczok" w Ustroniu Morskim

Dnia 19 marca 2014r. uczestniczyłam w mityngu informacyjnym wspólnoty AA w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym Polskiego Związku Niewidomych „Klimczok" w Ustroniu Morskim. Organizatorem mityngu była Inter-grupa „Port" z Regionie Zachodniopomorskim. W spotkaniu uczestniczyło ponad 70 osób. Byli to uczestnicy turnusu oraz kilkanaście osób z grup AA z sąsiednich miejscowości: Koszalina, Kołobrzegu, Trzebiatowa, Słupska.

Spotkanie poprowadził Bogdan z grupy „Alfa" z Koszalina. Na wstępie przywitał uczestników spotkania i przedstawił spikerów. Następnie odczytał Preambułę oraz 12 Kroków i 12 Tradycji AA i pokrótce je omówił. Przedstawił też w kilku słowach historię AA na świecie i w Polsce. Po nim dwoje spikerów, Łukasz z Koszalina i Dorota ze Słupska, przestawili historie swojego życia. Drogę do uzależnienia, straty jakie w związku z tym ponieśli, potem zdrowienie w oparciu o wspólnotę AA. Oboje też podzielili się swoim doświadczeniem w pracy ze sponsorem. Dzięki trzeźwemu życiu i pracy nad sobą Łukasz odzyskał rodzinę, a Dorota zdobyła nowy zawód i w perspektywie ma nową pracę. Obydwoje zyskali też wielu przyjaciół we wspólnocie AA.

Następnie był czas na przedstawienia Al-Anon, jako wspólnoty odrębnej, ale wywodzącej się z tego samego źródła. Korzystając z „Historii Lois" opowiedziałam o początkach Al-Anon w USA, a potem w Polsce i na całym świecie. Ponieważ Kroki i Tradycje wcześniej były omówione podkreśliłam tylko, że program mamy podobny, zaadoptowany od AA. Dużo uwagi poświęciłam naszej stronie internetowej, jak ją znaleźć i jakie informacje są tam zawarte. Pokazałam też nasz biuletyn dla profesjonalistów „Al-Anon o sobie" (miałam wydrukowane kilka egzemplarzy) , biuletyn „Razem" i ulotki informacyjne. Opowiedziałam też jak wygląda mityng, czym się zajmujemy i o naszej literaturze. Następnie opowiedziałam historię swojego życia, próby zmuszenia męża do leczenia, błędy jakie popełniałam przez lata i koszty, jakie poniosła cała rodzina z powodu jego choroby alkoholowej i mojej niewiedzy. Podkreśliłam, że samo

zdrowienie męża w AA nie wystarczyło, dopiero moje zdrowienie w Al.-Anon, praca nad sobą i zmiana mojego nastawienia przyniosły spokój i harmonię w naszej rodzinie.

Po spotkaniu było jeszcze trochę czasu na indywidualne rozmowy. Uczestnicy słuchali z uwagą, ale nie mieli odwagi zadawać pytań na forum. Dopiero po zakończeniu spotkania zainteresowane osoby podchodziły po ulotki i informacje. Rozdałam wszystkie ulotki jakie miałam, również moje prywatne egzemplarze „Razem".

Sporządziła Ewa, Koszalin

Profesjonaliści o nas...

Jako psycholog pracujący w Placówce opiekuńczo-wychowawczej w Olkuszu (dom dziecka) uważam, że współpraca pomiędzy Alateen i placówką bardzo służy naszym podopiecznym i jest im bardzo potrzebna. Większość dzieci z domów dziecka wywodzi się z rodzin z problemem alkoholowym. Znaczny procent dzieci ma już za sobą pierwszy kontakt z alkoholem. W placówce nie zawsze chcą dzielić się swoimi problemami związanymi ze współuzależnieniem i wzrastaniem w destrukcyjnym środowisku. Moim zdaniem grupy Alateen zapewniają poczucie bezpieczeństwa, dają wsparcie tak bardzo potrzebne tym dzieciom. Są również azylem, w którym mogą odreagować, zrozumieć siebie, swoich bliskich i nabrać sił na dalsze zmagania z chorobą alkoholową w ich życiu. Zauważyłam, że odkąd nasi podopieczni uczęszczają na spotkania prowadzone przez Panie z olkuskiej grupy Al-Anon (a trwa to już dwa lata) są bardziej wyciszeni i jednocześnie otwarci na kontakty, łatwiej do nich dotrzeć. Niektórzy z nich są też bardziej aktywni i np. zastanawiają się nad podjęciem terapii, co jest tym cenniejsze, że większość prezentuje postawę bierno-roszczeniową. Życzyłabym sobie jedynie aby większa część naszych wychowanków zdecydowała się na uczestnictwo w Alateen, ale to już moje zadanie popracować nad ich motywacją...

Pozdrawiam Aneta Kloc

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:

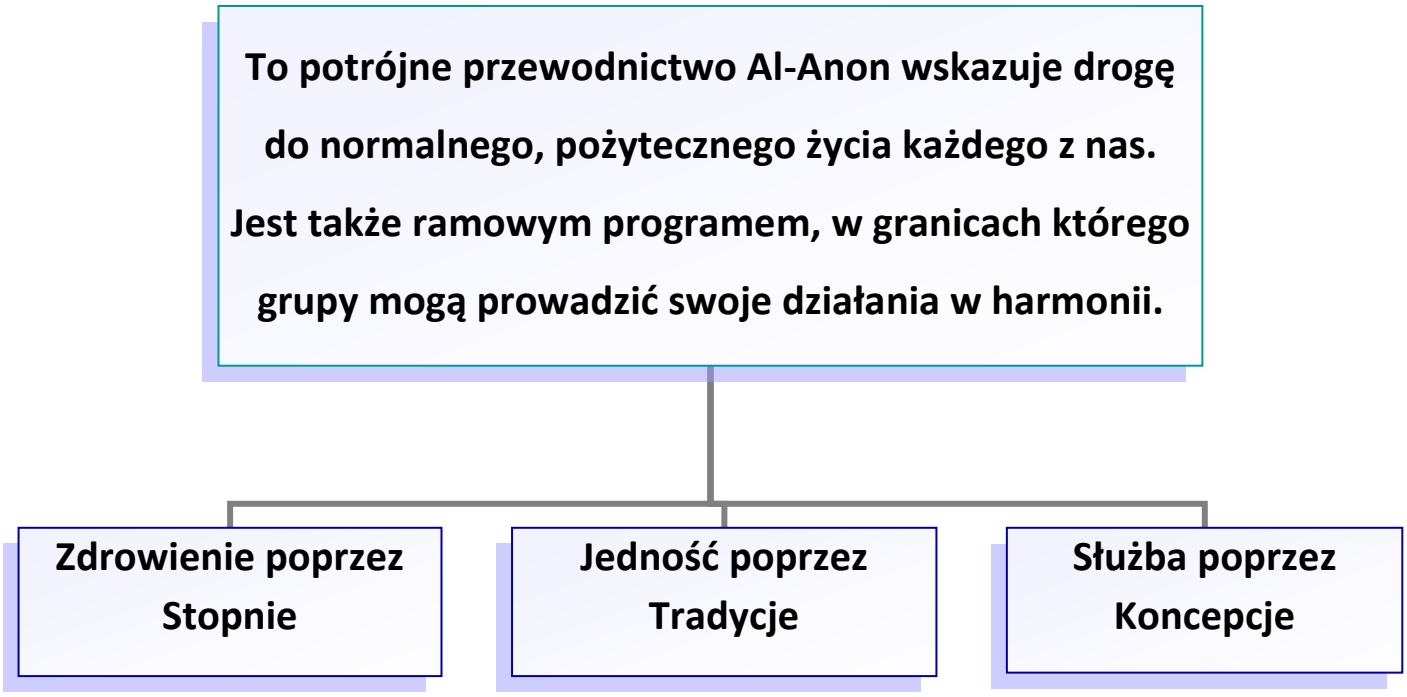
- Dostarczyć informacji o miejscach pomocy Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholików.

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

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

Stopnie/Tradycje/Koncepcje



STOPIEŃ PIĄTY

Wyznaliśmy Bogu; sobie – we własnym sumieniu – i innemu człowiekowi istotę naszych błędów.

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

… Każdemu zdarza się uczynić cos, czego potem żałuje, czego się wstydzi. Być może nawet nikt o tym nie wie albo nam się wydaje, że nie wie. Może aż do tej chwili nie byliśmy w stanie przyznać się do błędu. Trzeba jednak zdać sobie sprawę z tego, że jeśli mamy pozbyć się swoich wad, musimy zacząć od przyznania się do nich…

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

TRADYCJA PIĄTA

Każda grupa Alateen ma tylko jeden cel: niesienie pomocy dzieciom alkoholików. Realizujemy to przez stosowanie Dwunastu Stopni w naszym życiu, przez zrozumienie naszych bliskich i dodawanie im otuchy.

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

Najlepiej możemy pomagać innym, gdy nauczymy się sami osiągać pogodę ducha. Dokonamy tego, stosując Dwanaście Stopni i Hasła oraz korzystając z programu Alateen w każdej dziedzinie życia. Uczymy się rozumieć naszych krewnych uzależnionych od alkoholu.
Poza naszymi mityngami robimy to, kiedy czytamy o chorobie i chodzimy na otwarte mityngi AA.
Staramy się zapamiętać, że „życzliwość zaczyna się w domu" i że stosujemy się do zasad programu, jeżeli okazujemy współczucie i zrozumienie innym członkom rodziny, włączając w to niepijących rodziców lub rodzeństwo…

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

KONCEPCJA PIĄTA

Prawo Apelacji i składania Petycji chroni mniejszość i gwarantuje jej wysłuchanie.

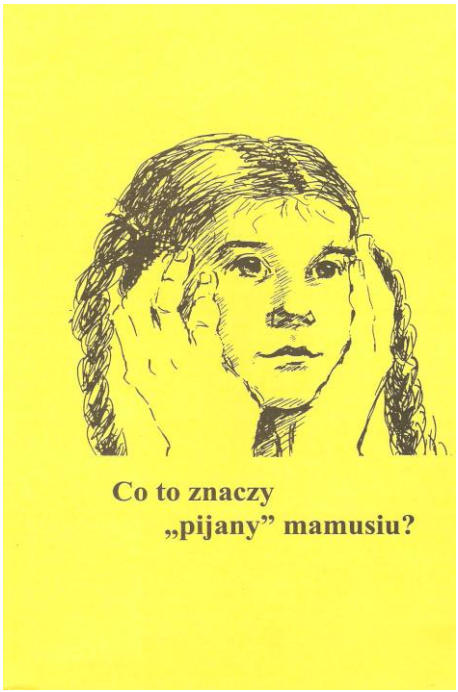
Tekst pochodzi

Tradycyjnie rozumiane Prawo Apelacji potwierdza zasadę, że to mniejszość może mieć rację. Nawet jeśli mniejszości są częściowo lub całkowicie w błędzie, to korzystając ze swego Prawa Apelacji, wywołują konstruktywną debatę, czyniąc służbę jeszcze bardziej wartościową. Dlatego też uważne wysłuchanie mniejszości jest naszą zasadniczą ochroną przed niedoinformowaną, wprowadzoną w błąd, nierozważną lub agresywną większością.

Teks pochodzi z książki „Dwanaście koncepcji służby Al-Anon"

- Gdy jestem takiego zdania jak mniejszość, czy chętnie zabieram głos?
- W jaki sposób zachęcam innych by wyrazili swoje zdanie?
- Czy naprawdę słucham tych, z którymi się nie zgadzam?
- Czy wiem po co zabieram głos?
- Czy umiem zrezygnować ze swoich racji dla wspólnego dobra?

Z literatury Alateen



Co to znaczy pijany mamusiu?

Opracowanie przeznaczone do czytania z młodszymi dziećmi; dedykowane Krystynie, która teraz już rozumie, oraz członkom Al-Anon i Alateen, którzy mają swoje własne „Krystynki".

Deklaracja Al-Anon

Niech się zacznie ode mnie.

Jeżeli ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje pomocy,
niech zawsze napotka
wyciągniętą do siebie dłoń Al-Anon/Alateen,
niech to będzie moja dłoń.

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

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

1 czerwca dzień bez alkoholu

uchwała Sejmu RP z dnia 24 maja 2006 r.

1 czerwca to Dzień Dziecka

lecz nie tylko, to

dzień bez alkoholu,

zatwierdzony w Polsce

uchwałą Sejmu

Rzeczypospolitej Polskiej

z dnia 24 maja 2006 roku.

Plakat do pobrania i wydrukowania znajduje się:
http://www.al-anon.org.pl/images/Plakat%20Alateen.pdf

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinny Al-Anon

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

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

Poniedziałek godz. 10:00 – 14:00

Wtorek godz. 10:00 – 14:00

Środa godz. 16:00 – 20:00 (Zarząd)

Czwartek godz. 10:00 – 14:00

Piątek godz. 10:00 – 14:00

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

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

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

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

Struktura Al-Anon

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

Mityngi Alateen w Polsce

REGION DOLNOŚLĄSKI
Wrocław, grupa *"HAPPY LIVE"*
Klub Abstynenta "Starówka"
Pl. Macieja 5 /I p
wtorek - 17^{00}

REGION GALICJA
Olkusz, grupa *"Dom nadziei"*
Osiedlowy Klub Przyjaźń
ul. Legionów Polskich 14
poniedziałki - 18.15

REGION GDAŃSKI
Czersk, grupa *"Stokrotki"*
Klub Abstynenta
89-650 Czersk, ul. Dworcowa 15,
poniedziałek - 16^{30}

Elbląg, Klub Abstynenta
ul. Kosynierów Gdyńskich 13
wtorek - 16^{30}

Gdańsk Wrzeszcz
Katolickie Centrum Trzeźwości
ul. Zator Przytockiego 3
sobota - 15^{00}

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

REGION PODKARPACIE
Dobrzechów – plebania
poniedziałek
czas letni – 18^{00}, czas zimowy - 17^{00}

Rzeszów Alateen
ul. Siemieńskiego 17 bud. WOU
środa 18.^{00}

REGION LUBELSKI
Lublin, grupa ***"Różani"***
Dom parafialny pw. św. Antoniego
ul. Kasztanowa 1, dzielnica Kalinowszczyzna
wtorek - 19^{00}

REGION ŁÓDZKI
Bełchatów, grupa ***"Nadzieja"***
Klub Abstynenta " WZAJEMNA POMOC"
ul. Czapliniecka 19A,
wtorek - 18^{00}

Radomsko, grupa ***"Przebudzeni"***
Klub Abstynenta "Można Inaczej"
ul. Wyszyńskiego 27,
piątek - 18^{00}

Wolbórz, grupa ***"Światełko nadziei"***
siedziba Stowarzyszenia "Zacisze"
ul. Sportowa 7,
piątek - 18^{00}

Złoczew, grupa ***"Lepsze jutro"***
salka przy Kościele Parafialnym pw. Św. Andrzeja
ul. Kościelna 16,
czwartek - 18^{00} (czas zimowy)
19^{00} (czas letni)

REGION ŚLĄSKO-DĄBROWSKI
Czeladź, grupa ***"Anioły Nadziei"***
41-253 Czeladź
ul. 11 Listopada 8, budynek biblioteki
piątek - 17^{00}-18^{30}

REGION WARMIŃSKO - MAZURSKI
Mrągowo, Kościół bł. B. Seletyńskiej
ul. Słoneczna 1a,
czwartek - 18^{00}
Jeżeli z powodu nadużywania alkoholu przez bliską Ci osobę Twoje życie jest smutne, pełne udręk, rozgoryczenia, zadzwoń pod nr
tel. 726 734 842 w godz. od **16^{00} - 20^{00}** od **poniedziałku** do **piątku**

REGION WARSZAWSKI
Warszawa, dom parafialny
ul. Karolkowa 49,
niedziela - 16^{00}

REGION WIELKOPOLSKI
Bydgoszcz,
Bydgoski Klub Abstynentów os. Leśne
ul. 11 Listopada 13
niedziela - 16^{00}
(2x w miesiącu) (każda z wyj..3 niedzieli miesiąca i wakacji)

Poznań, grupa "***Słoneczne dzieci***" KOŚCIÓŁ FRANCISZKANÓW
Salka Katechetyczna, GÓRA PRZEMYSŁAWA
ul. Franciszkańska 2, 61-768 Poznań
poniedziałek - 17^{00}

Koziegłowy, salka przy kościele M.B. Fatimskiej,
os. Leśne 5, 62-028 Koziegłowy
poniedziałek - 19^{00} - 20^{00} - spotkania odbywają się co dwa tygodnie

Zbąszyń, grupa "**Feniks**"
budynek szkoły podstawowej
Świetlica Opiekuńczo Wychowawcza
ul. Mostowa 10
64-360 Zbąszyń
poniedziałek 16:00 (ost)
(upewnić się u Grzegorza 784168813)

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/

ŻYJ I DAJ ŻYĆ

aby w pełni wykorzystać życie, nie osądzaj, nie krytykuj innych ani nie przejmuj się zbytnio tym, co inni robią.

Tekst pochodzi ze strony internetowej Grup Rodzinnych Al-Anon.

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

Co to jest Al-Anon/Alateen – Preambuła	1
Od Redakcji	1
Porozmawiajmy o Alateen	2
Alateen jest narzędziem zdrowienia	2 - 3
Warsztaty Alateen	3 - 4
Artykuły Alateen	5 - 8
Kto to jest sponsor?	8
Informacje ze spotkań z profesjonalistami	9 – 22
Profesjonaliści o nas	22
Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów	24
Trzy dziedzictwa Al-Anon	24
Stopień Piąty	24
Tradycja Piąta	25
Koncepcja Piąta	25
Z literatury Alateen	26
Deklaracja Al-Anon	26
1 czerwca Dzień Dziecka, dzień bez alkoholu	27
Ważne adresy i telefony	28
Struktura Al-Anon	28 – 29
Informacja o mityngu internetowym dla Al-Anon	30
Informacja o czacie dla Alateen	30
Słowo od Redakcji	31
Spis treści	32

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