INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/18/2017

NP 84.2.2013

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Od redakcji

Szanowni Państwo,

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

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

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

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

Spis treści

• • •

str.1 ..... Od redakcji

str.1 ..... Spis treści

str. 2 ..... Preambuła Al-Anon

str.2 ..... Literatura Al-Anon „Problemy..."

str. 3 .....Czat Al-Anon i Alateen

str. 3-5 .....Współpraca Al-Anon z AA

str. 7-16 .....Informacje ze spotkań z profesjonalistami

str. 17-18 .....Dzielimy się doświadczeniem

str. 19 ..... Oferta dla profesjonalistów

str.20-23 .....Program Al-Anon – Stopień Szósty

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

str.22 ..... Adresy i telefony

str.23 ..... Słowo od redakcji

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/18/2017

Co to jest Al-Anon

Preambuła

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

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

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

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

Preambuła zaakceptowana przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013r

Literatura Al-Anon

Problemy w małżeństwie z alkoholikiem

Książka pomocna dla partnera alkoholika,
jak radzić sobie z codziennymi problemami
żyjąc w związku z alkoholikiem.
Omawia złość, komunikację, seks i inne problemy.

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/18/2017

Mityng internetowy Al-Anon

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

Czat dla Alateen

Czat dla Alateen odbywa się w każdy poniedziałek o godz. 20:00 dla młodzieży w wieku od 13 do 18 lat.
http://chat-pl.alateen.net/

Współpraca Al-Anon z AA

Strachów 10 czerwca 2017 r.

W dniu 10 czerwca 2017r odbył się Zlot Radości Regionu AA Warszawa w Strachowie. W ramach współpracy z AA przedstawiciele Grup Rodzinnych Al-Anon sprzedawali naszą literaturę umożliwiając uczestnikom zlotu jej zakup, a także służąc informacją o Al-Anon.

W programie zlotu był również mityng Al-Anon prowadzony przez członków grupy z Wyszkowa.

Tematem spotkania było:

1) Słuchaj, ucz się i działaj
2) Czy zastanawiam się nad swoimi potrzebami i uczuciami?
   - Czy w ogóle je mam?
   - Czy je realizuje?
   - Czy pomaga mi w tym Al-Anon?

Okazało się, że pobyt w Strachowie, uczestnictwo w mityngu pozwoliło mi znów bliżej poznać siebie. Tu właśnie zdałam sobie sprawę z wcześniejszych swoich działań, których nie byłam świadoma.

Zdałam sobie sprawę z tego, że w moim małżeństwie naciskałam swojego męża, aby spełniał moje potrzeby. Brak ich realizacji powodowało moją frustrację. Nieokazywanie jej powodowało, że zamykałam się w sobie. Relacje między nami stawały się coraz bardziej trudne. Oskarżałam swojego męża, że alkohol, który pije jest przyczyną wszelkiego zła jakie się dzieje w naszym małżeństwie.

W naszym związku było coraz więcej napięcia i agresji. Staliśmy się osobami coraz bardziej zamkniętymi w sobie. Byłam coraz bardziej przestraszona, zawstydzona i pogubiona. Rozwiedliśmy się. Skorzystałam z pomocy terapeutów i do dziś jestem członkiem Al-Anon.

Pracuję nad sobą i jestem coraz bardziej szczęśliwą osobą.

Spotkanie w Strachowie uzmysłowiło mi, że zawierając związek małżeński miałam pragnienia, marzenia i uczucia. Brak prawidłowej komunikacji w związku powodował, że zamykałam się na swoje potrzeby. Po rozwodzie zaczęłam coraz bardziej otwierać się na siebie i świat. Zrealizowałam bardzo dużo swoich marzeń. Ukończyłam studia, pracowałam zgodnie ze swoimi zainteresowaniami i umiejętnościami, podróżuje, stworzyłam sobie dom, w którym panuje spokój i ciepła atmosfera.

Mam dobre relacje z moimi synami, mam przyjaciół. Wszystko to osiągnęłam dzięki Bogu i jego przewodnictwu oraz pracy wg programu Al-Anon.

Dziś jestem wdzięczna i wiem, że program Al-Anon bardzo mi pomógł w tym co się dzieje w moim życiu.

Jedną z zasad programu jest podejmowanie służb w Al-Anon. To one pozwalają mi rozwijać się, zauważać drugiego człowieka z jego słabościami, a także talentami. Doceniać innych i siebie. Jestem bardziej tolerancyjna, wspieram innych, co postrzegam jako moje nowe osiągnięcie. Kiedyś czerpałam, dziś staram się dzielić tym co dostałam.

Kiedy słucham innych, słucham siebie i wykorzystuję swoje możliwości w działaniu to wtedy zachodzę we mnie zmiany.

Szczęśliwa Al-Anonka

SPOTKANIE INFORMACYJNE

Dnia 29 czerwca w Zakładzie Karnym w Przemyślu na zaproszenie grupy AA zostało zorganizowane spotkanie informacyjne Al-Anon.

Spotkanie prowadziły Ania i Krysia z grupy „Nadzieja” Przeworsk, region Podkarpacie.

W spotkaniu uczestniczyło ok. 20 więźniów z Zakładu Karnego i 3 członków AA z Przemyśla.

Ania przedstawiła historię Al-Anon, przeczytała Preambułę i 12 stopni Al-Anon. Następnie Krysia podzieliła się swoim doświadczeniem z życia z alkoholikiem i powiedziała też o zmianach, jakie zaszły w jej życiu, odkąd wstąpiła do Al-Anon. Ania również przedstawiła swoją historię z życia z alkoholikiem i o tym, jak pomogła jej praca na programie Al-Anon.

Uczestnicy spotkania zadawali wiele pytań. Pytali o odbudowywanie zaufania, o poczucie wstydu, o relacje w rodzinie i z dziećmi.

Rozdane zostały ulotki, broszurki, wykaz grup z prośbą o zachęcanie bliskich do udziału w grupach Al-Anon.

Informacje ze spotkania spisała Ania

Koordynator do spotkań z profesjonalistami i instytucjami

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/18/2017

Zlot Radości AA Posejnele 16-18 czerwca 2017 r.

W dniu 16-18 czerwca 2017r odbył się Zlot Radości Regionu AA Białystok w Posejnelach.

W ramach współpracy z AA, przedstawicielki Służb Grup Rodzinnych Al-Anon z Grupy Łapy, Region Podlaski przeprowadziły mityng, którego tematem była „Wolność".

Temat ten pomógł mi zrozumieć, że dzięki pracy na programie Al-Anon wyzwoliłam się z poczucia odpowiedzialności za zachowania mojego męża. Uwolniłam się z przekonania, że „muszę". Dziś rozumiem, że „chcę" bo „kocham". Że jestem wolnym człowiekiem, który sam może podjąć decyzję i nie spełniać oczekiwań innych. Rozumiem, że czyjeś oczekiwania to nie moje obietnice. Biorę odpowiedzialność tylko za to obiecałam.

Przed podjęciem się pracy na programie Al-Anon, nigdy nie wypowiedziałam na głos własnego zdania (bałam się). Bałam się oceny, krytyki. Miałam to na co dzień. Byłam nad odpowiedzialna za wszystkich i wszystko co wokół mnie się działo.

W trakcie przerw nawiązałyśmy rozmowę z Panią Redaktor Radia „I" Białystok. Zostałyśmy zaproszone do podzielenia się swoimi doświadczeniami co dał nam Al-Anon oraz przybliżenia czym jest Al-Anon na antenie Radia „I" w Białymstoku

Uczestniczka spotkań Grup Rodzinnych Al-Anon

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/18/2017

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Notatka

ze spotkania informacyjnego przeprowadzonego w dniu 2 czerwca 2017 r. o godz.13.00 dla 18 pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pruszkowie.

Mityng zorganizowała Wspólnota AA, a my współuczestniczyłyśmy prezentując program Al-Anon, pracę PIK-u i drogę do zdrowienia w Al-Anon.

Spotkanie rozpoczął Robert z AA, który przedstawił zebranym osoby z AA i Al-Anon.

Po przeczytaniu preambuły, Robert zapoznał zebranych z historią powstania Wspólnoty AA. Nadmienił przy tym, że w Polsce mamy ponad 2000 grup AA natomiast grup Al-Anon jest zaledwie około 400.

Następnie zabrała głos Ewa z AA przekazując zebranym jak w swoim życiu pogrążała się w chorobę alkoholową i w jaki sposób, przez terapię i systematyczne uczestnictwo w mityngach oraz przez pełnienie służb osiąga pełnię zadowolenia z życia w trzeźwości.

Z kolei swoją drogę do życia w trzeźwości przedstawił Ryszard. Mówił, że przez wiele lat uważał, że może pić w sposób kontrolowany. Miał szereg prób samobójczych. Od kilku lat, kiedy skonstatował, że kontrolowane picie jest niemożliwe będąc alkoholikiem, podjął bardzo systematyczną pracę nad sobą w oparciu o program AA w ujęciu całościowym. Na pytanie z sali co było bodźcem do zaprzestania picia? Odpowiedział, że jednoznaczne i stanowcze stwierdzenie żony - odchodzę i zabieram dzieci. To było dla Niego ogromnym wstrząsem i podjął decyzję o całkowitym zaprzestaniu picia. Dziś jest szczęśliwym mężem, ojcem i dziadkiem.

W dalszej części spotkania głos zabrała Ania W., która przedstawiła cele wspólnoty Al-Anon oraz główne założenia programu Al-Anon.

O pracy Punktu Informacyjno-Kontaktowego Al-Anon bardzo dokładnie i wnikliwie opowiedziała Joasia. Podkreśliła jak bardzo ważną rolę spełnia PIK, dyżury przy telefonie oraz praca 3 grup Al-Anon.

Następnie swoją trudną i wyboistą drogę do zdrowienia przedstawiła Małgosia z Al-Anon. Dla Małgosi było to pierwsze wystąpienie na takim spotkaniu. Podzieliła się, między innymi, swoimi trudnymi doświadczeniami związanymi z relacjami z dziećmi.

Spotkanie zakończył Robert z AA. Zaznaczył on, że ludziom, którzy przychodzą na spotkania, potrzebna jest rozmowa i pomoc, ale i moc do podjęcia działania, nierzadko do podjęcia pierwszego kroku.

Notatkę sporządziła Ania W.

Niesienie posłania do bibliotek

Na początku roku 2017 grupa Al-Anon „Uwolnienie" z Sosnowca wyszła z inicjatywą wstawienia literatury Al-Anon i Alateen do bibliotek miejskich w Sosnowcu i Czeladzi.

Spotkałyśmy się z dużym zainteresowaniem i przychylnością ze strony dyrekcji, co zaowocowało tym że, w bibliotekach, w tych miastach jest już dostępna literatura Al-Anon.

Każdy zainteresowany problemem alkoholowym w rodzinie, ma możliwość wypożyczyć i zapoznać się z programem zdrowienia Al-Anon.

Kilka książek przekazaliśmy jako darowiznę, natomiast pozostałe pozycje literatury biblioteka miejska zakupiła w Stowarzyszeniu Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, które znajduje się w Poznaniu.

Przychylność dyrekcji bibliotek i pozytywne doświadczenie zachęciło nas do dalszego informowania o Grupach Rodzinnych Al-Anon, niesieniu posłania i nawiązywaniu nowych kontaktów z profesjonalistami.

Alanonki z grupy „Uwolnienie" z Sosnowca

W dniu13.07.2017 r. w Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Nowince powiat Augustów odbyło się spotkanie informacyjne Grup Rodzinnych Al-Anon.

Grażyna przywitała wszystkich i opowiedziała o celu spotkania oraz przeczytała Preambułę Al-Anon. Kolejną osobą, która zabrała głos była Maryla. Przedstawiła ona historię powstania grup Al-Anon na świecie i w Polsce oraz jak działa Al-Anon. Następnie glos zabrała Ania, która podzieliła się swoim doświadczeniem jak wyglądała jej współpraca z Komisją ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w momencie, kiedy zgłosiła męża do Komisji.

„Pamiętam jak do Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych pokierowała mnie praktycznie moja bezsilność i bezradność. Wszystko co próbowałam sama zrobić z piciem mojego męża obracało się przeciwko mnie, a mój mąż utwierdzał się w tym, że chce dalej pić.

Zgłosiłam się do Komisji, z nadzieją, że nie rozwiąże za mnie mojego rodzinnego problemu, lecz ufałam w moc prawną, którą Komisja posiada. Myślałam, że wspólnymi siłami, współpracując ze sobą coś osiągniemy. Zależało mi na mężu i ojcu moich dzieci. Tyle, że czułam się bezradna wobec jego picia. Na otwartych spotkaniach Anonimowych Alkoholików dowiedziałam się, że alkoholik musi poczuć konsekwencje swojego picia na sobie, a ja nie mogę brać na siebie odpowiedzialności za to, że on

pije. Jednocześnie zaczęłam uczęszczać na spotkania Grup Rodzinnych Al-Anon. Tam stopniowo nabierałam siły, nadziei i odwagi do moich działań, które w raz z Komisją wprowadzałam w swoje codzienne życie.

Systematycznie zgłaszałam się na wezwania Komisji i informowałam ich o tym co zrobiłam i w jakich sprawach będę stanowcza w moim domu i wobec mojego męża. Komisja również realizowała swoje zamierzenia związane z piciem mojego męża. Gdybym czuła, że nie mam wsparcia w Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych jak i Policji, nigdy bym nie osiągnęła tego, że mój mąż postanowił sam załatwić sobie oddział odwykowy. Dostałam moc, której w danym momencie mojego życia mi zabrakło. Wsparcie prawne, zrozumienie. Poczułam się bardziej bezpieczna, co "rozwinęło moje skrzydła" do podejmowania decyzji, by pozbawić komfortu picia mojego męża.

Od dziesięciu lat mój mąż jest w drodze ku trzeźwości poprzez uczestnictwo w spotkaniach AA, a ja nadal uczęszczam na spotkania Al-Anon, gdzie dzielę się swoją siłą, nadzieją i doświadczeniem z tymi, którzy jeszcze cierpią. W Al-Anon nauczyłam się odpowiedzialnie kochać. Dziś dzielę się swoim doświadczeniem jak bardzo ważna była moja współpraca z Komisją ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Policją i moje systematyczne uczestnictwo w spotkaniach Grup Rodzinnych Al-Anon w czasie gdy mąż pił".

Po wypowiedzi Ani poinformowałyśmy, że w Augustowie są dwie Grupy Al-Anon. Jedna spotyka się w piątki o godz. 18:00, druga powstała w ramach współpracy z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Augustowie. Obecnie grupa ta, która spotykała się w niedzielę jest zawieszona, lecz jeśli będzie taka potrzeba jest gotowa wznowić spotkania w niedzielę o 10:00. Spotkania te są dla osób które nie mają możliwości w tygodniu uczęszczać na Grupę.

Jeden z członków Komisji poprosił nas też o spotkanie z osobami z rodzin alkoholowych, które Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych postara się zorganizować.

Wierzymy, że nasze spotkanie zaowocuje współpracą.

W podziękowaniu zostawiłyśmy pakiety informacyjne o Al-Anon zachęcające do uczestniczenia na nasze spotkania dla rodzin i przyjaciół alkoholików.

Notatkę ze spotkania spisała Ania

Posiedzenie Komisji w Klubie integracyjnym

W dniu 12 sierpnia 2017 r w Klubie Integracyjnym „Step by Step" przy ul. Walewskiej 7a w Warszawie odbyło się posiedzenie Komisji Polityki Społecznej i Zdrowia Rady Dzielnicy Praga Południe m. st. Warszawy.

Spotkanie miało na celu zapoznanie członków Komisji z działalnością Klubu Integracyjnego „Step by Step", Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz Grup Rodzinnych Al-Anon.

W spotkaniu uczestniczyło około 20 osób. Między innymi:

1. Przewodniczący Rady Dzielnicy Praga- Południe, Pan M. Kluś,
2. Przewodnicząca Komisji Polityki Społecznej i Zdrowia, Pani Małgorzata Rynkiewicz,
3. Z-ca Burmistrza, Pan P. Żbikowski,
4. Naczelnik Wydziału Spraw Społ. i Zdrowia, Pani I. Jaśkiewicz – Wyrębska,
5. Dyrektor OPS, Pani Zuzanna Grabusińska,
6. Dyrektor Centrum Leczenia Uzależnień, Pani Danuta Leśniewska,
6. Klub Integracyjny Step by Step, Pan Paweł Przybysz oraz terapeuta i psycholog,
7. Przedstawiciele Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, 3 osoby,
8. Przedstawiciele Grup Rodzinnych Al-Anon, 3 osoby,
9. Członkowie Komisji, Radni.

Spotkanie prowadziła Pani Małgorzata Rynkiewicz, Przewodnicząca Komisji Polityki Społecznej i Zdrowia, na wstępie przedstawiając program spotkania. Następnie poprosiła o zabranie głosu koordynatora Klubu Integracyjnego, który przedstawił czym zajmuje się klub. Pan Paweł Przybysz powiedział, że klub istnieje od dwóch miesięcy i mogą w proponowanych zajęciach uczestniczyć wszyscy ci którzy tego potrzebują. Oferta klubu skierowana jest głównie do osób uzależnionych, współuzależnionych. Na miejscu można uzyskać pomoc terapeuty, psychologa oraz prawnika. Wszystkie porady są darmowe.
Po skończonej wypowiedzi głos oddano przedstawicielom Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, która była reprezentowana przez trzy osoby.

Na wstępie jedna z osób przedstawiła się, zaznaczając jednocześnie, że jedną z najważniejszych zasad Wspólnoty AA jest anonimowość, która polega na nie podawaniu danych, ani nie umieszczaniu nigdzie wizerunku osób biorących udział w spotkaniu.

Kolejną przekazaną informacją było przeczytanie Preambuły AA i powiedzenie dla jakich osób jest to Wspólnota i kto może w niej uczestniczyć. Następnie w skrócie przekazano historię powstania Anonimowych Alkoholików. Podczas wypowiedzi osób z AA padały pytania ze strony zgromadzonych na spotkaniu osób, między innymi: czy w spotkaniu AA może uczestniczyć osoba pod wpływem alkoholu, kto to jest sponsor, ile osób przychodzi do Punktu

Informacyjno Kontaktowego na ul. Brazylijską 10 i jakie odbywają się tam spotkania.

Udzielono następujących odpowiedzi:

- na mityngu (spotkaniu) może uczestniczyć osoba pod wpływem alkoholu, jednak według zasad panujących na mityngu jest informowana wcześniej, że nie ma prawa do wypowiadania się,

- sponsor to indywidualny opiekun dla nowej osoby, który dzieli się swoim doświadczeniem z pracy na programie 12 Kroków,

- w PIK-u odbywają się spotkania takie jak: Rada Regionu, zespoły zadaniowe, mityngi,

- (ilość osób?).

Po skończonej prezentacji Wspólnoty Anonimowych Alkoholików głos zabrały przedstawicielki Grup Rodzinnych Al-Anon.

Swoją prezentację zaczęły od krótkiego przestawienia co to jest Al-Anon.

Al-Anon jest światową wspólnotą mężczyzn i kobiet różnych zawodów i wyznań, którzy spotykają się, aby dzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest to czy wśród bliskich jest ktoś kto ma problem z alkoholem. Podstawowym celem Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom i przyjaciołom alkoholików.

Już w początkowym okresie istnienia Anonimowych Alkoholików w latach 30. bliscy i krewni alkoholików zauważyli, że z powodzeniem mogą stosować zasady AA do rozwiązywania własnych problemów. Na mityngach AA rodziny alkoholików mówiły o tym, w jaki sposób stosowanie Dwunastu Kroków w ich życiu poprawiało rodzinne relacje, które często, nawet po zaprzestaniu picia przez alkoholika, pozostawały chore. Coraz bardziej widać było potrzebę stworzenia nowej wspólnoty, gdyż AA powstało tylko po to, aby pomagać alkoholikom, a problemy ich współmałżonków miały wyraźnie inny charakter i przebieg.

Kolejnym tematem, który został poruszony przez osoby z Al-Anon była współpraca z profesjonalistami, przy zachowaniu zasad zarówno jednej jak i drugiej grupy.

Jedna z osób mówiła o tym, jak zwróciła się o pomoc do poradni odwykowej. Tam usłyszała, że było by dobrze, gdyby również uczestniczyła na grupie Al-Anon, wtedy uzyskuje się lepsze efekty w zdrowieniu. Od terapeuty dostaje się wskazówki co należy robić, aby pijąca osoba zaczęła ponosić konsekwencje swojego picia, natomiast na spotkaniach Al-Anon jak to w praktyce zastosować. Nie jest łatwe np. niedawanie jedzenia bliskiej osobie, która nie pracuje, a tym samym nie łoży na dom.

Pomoc profesjonalisty jest potrzebna, jednak każda terapia kiedyś się kończy a osoba, która żyje z pijąca osobą, potrzebuje wsparcia bardzo często, czasami nawet codziennie. Wtedy pomocne są spotkania Al-Anon, które w Warszawie odbywają się codziennie.

Problemem ze skorzystania z pomocy terapeuty może być też czas oczekiwania na wizytę u profe-

sjonalisty. Wtedy ten czas można wykorzystać przychodząc po wsparcie na mityngi Al-Anon. Kiedy osoba żyje w rodzinie z problemem alkoholowym, z jednej strony pomoc profesjonalisty, z drugiej Al-Anon są bardzo cenna, nie wykluczają się, lecz wzajemnie uzupełniają.

Kolejny temat, który został poruszony to panujący stereotyp o tym, że jak alkoholik przestanie pić to problem w rodzinie się rozwiąże. Niestety nic bardziej mylnego. Aby rodzina powracała do zdrowia, do normalności potrzeba zrozumienia, zmiany zachowania i nastawienia całej rodziny. Takich informacji można dowiedzieć się od innych na podstawie przedstawianych doświadczeń osób uczestniczących w mityngach Al-Anon. Można usłyszeć na nich jak uczyć się prosić drugą osobą o to, co kiedyś robiło się samemu.

Po oficjalnej części spotkania Komisji, przyszedł czas na zadawanie pytań i dyskusję.

Do Al-Anon padło pytanie o Punk Informacyjno Kontaktowy, który znajduje się w Warszawie przy ul. Kickiego 1, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 16-20, ile osób korzysta z punktu, jakie spotkania odbywają się w nim.

W tygodniu odbywają się trzy mityngi, w poniedziałki Al-Anon Dorosłe Dzieci, środy i czwartki mityngi Al-Anon, w czwartek jest możliwość przyjścia z małym dzieckiem, gdyż w sali obok jest zapewniona opieka dla nich. Regularnie w każdą trzecią sobotę miesiąca odbywają się warsztaty związane z programem Al-Anon oraz spotkania z profesjonalistami. Raz na dwa miesiące odbywa się Region, spotykają się też służby krajowe i zespoły zadaniowe. Podczas codziennych dyżurów odbierane są telefony od osób potrzebujących oraz rozmowy indywidualne. Średnio w miesiącu w PIK-u przebywa około 100-120 osób.

W czasie spotkania, osoby w nim uczestniczące, doszły do wniosku, że jest mało informacji o istnieniu Al-Anon jak i AA.

W związku z tym narodził się pomysł, aby w gazetce dzielnicy umieścić informacje o istnieniu punktów informacyjnych by były szeroko dostępne dla osób potrzebujących pomocy.

Pani Dyrektor z OPS-u zadeklarowała również, że w biuletynie informacyjnym OPS-u chętnie widziałaby takie informacje.

Równie ważne jest aby służby takie jak Policja i Straż Miejska były poinformowane o możliwości, gdzie osoby z uzależnieniem i współuzależnieniem mogą znaleźć pomoc. Często zdarza się, że do lekarza pierwszego kontaktu zgłaszają się osoby z różnymi dolegliwościami, występują u nich tzw. objawy somatyczne (określenie jednego z profesjonalistów będących na spotkaniu). Zdarza się, że jest to spowodowane długotrwałym trwaniem w stresie z powodu np. picia bliskich. Tu może pomóc informacja o Al-Anon.

Wszystkie osoby uczestniczące w spotkaniu były zgodne co do tego, że informacje o Klubie Integracyjnym, Wspólnocie Anonimowych Alkoholików

i Grupach Rodzinnych Al-Anon powinny trafić do wyżej wymienionych służb. W okresie powakacyj -nym planowane jest spotkanie z tymi grupami zawodowymi.

Notatkę sporządziła Ania Z.

Spotkania informacyjne o Grupach Rodzinnych Al-Anon w Regionie Lubelskim

W dniu 03-07-2017 w Urzędzie Gminy Terespol o godzinie 13:00 odbyło się spotkanie informacyjne o **Grupach Rodzinnych Al-Anon i Wspólnocie Anonimowych Alkoholików**, w którym uczestniczyli:

1) Koordynator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami z Al-Anon – Danuta
2) Przewodnicząca komitetu ds. kontaktów z profesjonalistami i instytucjami Al-Anon - Asia
3) Przedstawiciele Wspólnoty Anonimowych Alkoholików z Terespola
4) Zaproszeni Goście, pracownicy MOPS, urzędnicy gminni, policjanci - 14 osób

Tematyka spotkania obejmowała:

1. Zapoznanie zaproszonych Gości z historią i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon.
2. Terminologia, zakres i schemat działania Grup Rodzinnych Al-Anon

- problemy rodzin związanych z chorobą alkoholową
- zachowania dzieci i młodzieży, przebywających/żyjących w rodzinach, gdzie występuje problem i mechanizmy zachowań,
- moja droga w Al-Anon (przedstawienie własnych doświadczeń - Danusia i Asia)

Ustalono, że należy propagować idee i pomoc, gdyż problem alkoholizmu, przemocy domowej i innych problemów związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych jest bliski społeczeństwu i należy zastosować profilaktykę.

Na koniec rozdano ankiety, które zostały wypełnione anonimowo, przez uczestników spotkania.

Pytania z ankiety:

- czy w Twojej ocenie wiadomości uzyskane podczas dzisiejszego spotkania mogą okazać się przydatne w przyszłości i dlaczego?
- które z elementów mityngu wydały Ci się najciekawsze?
- czy po uczestnictwie w tym mityngu byłbyś gotów zwrócić się o pomoc do wspólnoty Al-Anon, jeśli zaszłaby taka potrzeba? Czy masz jakieś obawy?
- jakie pytania chciałbyś zadać organizatorom mityngu?

Danusia koordynator Lublin

W dniu 21-02-2017 w Urzędzie Miasta w Puławach o godzinie 13:00 odbyło się spotkanie informacyjne, w którym uczestniczyli:

1) Przewodnicząca Komitetu ds. kontaktów z profesjonalistami i instytucjami Al-Anon - Asia
2) Koordynator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami Al-Anon – Danuta
3) Sponsor Alateen - Beata z Al-Anon
4) Przedstawiciele Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Puławach – 4 osoby
5) Zaproszeni Goście - nauczyciele, dyrektorzy szkół, urzędnicy gminni

Tematyka spotkania obejmowała;

1. Zapoznanie zaproszonych Gości z historią i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon.
2. Terminologia, zakres i schemat działania Grup Rodzinnych Al-Anon

- problemy rodzin związanych z chorobą alkoholową
- zachowania dzieci i młodzieży, przebywających/żyjących w rodzinach, gdzie występuje problem alkoholizmu i mechanizmy zachowań,
- moja droga w Al-Anon (własne doświadczenie, wypowiedź Marysi)

3. Alateen – Jak pomóc najmłodszym członkom społeczeństwa w przełamaniu bariery milczenia. Alateen jest integralną częścią Al-Anon i przeznaczony jest dla młodzieży w wieku 10-19 lat.

Ustalono, że należy propagować idee i pomoc, gdyż problem alkoholizmu, przemocy domowej i innych problemów związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych jest bliski społeczeństwu i należy zastosować profilaktykę.

Danusia koordynator Lublin

W dniu 25-04-2017 w Urzędzie Gminy Strzyżowice o godzinie 13:00 odbyło się spotkanie informacyjne, w którym uczestniczyli:

1) Koordynator ds. współpracy z profesjonalistami i instrukcjami Al-Anon – Danuta
2) Osoby z Al-Anon - Jadzia, Aneta, Ania i inne koleżanki z Al-Anon
3) Osoba ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików z Lublina
4) Zaproszeni Goście - pielęgniarki, urzędnicy gminni, policjanci, pracownicy MOPS-u 46 osób

Tematyka spotkania obejmowała;

1. Zapoznanie zaproszonych Gości z historią i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon.
2. Terminologia, zakres i schemat działania Grup Rodzinnych Al-Anon

- problemy rodzin związanych z chorobą alkoholową
- zachowania dzieci i młodzieży, przebywających/żyjących w rodzinach, gdzie występuje problem alkoholizmu i mechanizmy zachowań,
- moja droga w Al-Anon (wypowiedź Jadzi, Ania, Aneta)

Ustalono, że należy propagować idee i pomoc, gdyż problem alkoholizmu, przemocy domowej i innych problemów związanych z nadużywaniem

substancji psychoaktywnych jest bliski społeczeństwu i należy zastosować profilaktykę.

Na koniec rozdano anonimowe ankiety, które zostały wypełnione przez uczestników spotkania.

Pytania z ankiety:

- czy w Twojej ocenie wiadomości uzyskane podczas dzisiejszego spotkania mogą okazać się przydatne w przyszłości i dlaczego?
- które z elementów mityngu wydały Ci się najciekawsze?
- czy po uczestnictwie w tym mityngu byłbyś gotów zwrócić się o pomoc do wspólnoty Al-Anon, jeśli zaszłaby taka potrzeba? Czy masz jakieś obawy?
- jakie pytania chciałbyś zadać organizatorom mityngu?

Danusia koordynator Lublin

W dniu 24-04-2017 w Metropolitarnym Seminarium Duchownym w Lublinie przy Archidiecezji Lubelskiej, o godzinie 10:00 odbyło się spotkanie, w którym uczestniczyli:

Koordynator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami Al-Anon – Danuta

Osoba z Al-Anon -Kinga

Osoby ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików z Lublina

Klerycy z seminarium Wydziału Teologii na KUL wraz z opiekunami -21 osób

Tematyka spotkania obejmowała;

1. Zapoznanie z historią i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon.
2. Terminologia, zakres i schemat działania Grup Rodzinnych Al-Anon
   - problemy rodzin związanych z chorobą alkoholową
   - zachowania dzieci i młodzieży, przebywających/żyjących w rodzinach, gdzie występuje problem i mechanizmy zachowań,
   - moja droga w Al-Anon (doświadczenia własne przedstawiły Danusia i Kinga)

Ustalono, że należy propagować idee i pomoc, gdyż problem alkoholizmu, przemocy domowej i innych problemów związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych jest bliski społeczeństwu i należy zastosować profilaktykę.

Na zakończenie rozdane anonimowe ankiety, które zostały wypełnione przez uczestników spotkania.

Pytania z ankiety:

- czy w Twojej ocenie wiadomości uzyskane podczas dzisiejszego spotkania mogą okazać się przydatne w przyszłości i dlaczego?
- które z elementów mityngu wydały Ci się najciekawsze?
- czy po uczestnictwie w tym mityngu byłbyś gotów zwrócić się o pomoc do wspólnoty Al-Anon, jeśli zaszłaby taka potrzeba? Czy masz jakieś obawy?
- jakie pytania chciałbyś zadać organizatorom mityngu?

Danusia koordynator Lublin

W dniu 17-05-2017 w Urzędzie Miasta Świdnik o godzinie 10.00 odbyło się spotkanie w którym uczestniczyli:

1) Koordynator ds. kontaktów z profesjonalistami i instytucjami Al-Anon – Danuta
2) Przewodnicząca Komitetu ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami Al-Anon - Asia
3) Osoba ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików z Lublina
4) Zaproszeni Goście – urzędnicy gminni, policjanci, pracownicy MOPS-u, 16 osób

Tematyka spotkania obejmowała;

1. Zapoznanie zaproszonych Gości z historią i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon.
2. Terminologia, zakres i schemat działania Grup Rodzinnych Al-Anon

- problemy rodzin związanych z chorobą alkoholową
- zachowań dzieci i młodzieży, przebywających/ żyjących w rodzinach, gdzie występuje problem i mechanizmy zachowań,
- moja droga w Al-Anon (osobiste doświadczenia przedstawiły Danusia i Asia)

Ustalono, że należy propagować idee i pomoc, gdyż problem alkoholizmu, przemocy domowej i innych problemów związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych jest bliski społeczeństwu i należy zastosować profilaktykę.

Na koniec spotkania, uczestnikom rozdano do wypełnienia anonimowe ankiety.

Pytania z ankiety:

- czy w Twojej ocenie wiadomości uzyskane podczas dzisiejszego spotkania mogą okazać się przydatne w przyszłości i dlaczego?

Odp. Tak, u mnie w rodzinie jest problem

- które z elementów mityngu wydały Ci się najciekawsze?

Odp. Otwartość i szczerość uczestników

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

Odp. Mam obawy, ale spróbuję

- jakie pytania chciałbyś zadać organizatorom mityngu?

Odp. Jak zachęcić męża do wspólnoty

Danusia koordynator Lublin

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/18/2017

Dzielimy się doświadczeniem ...

To w służbie uczę się pokory.

Zastanawiam się, jak zacząć tę krótką opowieść o sobie. Pamiętam czas w moim życiu, kiedy to na pytanie: „CO U CIEBIE?", miałam zazwyczaj przygotowane dwie odpowiedzi. Pierwsza: „Wszystko w porządku". Druga: „Jest do niczego, bo On pije". Tak naprawdę nie znałam Siebie. Prawdopodobnie byłoby tak do końca moich dni, gdyby na mojej drodze nie stanęła wspólnota Al-Anon. Tu usłyszałam, że wiele z tego, co mnie spotkało trudnego w życiu ja sama spowodowałam. Nie mogłam się z tym zgodzić, to przecież ja trzymałam swoją rodzinę w całości, Ja byłam odpowiedzialna za jej utrzymanie, i za to jak wygląda mój mąż też byłam odpowiedzialna. Za tę swoją odpowiedzialność dostawałam zapłatę w postaci podziwu mojego otoczenia: jak ona świetnie sobie radzi, trzyma wszystko w garści. Wydawało mi się, że jak czegoś nie dopatrzę, to wszystko runie. Na mityngach słyszałam, że mam zająć się sobą, ale ja myślałam: co mam zmieniać w sobie? Jestem taka dobra, pomagam wszystkim, jestem zaradna i gdyby tylko chciał mnie słuchać i nie pił tyle, to mielibyśmy życie usłane różami i moja rodzina byłaby szczęśliwa. Siedziałam na tych mityngach i oceniałam wypowiedzi, wywoływały u mnie złość, czasami nie rozumiałam, dlaczego płaczę. Moje poznawanie siebie było czasami bardzo bolesne, ale coś mnie trzymało we wspólnocie, chyba wspomnienie mojej wielkiej samotności, tu mimo wszystko czułam, że jestem rozumiana. Tworzyła się we mnie nowa osoba, a może zaczęłam poznawać siebie, dostrzegać swoje wady, dostrzegać swoje mocne strony, po prostu zaczęłam siebie akceptować. Zobaczyłam swoją ułomność, poczułam ja całą sobą i wtedy stał się cud, zrozumiałam, że inni też mają do tego prawo. Każdego dnia chcę sobie przypominać, że nic na zawsze nie jest mi dane, moim obowiązkiem jest proszenie o podpowiedź mojej Siły Wyższej, co ja mam zrobić? Samo proszenie bez konkretnej mojej pracy nic nie daje. Moją pracą jest służba dla drugiego człowieka. To w służbie uczę się pokory. Cały czas chcę o tym pamiętać i dlatego nie rezygnuję z czynnego uczestniczenia we wspólnocie Al-Anon.

Wanda

Źródło tekstu Biuletyn „Razem" 4(81)2011

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

Dostałam nadzieję

Do wspólnoty Al-Anon nie przyszłam dlatego, że brakowało mi rodziny czy przyjaciół, przez wiele, wiele lat moje potrzeby bycia z innymi były zaspokajane. Najlepiej czułam się we własnym domu, wszystko było znajome i bezpieczne.

Stworzyłam sobie swój zamknięty świat, był mój mąż, moje dzieci i obowiązki, oczywiście też były moje. Miałam rodzinę wokół siebie. Dzieci uważały mnie za dobrą mamę, a mój mąż był traktowany przeze mnie jako nieodpowiedzialny człowiek, trochę niedouczony. Nawet starałam się go uczyć i pokazywać, jak należy postępować. Uważałam, że możemy być szczęśliwą rodziną jak tylko zrezygnuje z nadmiaru wypijanego alkoholu i że jest w stanie to zrobić, tylko nie chce.

Uważałam, że życie na tym polega, aby wypełniać swoje zobowiązania. Nie miałam pojęcia o swoich prawach. Moje potrzeby mogłam zaspokoić, kiedy już wszyscy „moi" będą zadowoleni.

Życie toczyło się, potrzeby w rodzinie rosły, więc ja też coraz więcej miałam obowiązków, na swoje potrzeby nie miałam ani czasu, ani siły. Byłam bardzo zaradną, pomysłową i silną kobietą, dawałam sobie radę z przeciwnościami, które też siłą rzeczy rosły. Wszyscy, którzy mnie znali podziwiali mnie za to, jak się opiekuję swoją rodziną.

Sama też byłam przekonana, że jeśli mnie zabraknie, to wszystko runie. Bałam się bardzo o swoje dzieci, każde ich niepowodzenie było dla mnie niemalże klęską.

Nawet nie zauważyłam w tym wszystkim, że nie pozwalam im żyć i uczyć się od innych, to przecież dzięki mnie mieli zaspakajane wszystkie potrzeby. Inni mogli chcieć ich skrzywdzić, jedynie Ja miałam czyste intencje. Nawet nie spostrzegłam, że dzieci już nie są dziećmi, ale dorosłymi ludźmi, że nie potrzebują już mojej opieki i są w stanie samodzielnie żyć. Miałam chorą potrzebę ciągłego pomagania moim dzieciom, jakbym nie wierzyła, że są mądre i zaradne. Byłam oczywiście w tym przekonaniu utwierdzana.

Trwało to bardzo długo, byłam już babcią, moje siły fizyczne i psychiczne wyczerpywały się, to było moje dno. Dotarło do mnie, że więcej już nie wytrzymam, w domu było coraz więcej alkoholu, prawdę mówiąc był już wszechobecny. Ostatkiem sił poszłam do przychodni przeciwalkoholowej.

Była późna jesień na dworze deszcz, ciemno i zimno. Nikogo na zewnątrz nie spotkałam, nacisnęłam klamkę i weszłam. Było mi wstyd przecież ja nie piłam, ale nie widziałam innego wyjścia. To, co mnie tam spotkało było dla mnie szokiem. Trafiłam na mityng Al-Anon. Pomieszczenie było jasno oświetlone i pełno uśmiechniętych twarzy. Było gwarno i wesoło. Ktoś mnie przytulił i ucieszył się, że przyszłam. Ten ktoś powiedział, że jeśli będę przychodziła systematycznie, to moje życie ulegnie zmianie. To był początek mojego odrodzenia. To czego tam się dowiedziałam, dało mi nadzieję, że i ja mogę być uśmiechnięta i szczęśliwa. Po latach systematycznego i czynnego uczestnictwa

w Al-Anon, moje życie nabiera coraz więcej kolorów. Ten ktoś mnie nie oszukał.

Stasia z P.

Źródło tekstu Biuletyn „Razem” 1(70)2013

Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

- 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

Program Al-Anon

Stopnie/Tradycje/Koncepcje

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

Zdrowienie poprzez Stopnie	Jedność poprzez Tradycje	Służba poprzez Koncepcje

Stopień Szósty

Z całkowitą gotowością powierzyliśmy Bogu usuwanie wszelkich słabości naszego charakteru.

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

„Boże! spraw, abym był całkowicie gotowy do usunięcia moich wad, tak abym mógł pojąć znaczenie moich problemów i ich prawdziwe przyczyny".

Celem Dwunastu Stopni jest uświadomienie sobie, że SAMI mamy ograniczone możliwości, aby rozwiązywać problemy, jakie niesie codzienne życie.

Stopnie uczą nas pokonywać i usuwać piętrzące się przeszkody (często stworzone przez nas samych), osiągać zaufanie do siebie i pogodę ducha. Stopień Pierwszy i Drugi przygotował nas do Stopnia Trzeciego, w którym postanawiamy powierzyć nasze życie i naszą wolę opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy. Stopień Czwarty i Piąty pomagają zgłębić nasze słabości, odważnie się im przyjrzeć i podzielić się nimi z Bogiem, i drugim człowiekiem. STOPIEŃ SZÓSTY wskazuje sposób, w jaki można przezwyciężyć osobiste wady, przyczyniające się do wielu naszych kłopotów. Określa postawę, najlepszą z możliwych, którą możemy przyjąć, by zapoczątkować pracę na całe życie. Najważniejsze słowa: „staliśmy się gotowi...” podkreślają, że pragniemy dążyć do tego, o czym już wiemy albo możemy w przyszłości się dowiedzieć, że jest dla nas najlepsze. Sposób ten polega na wyzbyciu się SAMOWOLI i zwróceniu się do Boga o pomoc; oddaniu Mu całego bagażu starych, złych nawyków, błędnego sposobu myślenia. Zwrócenie się o pomoc i powierzenie Bogu usuwania wszelkich słabości naszego charakteru nie zwalnia nas jednak z obowiązku odkrywania i badania tych wad, których chcemy się pozbyć. Można to osiągnąć poprzez systematyczną pracę i życie według Dwunastu Stopni i całego Programu Al-Anon.

Partnerstwo z Siłą Wyższą i wiara w Nią są wskaźnikami naszej „całkowitej gotowości”. To my musimy pozwolić Bogu na usunięcie naszych nieskutecznych zachowań. Bóg zna nas bardzo dobrze i wie, czego nam potrzeba.

„Bóg weźmie moje życie w swoje ręce, jeżeli poproszę Go o przewodnictwo i pozwoli mi otworzyć się na zrozumienie wskazówek, które wyrażają Jego wolę, dotyczącą mojej osoby. Zanim trafiłam do Al-Anon, brałam zbyt wiele na swoje barki, próbując rozwiązywać problemy sama”.

„Bóg przebywa tam, gdzie Go człowiek dopuszcza”.

Wykazując chęć wyzbycia się samowoli oraz wykazując chęć zaufania, że dzięki łasce Bożej zostaną usunięte wszelkie nasze wady, których na pewno chcemy się pozbyć, poznamy dary, które Bóg ma dla nas, czyli nasze zalety i talenty.

Fakt zwrócenia się po pomoc do Al-Anon i zastosowanie się do surowych wymagań Programu Dwunastu Stopni, wskazuje na powagę naszego zamiaru, by zacząć zmieniać SWOJE życie.

Odkrycie naszych wad, które czyniły nas nieszczęśliwymi oraz pragnienie stania się inną, lepszą osobą, są już wyraźnym sygnałem naszej gotowości do przyjęcia pomocy Boga, w zwalczaniu negatywnych cech charakteru.

WARUNEK! - BĘDZIEMY Z NIM WSPÓŁPRACOWAĆ (WSPÓŁDZIAŁAĆ) – PRACUJĄC NAD SOBĄ.

„Każdy postęp musi wyrastać z ziarna uznania dla samej siebie, co różni się całkowicie od próżności i pychy podobnie jak dzień od nocy. Powinienem uświadomić sobie, że brak zaufania do samego siebie oraz brak wiary w pomoc Siły Wyższej są

błędami charakteru, które powstrzymują mój rozwój".

Trwanie przy starych nawykach i błędnym sposobie myślenia uniemożliwia proces zmiany na lepsze i hamuje dobre natchnienia. Dlatego bardzo ważne dla nas jest odkrycie, że to co robiliśmy utrudniało i komplikowało nasze życie, ważne jest otworzenie się na nowe - na pomoc Siły Wyższej. Najlepszym sposobem korzystania z Bożej pomocy jest pozwolić, aby rozwiązania nadeszły same. Ważne jest zwracanie się ze wszystkimi problemami, potknięciami do Siły Wyższej i otworzenie swojej duszy i serca na właściwą odpowiedź. A odpowiedź nadejdzie, objawiając się w różny sposób:

- czy to pod postacią innego człowieka, którego spotkamy na swojej drodze,
- czy to po przeczytaniu i zrozumieniu jakiegoś tekstu,
- czy to po obejrzeniu wartościowego filmu, reportażu,
- czy to po zmianie naszego NASTAWIENIA i myślenia o danym problemie.

Sposobów jest tyle, ile problemów. Wystarczy się tylko OTWORZYĆ na odpowiedź i ją zaakceptować. Wystarczy się tylko - jak to ktoś mądrze powiedział - PRZEBUDZIĆ.

Nigdy nie będziemy „całkowicie gotowi" do zmian, kiedy źle rozpoznamy swoje wady i w dalszym ciągu będziemy je pielęgnować, i będziemy z nich dumni. Głęboko zakorzenione wady, które jak gdyby stanowią naszą osobowość, są trudne do rozpoznania. Jeszcze gorzej jest, gdy wady te mylone są z zaletami. Na przykład:

- PYCHA, która pozwala poczuć się lepszym od innych,
- UŻALANIE się nad sobą,
- pielęgnowanie POCZUCIA WINY,
- pielęgnowanie uraz,
- egoizm i egocentryzm.

Wszystkie te cechy powstrzymują nasz duchowy wzrost.

Żyjąc na co dzień według Dwunastu Stopni i Programu Al-Anon stopniowo, i często nieświadomie stajemy się „gotowi", aby nasze nieskuteczne zachowania zostały usunięte.

W każdym z nas, pod wierzchnią warstwą zagubienia, niepewności, bólu i niezadowolenia istnieje inna radosna, ufna, promienna osobowość. Wystarczy zrzucić tę wierzchnią „maskę" i staniemy się „gotowi" na wyeliminowanie negatywnych nawyków myślenia, które miały wpływ na wydarzenia w naszym życiu. Wówczas Bóg będzie również „całkowicie gotowy" do przyjęcia z pokorą ofiarowanych Mu błędów i udzielenia pomocy w zmianie myślenia i działania, na tyle, że przyniesie to pogodę ducha i szczęście. Bóg „usuwając" nasze błędy wypełnia powstałą próżnię takimi pojęciami jak: MIŁOŚĆ, UPRZEJMOŚĆ, TOLERANCJA, OTWARTOŚĆ.

Rodzaj pokornego poddania się nie oznacza naszej osobistej słabości lecz SIŁĘ, która wzmocni naszą odwagę i zaufanie oraz pozwala na odnalezienie, zobaczenie własnych dobrych cech, danych nam

przez Boga; pozwala na poznanie siebie samych. Na przykład - krytycyzm, jaki mamy w stosunku do innych można zastąpić poszukiwaniem w nich czegoś godnego podziwu - dobra.

Jeżeli naprawdę staramy się rzetelnie pracować nad pierwszymi pięcioma Stopniami -STOPIEŃ SZÓSTY otwiera nam drogę do DZIAŁANIA - czyli do PRACY, PRACY i jeszcze raz PRACY nad SOBĄ:

- DO OTWARCIA serca, duszy i oczu na otaczający nas świat i ludzi,
- DO ODNALEZIENIA źródła emocjonalnego bólu, który jest efektem urazów, wstydu, lęku i skupienia na sobie.
- DO PRAGNIENIA dążenia do tego, co dla nas najlepsze - do doskonałości.

„Bóg zawsze służy nam pomocą i musimy tylko zrobić dla Niego miejsce, aby mógł wziąć udział w naszym życiu i musimy być gotowi do zaakceptowania Jego przewodnictwa".

Źródło: Materiał z warsztatów w Regionie Warszawskim

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

Struktura Al-Anon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Biuro: Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinny Al-Anon

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

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

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

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

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

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

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

Słowo od redakcji

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

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