INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/3/2013

NP 84.2.2013

Co to jest Al-Anon

Tradycja Trzecia

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

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

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

*****

Co to jest Al-Anon ....str..1
Od redakcji str.1
Spis treści..... str. 1
Grupy Rodzinne Al-Anon – Nadzieja dla krewnych i przyjaciół alkoholików str. 2-3
Co to jest Alateen... str. 4
Tak się stało .... str. 4
Sprawozdanie Koordynatora z Regionu Warszawskiego .... str. 5-7
Spotkania informacyjne w Regionie Podkarpacie str. 7-12
Mityng informacyjny w COSSW w Kaliszu .... str. 12
Czy dorastałeś w rodzinie z problemem alkoholowym..... str.13
Moja droga .... str. 13-15
Historia mojego zdrowienia....str.15-16
Informacja-mityng internetowy...str.17
Potrójne dziedzictwo Al-Anon...str.17
Stopień Trzeci str.18
Tradycja Trzecia str.19
Koncepcja Trzecia .... str. 19-20
Sprawozdanie z Jubileuszu XX-lecia Al-Anon Region Galicja .... str. 20-21
Oferta dla profesjonalistów .... str. 21-22
Przebieg mityngu informacyjnego...str.22
Ważne adresy i telefony .... str. 23-24
Regiony Al-Anon w Polsce.... str.24
Słowo od redakcji .... str. 25

GRUPY RODZINNE AL-ANON

AL-ANON O SOBIE

3/3/2013

Grupy Rodzinne Al-Anon – Nadzieja dla krewnych i przyjaciół alkoholików ...

Na początku jest nadzieja. Nadzieja, że wszystko się zmieni jak tylko ukochana osoba przestanie pić. Pełni nadziei szukamy porady, co robić. Jak pomóc alkoholikowi w zaprzestaniu picia, albo jak go do tego skłonić.

Wielu członków wspólnoty Al-Anon przybywa na pierwsze spotkanie grupy w poszukiwaniu pomocy dla alkoholika. Zrozpaczeni nie zdają sobie sprawy, że sami potrzebują pomocy. Jest nadzieja, że w Al-Anon tę pomoc znajdą.

Alkoholizm uznany jest za chorobę, a do tego chorobę boleśnie dotykającą także najbliższych. Problemy w pożyciu z alkoholikiem pojawiają się niezależnie od tego czy on aktualnie pije, czy zachowuje abstynencję. Członkowie rodzin szybko dostrzegają, że ich działania takie jak manipulowanie alkoholikiem lub próby czynienia z niego kozła ofiarnego, gdy pije czynnie, albo stawianie przed nim zbyt wielkich oczekiwań, gdy stara się zachować trzeźwość, nie przynoszą korzystnego rezultatu. Na własnej skórze przekonują się, że jedyną osobą , którą człowiek może zmienić i kontrolować jest on sam.

Przy założeniu, że nie możemy wpływać na życie drugiego człowieka powstał program Al-Anon oparty na dwunastu krokach, podobnie jak program AA. W odróżnieniu od programu AA kroki nazywane są stopniami. Główną różnicą między programami AA i Al-Anon jest to, że członkowie Al-Anon deklarują raczej swoją bezsilność wobec alkoholizmu innych niż wobec picia alkoholu przez siebie samych. Na podobnych mityngach rodziny alkoholików skupieni wokół programu Al-Anon są zachęcani do tego, by nie bacząc na poczynania alkoholika, znaleźli dla siebie możliwy do zaakceptowania styl życia.

Uczestnictwo w mityngach Al-Anon pozwala osobom z kręgu alkoholika zrozumieć nieskuteczność działań zmierzających do powstrzymania alkoholika od picia. Ukazuje potrzebę pracy nad sobą, w wyniku, której można uzyskać stabilizację emocjonalną. Dłuższy czas uczestniczenia w spotkaniach korzystnie wpływa na rozwój osobisty. Wzmacnia odporność na manipulacje, uczy pozytywnego spojrzenia na siebie i innych oraz stwarza szansę naprawy wzajemnych relacji z niepijącymi członkami rodziny, przede wszystkim z własnymi dziećmi.

W Al-Anon można uzyskać podstawową wiedzę o chorobie alkoholowej potrzebną po to, by traktować chorego z szacunkiem, lecz jednocześnie pozwolić mu samemu rozwiązywać problemy wynikłe z naduży-

wania alkoholu, co paradoksalnie może pomóc mu w zdrowieniu.

Kolebką światowego Al-Anon są Stany Zjednoczone. Do Polski Al-Anon dotarł w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku. W latach 1973-1979, w poradni leczenia uzależnień w Poznaniu, spotykały się żony alkoholików szukając pomocy terapeutów po raz pierwszy dla siebie. W tych czasach była to jedyna grupa w Polsce, która w roku 1980 oddzieliła się od terapeutów i zaczęła pracować według programu Al-Anon. Grupa ta przyjęła nazwę Ariadna i została zarejestrowana w Światowym Biurze Al-Anon w USA.

Od tej chwili zaczął się szybki wzrost liczebności grup Al-Anon w kraju. Od pięciu w 1984 roku do około czterystu obecnie. Powstały także grupy pokrewne: Alateen skupiające dzieci(nastolatki) z rodzin alkoholików i Al-Anon Dorosłe Dzieci, czyli dorosłe dzieci alkoholików pracujące według programu Al-Anon. Wszystkie grupy tworzą Wspólnotę Al-Anon.

Gwałtowny wzrost liczebności grup oraz potrzeba wydawania polskich tłumaczeń literatury wymogło utworzenie struktury służb. W 1987 roku została zarejestrowana pierwsza intergrupa skupiająca 20 grup Al-Anon w Wielkopolsce, a w 1988 roku wydano pierwszą broszurę po polsku. Obecnie obszar Polski podzielony jest na 13 regionów, każdy region posiada własne służby, których przedstawiciele tworzą Służbę Krajową. W 1999 roku utworzono w Poznaniu Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon. Stowarzyszenie prowadzi działalność wydawniczą wraz ze sprzedażą literatury, obsługuje finansowo istnienie Wspólnoty oraz reprezentuje Al-Anon na zewnątrz.

Stowarzyszenie posiada status organizacji pożytku publicznego. Wszelkie informacje o Al-Anon i Stowarzyszeniu można znaleźć na stronie www.al-anon.org.pl

W celu lepszego zachęcenia potrzebujących, by poszukali pomocy w grupach Al-Anon, powiem, czym Al-Anon nie jest. Al-Anon nie jest ugrupowaniem politycznym ani gminą wyznaniową. Nie jest też sektą. Pomimo, że często uczestnicy spotykają się w salkach katechetycznych przy kościołach. Al-Anon nie jest katolicką grupą modlitewną.

Al-Anon jest dla wszystkich ludzi bez względu na wyznanie i światopogląd. Uczestnictwo w grupach jest dobrowolne i anonimowe. Pracując nad sobą w oparciu o dwunastostopniowy program rozwijamy się duchowo, stabilizujemy emocjonalnie i dzień po dniu budzimy się do życia na nowo.

Ewa – Al-Anon
Poznań

Co to jest Alateen

Tradycja Trzecia

Dzieci alkoholików, zbierające się w celu niesienia sobie nawzajem pomocy, mogą uważać się za grupę rodzinną Alateen pod warunkiem, że przyświeca im tylko ten cel. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, czy mają w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.

Tekst pochodzi z książki: „Alateen Nadzieja dla dzieci alkoholików", B3 , wyd. 2012r.

Tak się stało!

Przed przystąpieniem do Alateen myślałem „Jak te mityngi mogą pomóc?"
Myślę, że w swoim wnętrzu wiedziałem, że naprawdę potrzebuję pomocy – ale byłem bardzo zamknięty.
Tego wieczoru kiedy poszedłem na mój pierwszy mityng, coś mówiło mi, że poczuję się lepiej jak wyjdę na mityng. Tak się stało! Całe moje życie zaczęło się zmieniać. Teraz mogę dyskutować o różnych sprawach nie walcząc. Kiedy ludzie popełniają błędy – lepiej ich rozumiem. Jedną z najważniejszych rzeczy, których się nauczyłem na mityngach to – jak pokochać siebie samego.
Mój pierwszy mityng był doświadczeniem, które bardzo mnie zmieniło, ponieważ umiem wyrazić siebie lepiej niż kiedykolwiek przedtem. Powracam do Alateen ponieważ wiem, że mogę tu znaleźć pomoc, której potrzebuję. Także dlatego, że członkowie wspólnoty nie chcą mnie osądzać i pomagają mi w różny sposób.
Jestem zadowolony, że znalazłem tę pomoc w odpowiednim czasie.
Alateen, dziękuję!

Edward
Na podst. Forum 4/2002
Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" nr 2(71)2013

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

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/3/2013

Informacja o spotkaniach

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

Praca Zespołu ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami Regionu Warszawskiego Al–Anon na przestrzeni ostatnich trzech lat koncentrowała się wokół następujących zagadnień :

- przygotowanie i prowadzenie mityngów informacyjnych o Wspólnocie Grup Rodzinnych Al – Anon,
- bezpośrednie kontakty z instytucjami połączone z przekazywaniem pakietów informacyjnych i drobnej literatury,
- prowadzenie warsztatów poszerzających wiedzę o pracy Zespołu,
- współpraca z Zespołem ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami AA.

Zrealizowanie powyższych zamierzeń wymagało pozyskania wielu przyjaciół z Al-Anon, którzy bez rekompensaty finansowej współpracowali z koordynatorem zespołu w celu niesienia posłania. Od kilku lat ściśle współpracujemy z Warszawskim Uniwersytetem Medycznym /wydział lekarski i wydział stomatologii/ oraz z Wyższą Szkołą Psychologii Społecznej Uniwersytetu Warszawskiego /wydział resocjalizacji/.Dla studentów I roku powyższych wydziałów przygotowaliśmy i przeprowadziliśmy 39 mityngów informacyjnych. Bardzo duża liczba pytań, spostrzeżeń i uwag wyraźnie określa jak ogromne zapotrzebowanie istnieje na takie właśnie informacje o grupach wsparcia Al – Anon. Studenci zadawali wiele pytań. Oto kilka przykładów takich pytań :

- Co to znaczy zostawić alkoholika samemu sobie?
- Czy po śmierci alkoholika członkowie Al – Anon wracają do grupy ?
- Czy powracanie do wspólnoty jest zdrowe?
- Czy w strukturze Al–Anon są profesjonaliści?
- Jak ma się ze sobą modlitwa o pogodę ducha z tym, że na mityngu nie możemy mówić o religii i o Bogu?

Nawiązaliśmy kontakt z Sądem Okręgowym w Warszawie. W ramach współpracy przygotowaliśmy i przeprowadziliśmy 4 mityngi dla 163 kuratorów zawodowych i społecznych. Wszystkim kuratorom przekazaliśmy komplet pakietów informacyjnych wzbogacających wiedzę o Al–Anon. Zainteresowanie, poparcie i wdzięczność ze strony aktywnie słuchających dała nam dużą satysfakcję. W wypowiedziach w ramach dyskusji kuratorzy stwierdzali, że o wspólnocie Al–Anon nic do tej pory nie słyszeli. Pytali:

- Jak długo dochodzi się do zdrowienia emocjonalnego i równowagi psychicznej?
- Na jakiej literaturze opieramy zdrowienie?
- Co możemy powiedzieć o Dorosłych Dzieciach Al-Anon?
- Jak często można korzystać z mityngów?

Z mityngami informacyjnymi docieraliśmy również poza Warszawę. Na spotkanie z pracownikami socjalnymi, pracownikami policji, pedagogami, urzędnikami, członkami zespołów ds. rozwiązywania problemów alkoholowych pojechaliśmy do Węgrowa, Ciechanowa, Otwocka, Sochaczewa, Mińska Mazowieckiego i Lublina. Wszędzie propagowaliśmy naszą literaturę i wiedzę o wspólnocie Al–Anon.

Na Ogólnopolskiej Konferencji Kobiet Służb Więziennych w Popowie, gdzie myślą przewodnią było hasło „Stop przemocy wobec kobiet" Zaprezentowaliśmy cele i zadania naszej wspólnoty. W odpowiedzi na pytanie „Co to jest Al.-Anon?" dla ponad 200 uczestników konferencji. Zainteresowanie było bardzo duże. Spotkaliśmy się z sympatią,wdzięcznością, zrozumieniem i podziwem dla tego co robimy. Spotkanie w Popowie zaowocowało prośbą o zaprezentowanie naszej wspólnoty w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służb Więziennych w Kaliszu i wkrótce przeprowadziliśmy3 takie mityngi dla ponad 260 osób. Pracownicy służb więziennych to: pielęgniarki, administracja więzienna, psychologowie, wychowawcy. Wszyscy otrzymali pakiety informacyjne i szeroką wiedzę o naszej wspólnocie.

Sporo pytań z sali a także indywidualne pytania po spotkaniu świadczyło o dużej potrzebie informacji, zainteresowaniu i zaangażowaniu w zrozumieniu problemu. Pytania dotyczyły wątpliwości i obaw w ponownym wiązaniu się z alkoholikiem. Szczegółowe pytania o Alateen świadczyły o głębokim zrozumieniu dzieci i potrzebie istnienia jak największej liczbie takich grup. Ogółem w okresie sprawozdawczym tj. czerwca 2010r – czerwca 2013r zespół przeprowadził ogółem 61 mityngów informacyjnych. Niezależnie od powyższej formy docieraliśmy również do wielu instytucji i ośrodków osobiście.

- poradnie odwykowe
- ośrodki pomocy społecznej
- Centrum Praw Kobiet
- Rzecznik Praw Dziecka
- dzielnicowe zespoły ds. rozwiązywania problemów alkoholowych
- udział w audycji radia studenckiego „Kampus"
- udział w konferencji profesjonalistów z Białorusi , Ukrainy, Niemiec, Anglii w ramach „Jak pomóc uzależnionym i współuzależnionym"?

W kontaktach osobistych informowaliśmy o naszej wspólnocie, przekazywaliśmy materiały, literaturę i przyjmowaliśmy wszelkie uwagi i spostrzeżenia.

Począwszy od roku 2010 przygotowaliśmy 3 warsztaty dla reprezentantów grup Regionu Warszawskiego i Koordynatorów Zespołów ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami z innych regionów /podkarpacie, galicja, podlaskiego, łódzkiego/.Warsztaty pozwoliły nam rozszerzyć wiedzę, podzielić się doświadczeniami w prowadzeniu mityngów informacyjnych, kontaktów z instytucjami i przygotowaniami materiałów oraz dokumentów niezbędnych w działalności zespołu.

Od samego początku powołania Zespołu /rok 2007/ systematycznie współpracujemy z Zespołem ds. Informacji Publicznej Al-Anon oraz Zespołem ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami AA.

Realizacja naszych zamierzeń i głównego celu jakim jest niesienie posłania nie byłaby możliwa bez ogromnego zaangażowania się wielu przyjaciół ze Wspólnoty Al-Anon.

Za serdeczne wsparcie i pomoc należą się ogromne podziękowania Bożence G, Eluni, Bożence R, Grażynce, Czesławowi, Ani Z, Ani B, Małgosi, Ewie, Mai, Izie, Agnieszce, Zosi, i innym. Łącznie 22 osoby tworzyły zespół wolontariuszy, którzy nieśli posłanie w różnorodnej formie dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją na lepsze, bardziej godne życie. Patrząc na pracę zespołu z pozycji koordynatora chciałabym zaznaczyć, że właśnie ta służba pozwoliła mi:

- bardziej poznać siebie,
- poczuć ogromną wdzięczność do wszystkich osób, przyjaciół ,którzy chcieli ze mną nieść posłanie,
- nauczyć się współpracy w szerokim tego słowa znaczeniu,
- wypracować wewnętrzną dyscyplinę i systematyczność,
- zdobyć odwagę w kontaktach z szerokim gremium odbiorców,
- zdobyć większą pewność siebie,
- wypracować takie cechy jak: punktualność, niezawodność, sumienność

Jednym słowem same korzyści dla siebie i ogromną satysfakcję z niesienia posłania o naszej Wspólnocie Al–Anon.

Koordynator Zespołu ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami Regionu Warszawskiego Al–Anon

Ania

Spotkania informacyjne Al-Anon.

Regionie Podkarpacie

Protokół z mityngu informacyjnego Al-Anon, który odbył się 22 maja 2013 r.

w Osiedlowym Domu Kultury

w Rzeszowie ul. Kochanowskiego 29.

Mityng przygotowała grupa Al-Anon „Przemiana" z Rzeszowa (Region Podkarpacie)

Program spotkania:

1. *Powitanie gości.*
2. *Informacja na temat Al-Anon.*
3. *Informacja na temat Alateen.*
4. *Wypowiedzi członków grupy „Przemiana" na temat: „Al-Anon moje nowe życie".*
5. *Dyskusja i wymiana doświadczeń. Pytania od profesjonalistów.*
6. *Podsumowanie i zakończenie spotkania.*
7. *Przekazanie materiałów informacyjnych.*

Ad.1. Spotkanie prowadziła Danusia – Reprezentant Grupy „Przemiana". Powitała zebranych, przeczytała program spotkania, wskazała cel mityngu i rozpoczęła je Modlitwą o Pogodę Ducha. Następnie przedstawiła co to jest Al-Anon i jakie są zasady działania naszej grupy.

Ad.2. Halinka przedstawiła krótki rys historyczny Al-Anon i historię powstania grupy Al-Anon „Przemiana" w Rzeszowie

Ad.3. Bogusia – Sponsor Alateen przedstawiła informację czym jest Alateen i krótką historię powstania tej wspólnoty.

Ad.4. Przeczytano Dwanaście Stopni Al-Anon. Prowadząca spotkanie poprosiła o wypowiedzi członkiń Al-Anon na temat
"Al-Anon moje nowe życie". Na w/w temat wypowiedziały się 4 osoby z grupy "Przemiana" w Rzeszowie.

Ad.5. Nastąpiła dyskusja i wymiana doświadczeń

Z wypowiedzi profesjonalistów:

Przedstawicielka Prokuratury w Rzeszowie przekazała informacje o współpracy z Ośrodkiem Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej. By udzielić kobietom wsparcia, z racji zawodu muszą wysłuchać również wypowiedzi drugiej strony. Często kobiety mimo przemocy nie podejmują żadnych działań, albo wycofują złożone wcześniej skargi. Ważna jest konsekwencja i jak zauważyła z wypowiedzi, właśnie tego uczy Al-Anon. Poinformowała również, że w razie pobicia wystarczy zgłosić się do lekarza rodzinnego, który ma obowiązek wystawić zaświadczenie o pobiciu (nie musi być biegły sądowy) i to prokuraturze wystarczy do wszczęcia postępowania. Zaznaczyła również, że samo picie nie jest przestępstwem ale trzeba ustalać granice. Na nieprawidłowe i nie kompetentne postępowanie np. kuratorów, policjantów zawsze można złożyć zażalenie.

Przedstawicielka MOPS poinformowała, że w Ośrodku Interwencji Kryzysowej są bezpłatne porady prawne. Prowadzona jest terapia dla osób przemocy przez psychiatrów i psychologów. Z racji swojej pracy podczas wizyt informują kobiety, by żądać od policjantów „niebieskiej karty", ale gdy tylko sytuacja w domu ulegnie poprawie to one się wycofują. Zaskoczyła ich siła tkwiąca w grupie. Świadczyły o tym wypowiedzi członków Al-Anon. Widzą sens naszej pracy, będą wiedzieć gdzie kierować osoby, które potrzebują pomocy. Zachęcały, aby co jakiś czas organizować takie spotkania, bo nawet wśród pracowników socjalnych mało jest wiedzy na ten temat.

Nauczyciel akademicki Uniwersytetu Rzeszowskiego pracująca też w Komitecie Ochrony Praw Dziecka ma przeświadczenie, że osoby, które wiele przeżyły, mogą również dzieciom udzielić wsparcia, którego nie może udzielić urzędnik. Często też mają przykre zdarzenia, ale nie chcą o nich mówić.

Ksiądz- ważna jest wiedza i informacja
o Al-Anon wśród księży. Do każdego człowieka trzeba podejść indywidualnie. Będzie informował w swojej parafii gdzie można szukać pomocy.

Ad.6. Prowadząca podziękowała wszystkim za wypowiedzi. Spotkanie zakończyliśmy Deklaracją Al-Anon.

Ad.7.. Zaproszeni goście otrzymali pakiet materiałów tj. - ulotki Al-Anon, - ulotki Alateen, - ulotki „Trzy spojrzenia na Al-Anon", - ulotki „Czy cierpisz z powodu picia bliskiej Ci osoby, Al-Anon może Ci pomóc", - łącznie z kolorowymi plakatami do rozwieszenia na tablicach, informującymi o spotkaniach Al-Anon i Alateen w Rzeszowie.

Na spotkaniu była możliwość zapoznania się literaturą Al-Anon i Alateen.

W spotkaniu uczestniczyli: Członkowie Al-Anon „Przemiana" z Rzeszowa
- Pracownicy socjalni MOPS w Rzeszowie
- Przedstawicielka Prokuratury Rejonowej w Rzeszowie
- Nauczyciel Uniwersytetu Rzeszowskiego
- ksiądz

Maria „Przemiana" Rzeszów

Protokół z mityngu informacyjnego grupy Al-Anon Przystań

w Tarnobrzegu który odbył się dnia 9 maja 2013r.

Plan mityngu informacyjnego

1.Przywitanie zaproszonych gości

2.Omówienie co to jest Al-Anon i jaki jest cel

3.Krótka historia Al-Anon

4.Schemat mityngu informacyjnego

5.Wypowiedzi uczestników

6.Pytania gości

7.Zakończenie

Ad.1 Krysia powitała przybyłych gości.

Ad.2 Krótki zarys Al-Anon jak również jaki ma cel został przeczytany przez Krysię.

Ad.3 Historię początku Al-Anon przeczytała Irenka

Ad.4 Krótkie streszczenie mityngu omówiła Krysia następnie została odmówiona modlitwa o Pogodę Ducha przez wszystkich uczestników mityngu. Zostały odczytane Stopnie, Tradycję oraz Koncepcje. Prowadząca podała temat mityngu który brzmiał „Co nam dało Al-Anon”i poprosiła o wypowiedzi.

Ad.5 Głos zabierały Danusia Ela, Ula z grupy Tęcza z Niska,

Ad.6 Pierwszy z gości zabrał głos Ksiądz „odczuwa radość jak słyszy wypowiedzi uczestników, z tym problemem miał dziś do czynienia przy konfesjonale. Uświadomił sobie po raz kolejny jak ważne są takie spotkania”. Terapeuta z przychodni Terapii Uzależnień od Alkoholu w Tarnobrzegu podziękował za zaproszenie i za to co usłyszał w wypowiedziach. Terapia i program Al-Anon może się wspierać i wspólnie uzupełniać. Uzupełnieniem były wypowiedzi koleżanek z Al-Anon Uli z Niska i Krysi z Tarnobrzega.

Pani Pedagog zgadza się ze wszystkim co było tu powiedziane, często widzi problem zagubionych dzieci, które żyją z alkoholikiem, cieszy się ,że została zaproszona bo będzie wiedziała gdzie może kierować potrzebujących.

Nastąpiła luźna rozmowa na temat Alateen i Al-Anon. Została przeglądana przez gości literatura Al-Anon i rozdane ulotki, materiały.

Dzielnicowy Policji mówił, że ma kontakt z agresja, alkoholizmem, nie miał wiedzy, że taka grupa istnieje, podzieli się tą wiedza z kolegami o istnieniu tej grupy. Skupiają się głównie na tym jak pomóc alkoholikowi a nie wiedział, że można pomóc rodzinie która żyje z alkoholikiem.

Uzupełnieniem tej informacji była wypowiedź Zosi z Sandomierza i Krysi z Tarnobrzega.

Ad.7 Prowadzącą podziękowała za uczestnictwo w mityngu zaproszonym gościom

i na zakończenie została odmówiona modlitwa o Pogodę Ducha

W mityngu informacyjnym udział brali:

Pani Małgorzata pedagog z Z. S. S. nr.1 w Tarnobrzegu

Pan Jacek dzielnicowy z Komendy Miejskiej Policji w Tarnobrzegu

Pan Mariusz Przychodnia Terapii Uzależnień od Alkoholu w Tarnobrzegu

Ksiądz Piotr Klasztor OO Dominikanów w Tarnobrzegu

Zaproszone grupy Al-Anon:

Sylwia, Zosia, Jadwiga, Ewa z grupy Zosia z Sandomierza

Danusia, Ela, Ula z grupy Tęcza z Niska

Agata z grupy Metamorfoza ze Stalowej Woli

Krysia, Krysia, Irena, Julia, Danusia Krysia, Bartek z grupy Przystań z Tarnobrzega.

Protokół z mityngu informacyjnego Al-Anon, który odbył się 04.03.2013r. w grupie Al-Anon „Metamorfoza" Stalowa Wola – Region Podkarpacie.

W spotkaniu uczestniczyli członkowie Al-Anon

- Ula, Terenia, Marysia, Ula, Agata, Marta, Małgosia, z grupy „Metamorfoza" Stalowa Woal. Ania – sponsor Alateen, Kamil, Weronika – Alateen z grupy „Płomyczek Nadziei" Stalowa Wola. Krysia, Irenka z grupy „Razem z Tobą" Tarnobrzeg. Ewa z grupy „Zosia" Sandomierz. Danusia, Ela, Ula z grupy „ Tęcza" Nisko.

Oraz zaproszeni goście:

- Urząd Miasta (1 os.)
- Starostwo Powiatowe (1 os.)
- Pedagog szkolny (2 os.)
- SOWiIK (1 os.)
- Księża (4 os.)
- Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna (1 os.)
- Dom Dziecka „ Ochronka" (2 os.)
- „Sztafeta" (1 os.)

Przebieg spotkania:

1. Powitanie przybyłych gości przez Ulę
2. Wspólna modlitwa Al-Anon o Pogodę Ducha, odczytanie Stopni, Tradycji, Koncepcji.
3. Omówienie programu Al-Anon, Alateen - Ula
4. Krótki rys historii powstania wspólnoty Al-Anon - Małgosia
5. Krótki rys historii powstania wspólnoty, Alateen - Ania
6. Temat mityngu informacyjnego „ Moje Wzrastanie w Al-Anon"

- wypowiadali się: Kamil z Alateen. Krysia, Ela, Ewa – z Al-Anon.

Wypowiedzi profesjonalistów :

Urząd Miasta – Zaskoczona naszą mądrością życiową, jest pod wrażeniem.

Starostwo Powiatowe - W kobietach siła, wiem o czym mówicie sama to przeżywałam (wzruszyła się).

Pedagog – Widzi sens naszej pracy, będzie wiedzieć gdzie kierować rodziny w potrzebie, zachęcała aby nadal informować o naszej grupie, mało jest wiedzy na ten ważny temat.

Pedagog – Chętnie pokieruje dzieci do nas, cieszy się że widzi dodatkowe rozwiązania.

Ksiądz – gratuluję spotkania, ważna jest informacja i wiedza o Al-Anon, potrzeba indywidualnego podejścia do człowieka.

Sztafeta – Cieszy się że jest możliwość posklejania rodziny która rozpadła się przez alkohol, poda informacje o naszej grupie w gazecie.

Dom Dziecka „ Ochronka” – Z ciekawością słuchała wypowiedzi, zauważyła że uczestnictwo w grupie pomaga w trudny życiu.

Dom Dziecka „ Ochronka” – Ma do czynienia z osobami potrzebującymi i będzie kierować kolejne osoby do nas, jest to dla niej cenna informacja.

7. Swobodna dyskusja, wymiana doświadczeń.

8. Zakończenie spotkania modlitwą o Pogodę Ducha.

9. Zaproszeni goście otrzymali pakiet materiałów informacyjnych.
- Plakat z informacją o grupie Al-Anon, Alateen Stalowa Wola
- Wykaz z spotkań grup Al-Anon, Alateen Regon Podkarpacie
- List alkoholika
- Ulotki Al-Anon
- Ulotki Alateen
- Wizytówki grupy Al-Anon „Metamorfoza”

Na spotkaniu była możliwość przeglądnięcia literatury Al-Anon, Alateen.

Protokołowała:
Agata z grupy Al-Anon „Metamorfoza”

Mityng informacyjny w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu.

Dnia 20.06.2013r. odbył się po raz trzeci mityng informacyjny w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu.
Przyjechało 4 przedstawicieli Al-Anon z Warszawy i 4 z Ostrowa Wielkopolskiego i okolic.
Spotkanie to odbyło się ze słuchaczami szkolenia zawodowego na pierwszy stopień chorążego Służby Więziennej, specjalizacji: służba zdrowia, administracja, ewidencja i zatrudnienie.
Spośród uczestników jedna osoba słyszała wcześniej o Wspólnocie Al-Anon.

W spotkaniu informacyjnym uczestniczyło ok 80 osób.

Padły pytania takie jak :
-czy współpracujemy z profesjonalistami?
-jaki jest przedział wiekowy uczestników Al-Anon ?
-ile jest grup w Polsce ?
-czy mamy spotkania z terapeutami ?
-czy dużo mężczyzn przychodzi na Al-Anon ?
-jak wyglądają mityngi dla dzieci ?

Na wszystkie pytania zostały udzielone odpowiedzi.

Pod koniec spotkania zostały rozdane pakiety informacyjne.

Beata, Koordynator Zespołu ds. Informacji Publicznej Region Wielkopolska

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/3/2013

Czy dorastałeś w rodzinie z problemem alkoholowym?

Moja droga...

Mój rodzinny dom zapamiętałam jako dom biedy, użalania, bicia i picia mojego taty, mama pochłonięta była moim bratem chorym na daunę. Ja miałam być grzeczna i robić to co rodzice kazali, w myśl powiedzenia „dzieci i ryby głosu nie mają”
Po rozpoczęciu nauki w szkole podstawowej przynosiłam codziennie uwagi w dzienniczku, w domu nie było rozmowy dlaczego zachowałam się źle, były kary, zapamiętałam dąsanie się mamy. Po latach, gdy trafiłam na terapię, podczas pracy z psychologiem dowiedziałam się, że to było moje wołanie o pomoc, jednak w tamtym czasie pomoc była bardzo ograniczona, nie było w szkołach pedagogów ani poradni działających przy szkołach. Tak dorastałam w poczuciu, że nic mi się nie należy, że nie powinnam zabierać głosu ani mieć swojego zdania, nie wiedziałam co to znaczy poczucie własnej wartości, ja go w tamtym czasie nie miałam. Tak bardzo bałam się wszystkiego, bałam się oceny, że nie podeszłam do zdawania matury.
Po skończeniu liceum podjęłam pracę. Miałam chłopka, który był z normalnej rodziny, jednak nie umiałam znaleźć się w tym związku i gdy poznałam mojego dziś już byłego męża od razu poczułam, że jest to „moja bratnia dusza”. On z domu dysfunkcyjnego gdzie mama rozwiodła się z ojcem a ojczym pił, i ja gdzie pił tata, myślałam, że stworzymy związek cudowny, szczęśliwy, oparty na miłości i wzajemnym zrozumieniu, niestety jak się okazało później dwoje poranionych ludzi, nie mających odpowiednich wzorców nie stworzy szczęśliwego domu. Tego dowiedziałam się na terapii. Przez wiele lat obwiniałam się za to, że nasze małżeństwo jest nie udane, że mąż pije, jakbym jeszcze coś zrobiła to na pewno będzie lepiej tzn. nie będzie pił.
Niestety nie było, ani on ani ja nie umieliśmy sobie poradzić z codziennym życiem. On coraz więcej pił a ja coraz bardziej popadałam w uzależnienie od jego picia, kontrolowanie go, branie odpowiedzialności za niego, robiłam wszystko tak jakbym była nim.
Nasze małżeństwo trwało, z dnia na dzień było coraz gorzej. Mąż z fazy picia trzy dniowego przeszedł do picia trzy miesięcznego, właściwie przestał pracować. W czasie tego związku przyszły na świat dwie córki, to że mieliśmy co jeść i w co się ubrać zawdzięczałam moim rodzicom a zwłaszcza mamie, która wzięła na siebie cały ciężar utrzymania nas, po prostu wzięła odpowiedzialność na siebie za nasze

życie. W ostrej fazie picia mojego męża zaszłam w ciążę, z jednej strony radość z drugiej strony lęk, jak sobie poradzę. Mój mąż po wyjściu z kolejnego ciągu pijackiego obiecał poprawę i pomoc w opiece nad dzieckiem, podjęcie pracy, to dziecko miało być „na poprawę stosunków małżeńskich", jak się później okazało to była kolejna manipulacja męża aby uśpić moją czujność, abym czymś się zajęła aby on mógł dalej bezkarnie pić.

Ta sytuacja trwała około czterech lat, było coraz gorzej, do picia, wynoszenia z domu, obarczania mnie coraz większa ilością obowiązków doszło bicie, ucieczki moje z dziećmi z domu oraz wizyty policji, którą wzywałam.

To było ponad moje siły. Wiedziałam, że muszę szukać pomocy. Siła Wyższa zaoszczędziła mi szukania poradni, moja kuzynka, która też miała męża alkoholika zrobiła to wcześniej i od niej dostałam adres poradni przeciwalkoholowej. Jaka była moja radość gdy tam poszłam. Zobaczyłam ludzi z takimi samymi problemami jak moje, poczułam że nie jestem sama. Tu „zajęli" się mną specjaliści, zajęcia z terapeutami, psychologami a w razie potrzeby i z psychiatrą. Na początku powiedziano mi, że jeśli chcę odzyskać równowagę psychiczną to zalecenie dla mnie to: terapia indywidualna, grupowa i mityngi Al-Anon. Byłam tak słaba, że postanowiłam poddać się temu wszystkiemu aby stanąć na nogi, poczuć swoją wartość, nareszcie zacząć żyć bez lęku i obawy o następny dzień. Usłyszałam od specjalistów, psychologów, którzy mieli z nami zajęcia, że na terapii dostaje przepis tak jakby na ciasto a na Al-Anonie jak to ciasto upiec aby wyszło bez zakalca. To zabrzmiało dla mnie jak recepta, nadzieja na moje lepsze życie w nadchodzącej przyszłości. W tamtym czasie terapia jeszcze była bardzo prosta, pracę nad sobą opieraliśmy na 12 krokach AA, przerabialiśmy pierwsze trzy, później zmienił się system prowadzenia terapii, polegał on na pisaniu prac.

Na terapii dostałam wyjaśnienie wielu zachowań zarówno moich jak i męża, dostałam podstawy do zdrowienia, terapia pozwoliła zrozumieć mi wiele zagadnień związanych z chorobą moją i moich bliskich, nie tylko męża ale również i moich rodziców.

Zaczęłam dbać o siebie i dzieci, pod każdym względem, bytu, bezpieczeństwa i spokoju, zaczęłam postępować konsekwentnie w stosunku do mojego męża. Założyłam sprawy sądowe i doprowadziłam je do końca, wcześniej tego nie umiałam, sprawę o alimenty wycofałam, uwierzyłam, że mąż się poprawi, podejmie prace i nie będzie pił, były one trudne, alimentacyjna, karna, rozwodowa. Mimo, że mąż odszedł ode mnie gdy zabrałam mu komfort picia(przestałam prać jego rzeczy, dawać mu jedzenie, usprawiedliwiać go w pracy itp.) to dziś nie mam poczucia winy z tego powodu, on sobie sam wybrał taką drogę, drogę picia, ja jedynie mogłam mu wskazać miejsce gdzie może znaleźć pomoc dla siebie a decyzja należała do niego czy z tej pomocy skorzysta.

Na mityngach Al-Anon słucham i uczę się jak teorię wdrożyć w praktykę, uczę się jak inni poradzili sobie z podobnymi proble-

mami i przede wszystkim czuję, że mam dookoła siebie osoby, wśród których jestem rozumiana.
Al-Anon dla mnie dziś to takie przedłużenie terapii, bo terapia trwa rok, dwa, czasami trochę dłużej i się kończy a mityngi Al-Anon są, trwają cały czas. Dziś z całą odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że gdyby nie jednoczesna pomoc specjalistów i Al-Anon mój rozwój, powrót do normalności trwałby o wiele dłużej.
Dziś jestem osobą pogodną, otwartą na różnego rodzaju wyzwania i mimo, że dopadają mnie chwile słabości to dziś już mam odwagę aby stawić im czoło.

Ania Z.

Historia mojego zdrowienia

Wyszłam z przeszłości, zamknęłam drzwi. Chociaż będę ja pamiętać, to teraz mogę cieszyć się każdym dniem tu i teraz, każdą chwilą. Jestem szczęśliwym Dorosłym Dzieckiem. Dzisiaj wiem, kim jestem i wiem, że moje miejsce jest w Al-Anon.

Rok 2000. Miałam wtedy 40 lat – mąż i synowie, nowa praca, rozpoczęte studia zaoczne, minęło kilka miesięcy od śmierci Taty alkoholika – runął cały system rodzinny. Za sobą miałam wiele lat życia w rodzinie alkoholowej, przed sobą widziałam ciemność. Nie potrafiłam odnaleźć się w grupie na studiach, czułam totalny lęk przed wystąpieniem, egzaminami, miałam poczucie wartości poniżej zera. Czułam, że to koniec jakiegoś etapu w moim życiu. Doszłam do muru. Znalazłam się na dnie. Poczułam bezsilność. W ogromnym chaosie emocjonalnym poszłam na pierwszą w życiu wizytę u psychologa – po kilku minutach rozmowy usłyszałam – jest Pani Dorosłym Dzieckiem Alkoholika. Poczułam ogromną ulgę, że nie jestem nienormalna, że mam prawo czuć to, co czuję – wreszcie wiem, kim jestem. W tym zawirowaniu wewnętrznym, duchowym poszłam też do księdza – bardzo pomogło mi zrozumienie, wysłuchanie. To były pierwsze osoby, które stanęły na mojej drodze zdrowienia. Doświadczyłam wielkiej łaski – dwie osoby, które mnie po prostu wysłuchały i od których otrzymałam wsparcie. Rozpoczęło się moje zdrowienie i poszukiwania. Na początku drogi uczestniczyłam przez rok w indywidualnych spotkaniach z psychologiem w Częstochowie, później odnalazłam grupę Dorosłych Dzieci Alkoholików. Następnie praca indywidualna przez kilka lat z psychologiem w Radomsku.
W 2005 roku odważyłam się na założenie grupy DDA w Radomsku. Zgłosiłam się do Poradni Uzależnień i uzyskałam zgodę, żeby mityngi DDA odbywały się w Poradni. Terapeutka zasugerowała mi udział w otwartych mityngach AA i Al-Anon . Udział w tych mityngach to kolejny krok w moim zdrowieniu. Były to dla mnie wstrząsające mityngi. Na mityngu AA słuchałam alkoholików takich jak mój Tata, na mityngu Al-Anon słuchałam kobiet żyjących z alkoholikami, jak moja Mama. Wtedy dopiero zobaczyłam, że nie tylko ja jestem nieszczęśliwa w rodzinie i zrozumiałam, że cała rodzina jest chora. Mia-

łam problem z mówieniem na mityngach, szczególnie Al-Anon. Dzięki koleżankom z Al-Anon i programowi, krok po kroku zaczynam to rozumieć.
Bardzo wielką wdzięczność chcę wyrazić mężowi, który towarzyszył mi w tym moim zdrowieniu oraz Tereni z Al-Anon, która wiele razy mnie słuchała i służyła wsparciem.
Wyszłam z przeszłości, zamknęłam drzwi. Chociaż będę ją pamiętać, to teraz mogę cieszyć się każdym dniem tu i teraz, każdą chwilą. Jestem szczęśliwym Dorosłym Dzieckiem. Dzisiaj wiem, kim jestem i wiem, że moje miejsce jest w Al-Anon.

Od 2 lat jestem sponsorem Alateen – sama doświadczyłam, jak ważne jest wysłuchanie przez drugiego człowieka, więc chcę służyć dzieciom, żeby też mogły być wysłuchane.
Czuję ogromną wdzięczność do wszystkich osób, które stanęły na mojej drodze. Dzięki Bogu i ludziom mogłam odbić się od dna, wyjść z mgły przeszłości i teraz doznawać pogody ducha, spokoju i służyć innym. W Al-Anon bardzo trudno było mi się odnaleźć na początku – jako zranionemu, skrzywdzonemu dziecku, a dzisiaj Al-Anon to moje miejsce.

Ela z R.

Tekst pochodzi z biuletynu: „Razem" nr 2(71)2013

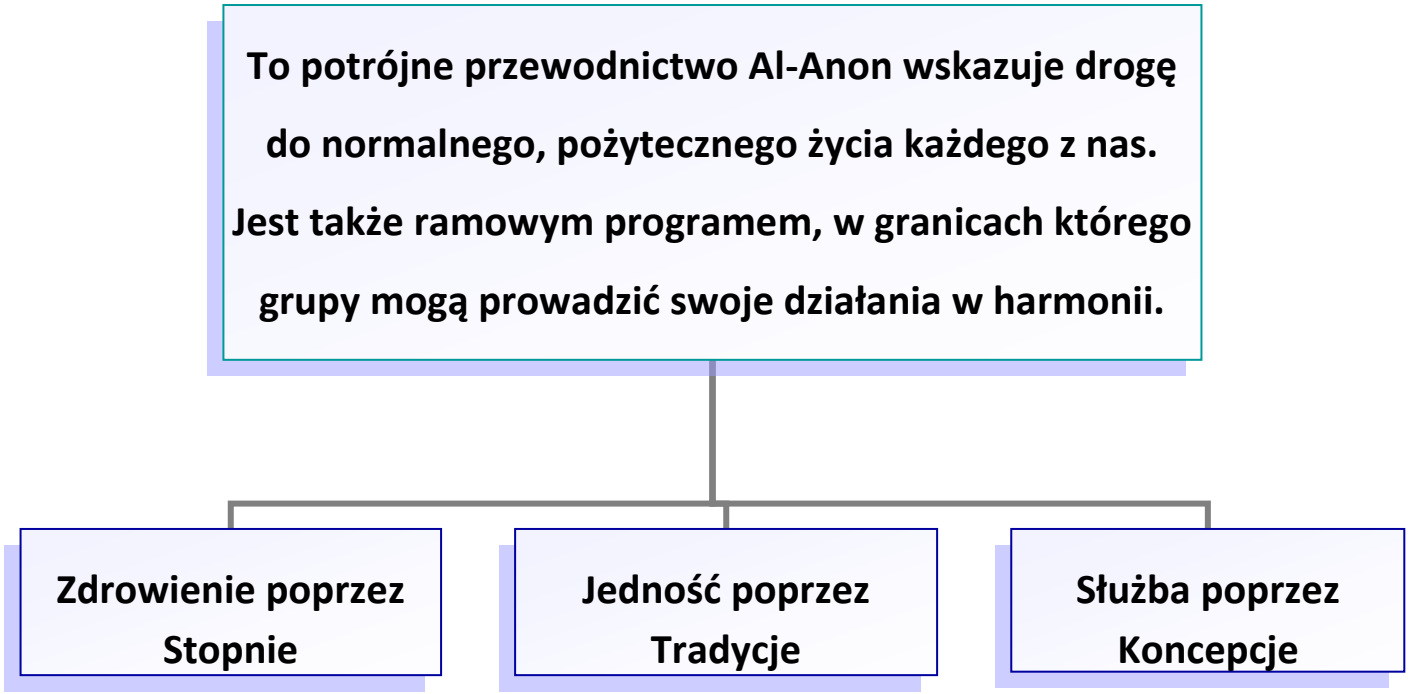
Mityng internetowy Al-Anon

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/

Stopnie/Tradycje/Koncepcje



STOPIEŃ TRZECI

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga – jakkolwiek Go pojmujemy.

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

- Znałam Boga ze szkoły. Potem usłyszałam „ nie muszę rozumieć, mam uwierzyć". Poddanie się Bogu przyszło, gdy „puściłam" potrzebę rozumienia. Nie pojmuję Boga, pozwalam Mu działać.
- Samowolna, zapominałam, że nade mną jest Siła Wyższa. Nie znam odpowiedzi na wiele nurtujących mnie pytań. Wiara w Siłę mądrzejszą ode mnie pozwoliła mi łatwiej żyć.
- Boga rozumiem jako wyższą inteligencję, zbiorową mądrość ludzi. Jest niewidzialny i nienamacalny, ale można Go poczuć po działaniu.
- Nie pojmuje Boga. Na pewno jest Kimś, kto nie chce mi zrobić krzywdy.
- Każdy wierzy w swoją Siłę. Uczę się tolerancji dla wszystkich ludzi. Dla mnie nieważne jest kto w co wierzy. Ważny jest człowiek i jego czyny.
- To znaczy słuchać, słuchać, oddać Bogu a zrozumienie przyjdzie później.
- Modląc się powierzam Bogu ten dzień. Dzisiaj rano dopadły mnie leki. Poradziłam sobie. Podjęłam pracę na komputerze." Boże, jeżeli dałeś mi tę pracę, daj mi trochę tego umysłu, żebym mogła wypełnić obowiązki". Przeżywam swoją drogę tu i teraz. Mam łaskę mądrości. Dzień przynosi mi dobre i złe rzeczy. Dzięki cierpieniu poznałam swoją tożsamość, wartość, nauczyłam się rozmawiać z Bogiem. To wszystko przyszło do mnie ze Wspólnotą.
- Powierzyć to znaczy zostawić. To, co mnie się wydaje, co mam zrobić jest odczuciem subiektywnym. Bóg ma większą perspektywę. Zna ludzi, sytuacje, podejmuje decyzje. Daje mi wskazówki, wykorzystuje innych ludzi, podsyła tratwy ratunkowe. Moją rolą jest zauważyć i skorzystać. Bóg tylko rozpoczyna działanie, ja mam je kontynuować. Przeżyłam wypadek i cud ocalenia. Potem, gdy okazało się, że jest wszystko w porządku, oddaliłam się od Boga. A potem potknęłam się. Lekkie potkniecie też jest po coś.

Cytaty z wypowiedzi z warsztatów Al-Anon Warszawa 27.03.2011r.

Tradycja Trzecia

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

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

Tradycja ta mówi o dodawaniu otuchy rodzinom alkoholików, samym alkoholikom oraz serdecznym przyjmowaniu i roztoczeniu opieki nad osobą i jej tymczasowym sponsorowaniu. Uczy dzielenia się siłą, doświadczeniem i nadzieją, pozwala zrozumieć chorobę alkoholową, która jest choroba duszy, ciała, umysłu. Pozwala też zaakceptować fakt, że jest to choroba pijącego i jego bliskich. Uświadamia nam jak ważne jest oddzielenie osoby pijącej od jej choroby. Ważne jest, aby w grupie panowała wzajemna życzliwość, zrozumienie, zaufanie, aby można się było czuć jak w rodzinie. Tradycja Trzecia mówi, że członkami wspólnoty Al-Anon mogą być osoby, którzy zetknęli się z tą chorobą lub picie osoby bliskiej w jakiś sposób wpłynęło na ich życie. Mogą do wspólnoty należeć również krewni i przyjaciele kogoś chorującego na alkoholizm chcący zrozumieć problem alkoholizmu.

Sprawozdanie z warsztatów w Płocku na temat „Rola Tradycji we wspólnocie Al-Anon", marzec 2010r.

Koncepcja Trzecia

Prawo do podejmowania decyzji stwarza możliwość skutecznego kierowania.

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

Prawo do podejmowania decyzji oznacza dla mnie zaufanie. Kiedy mój nastoletni syn idzie na imprezę nie mogę mu tylko powiedzieć, że ufam w jego rozsądne decyzje. Muszę go także puścić tam i wierzyć, że dałam mu solidne podstawy do rozróżniania dobra od zła i muszę pokazać, że mu ufam. Jeśli ja nie będę miała do niego zaufania, jak mogę oczekiwać, że on będzie miał zaufanie do mnie. Kiedy tak robię czuję, że jestem najlepszym liderem(mamusią) jakim mogę być.

Susan C. Kalifornia, Forum, marzec 2011r.

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/3/2013

Sprawozdanie Al-Anon z Jubileuszu XX-lecia powstania Regionu Galicja.

W dniu 27 kwietnia 2013 r odbyły się w Krakowie obchody XX lecia powstania Regionu Galicja. Działo się to w bardzo uroczym, choć dość chłodnym, bo położonym w piwnicach miejscu o nazwie *Kamieniołom,* przy kościele św. Józefa w Podgórzu. Już dużo wcześniej zawiązał się zespół organizacyjny który zadbał o to, żeby wszystko odbyło się sprawnie i było pamiętnym spotkaniem. Większość Grup Regionu już wcześniej wpłaciła dodatkowe datki na ten cel, niektóre osoby osobiście zaangażowały się w przygotowanie i udekorowanie sali, nie brakowało też osób do innych służb które chętnie pomagały w samym przygotowaniu jak i podczas trwania spotkania.

W jubileuszu XX-lecia powstania Regionu Galicja wzięło udział ponad 100 osób. Większość stanowili członkowie wspólnoty Al-Anon ale także był przedstawiciel Regionu Galicja z bratniej wspólnoty oraz inne osoby z AA oraz członkowie Al-Anon z innych regionów. Cieszyliśmy się z obecności koleżanek/Al-Anonek z Warszawy i z naszego dawnego Okręgu a obecnie Regionu Podkarpacie. Radością dla nas była obecność Alateen'ów z Olkusza którzy także cieszyli się, że uczestniczą w spotkaniu. Młodzi przyjaciele z Alateen chętnie pomagali, angażowali się a w przerwie, niektórzy spośród nich, rapując zaprezentowali nam swoje umiejętności.

Podczas akredytacji każdy uczestnik otrzymał specjalnie na tę okazję opracowaną broszurkę - kalendarium z historią naszego regionu**.**

Oprócz osób z naszych wspólnot, w spotkaniu uczestniczyło także dwóch profesjonalistów. Jednym z nich była osoba z Makowa Podhalańskiego pracująca w tamtejszej Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych która była pod wrażeniem zarówno naszego programu jak i wypowiedzi uczestników, drugą , zaprzyjaźniony z naszą Al-Anon jak i bratnią wspólnotą AA, ksiądz Mirosław który jest duszpasterzem trzeźwości Archidiecezji Krakowskiej i z którym już od pewnego czasu, stale współpracujemy.

Obchody rocznicy zaczęły się o godz.11.00 a zakończyły w późnych godzinach nocnych. W programie były trzy, około 2-godzinne mityngi a tematami:

1.Co mi dał Al-Anon? - mityng wspomnieniowy

2.Właśnie dziś

3.Jak stosuję Dwanaście Stopni we wszystkich moich sprawach?

Młodzi ludzie z Alateen uczestniczyli we wszystkich mityngach a zaproszeni przez prowadzącego jeden z mityngów, zaangażowali się bezpośrednio i z ochotą i swadą odczytali Legaty.

Uczestnicy mityngów wypowiadali się chętnie. Obecni na spotkaniu dawni Reprezentanci Regionu oraz inne osoby pamiętające historię naszego Regionu, wspominały początki tworzenia zarówno

Grup w Krakowie jak i zalążki powstawania samego Regionu. Spośród zaproszonych dawnych Reprezentantów Regionu, nie wszyscy mogli osobiście uczestniczyć w spotkaniu ale choć nieobecni, byli jednak z nami duchowo bo swoje wspomnienia pełne osobistych refleksji, ciepła i miłości, przesłali nam drogą a-mailową. Każdy, czy to przez osobistą wypowiedź czy przelaną na papier, z radością i miłością dzielił się swoimi doświadczeniami, przemyśleniami, było i wzruszająco i radośnie, niekiedy nawet zabawnie. Prawdziwa uczta dla ducha.

Zadbaliśmy także o nasze inne potrzeby.

W przerwach, podczas których odbywały się ciekawe rozmowy kuluarowe, można było przy kawie czy herbacie, częstować się i próbować różnorakich ciast które upiekły Al-Anonki. Oprócz słodkości były też wytrawne paszteciki, chleb ze smalcem, owoce i inne smakołyki, przyniesione głównie przez samych uczestników.

Można było także nabyć literaturę Al-Anon bo, jak zawsze, pełniła służbę nasza kolporter.

Około 19.30 zaczęła się zabawa taneczna, która zwieńczyła to nasze radosne spotkanie. Przeważały oczywiście liczbowo kobiety, ale nie przeszkadzało to w tym, żeby się dobrze bawić.

Jubileusz XX-lecia powstania Regionu Galicja to już historia, czekamy teraz na XXV-lecie.

Sporządziły Krysia i Alicja

Oferta AL-Anon/Alateen dla profesjonalistów

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

Proponujemy:

- Przeprowadzenie mityngów informacyjnych o wspólnocie Al-Anon dla grup zawodowych, takich jak: pedagodzy, psychologowie, psychiatrzy, pracownicy socjalni, terapeuci, pracownicy służb mundurowych i innych grup zawodowych

- Oferujemy spotkanie informacyjne dla każdego rodzaju kursu, szkolenia na terenie całego kraju

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

Spotkanie informacyjne ma na celu:

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

Przebieg mityngu informacyjnego

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Słowo od redakcji

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

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