**INFORMATOR**

**dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce**

# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**3/6/2014**

## *Od redakcji*

NP 84.2.2013

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"*

## *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 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 poprzez praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

*Sugerowane brzmienie Preambuły*
*zaakceptowane przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013r.*

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/6/2014

# Co nam daje Al-Anon

Al-Anon pomaga na czterech poziomach: grupy, regionu, kraju i świata. W grupie poprzez dzielenie się doświadczeniem swojego zdrowienia: tym jak radzę sobie w obecnym życiu oraz nadzieją, że możliwa jest zmiana. W regionie poprzez uświadamianie grupom jak ważne jest niesienie posłania i pełnienie służby. W kraju poprzez wszechstronną działalność na rzecz rozwoju Al-Anon i dbanie o program, by nie było odstępstw od jego zasad.

*Tekst pochodzi z biuletynu „Razem" nr 3(78)2014*

… Zdrowienie może rozpocząć się, kiedy zdamy sobie sprawę, że czyjeś picie na nas wpłynęło. Jak możemy to stwierdzić? Odkryliśmy, że odpowiedzi za podane niżej pytania pomogły nam zdecydować, czy dorastaliśmy lub żyjemy z alkoholizmem.
Te pytania mogą pomóc również tobie.

1. Czy stale szukasz akceptacji i uznania?
2. Czy nie dostrzegasz swoich zalet?
3. Czy boisz się krytyki?
4. Czy przyjmujesz na siebie zbyt wiele obowiązków?
5. Czy masz lub miałeś kłopoty ze swoim kompulsywnym zachowaniem?
6. Czy chcesz być we wszystkim najlepszy?
7. Czy ciągle wynajdujesz jakieś problemy, nawet gdy wszystko w twoim życiu się układa?
8. Czy działasz energiczniej w czasie kryzysu?
9. Czy ciągle czujesz się odpowiedzialny za problem osoby pijącej?
10. Czy troszczysz się bardziej o innych, a trudniej ci zadbać o siebie?
11. Czy izolujesz się od innych ludzi?
12. Czy z lekiem podchodzisz do ludzi, których uważasz za autorytety, albo do osób, które są w złym humorze?
13. Czy odnosisz wrażenie, że jesteś wykorzystywany przez innych?
14. Czy masz kłopoty w kontaktach z innymi ludźmi?
15. Czy mylisz pojęcia „litość" i „miłość", tak jak to robiłeś w stosunku do pijącego członka rodziny?
16. Czy przyciągasz lub szukasz ludzi, którzy mają skłonności do uzależnień lub przemocy?
17. Czy wiążesz się z kimkolwiek ze strachu przed samotnością?
18. Czy często nie ufasz swoim uczuciom oraz uczuciom wyrażonym przez innych?
19. Czy zauważasz u siebie kłopoty z rozpoznawaniem i wyrażaniem emocji?
20. Czy szukasz ludzi mających mnóstwo problemów, które mógłbyś rozwiązać?

*Źródło tekstu, książka „Od przetrwania do zdrowienia", wyd. I Poznań 2014 r.*

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/6/2014

# Artykuły z życia wzięte

## ... życie zależy ode mnie

To prawda, ze całe życie zależy ode mnie. To takie trudne, kiedy skupiam się tylko na chorobie męża a nie widziałam siebie. Dużo czasu minęło i dużo bólu przeżyłam zanim zrozumiałam, że to ja powinnam stać na przedzie, realizować swoje potrzeby, rozpieszczać się i doceniać wartość swojej osoby. Moim lekarstwem i kopem stała się terapia i terapeuta. Nie wiem, czy potrafiłabym zdziałać tak wiele bez terapeuty, który wydobył ze mnie ból - przeszłości, jaki miałam ukryty w mojej podświadomości. To było trudne, bo ciągle wracało. Al-Anon również miał swój udział w zmianie mojej osoby. Doświadczenia osób z Al-Anon i ich pomoc na którą zawsze mogłam liczyć.
Piękne słowo „upiększać" życie. No właśnie, tego mi brakowało, tego co upiększyłoby moje życie, czyli tego wszystkiego co przynosiłoby mi radość, pogodę ducha, zadowolenie z siebie.
To prawda, że jeszcze zdarza mi się brać opinie innych do siebie, mam już jednak świadomość, wartości swojej osoby i analizuje słowa innych ludzi. Jeżeli to prawda co mówią, to chce się zmienić jeżeli nie, to mówię - to twoje zdanie, a ja mam o osobie inne.

*Beata*

## Dzień Matki w szkole moich dzieci...

Dzień Matki w szkole moich dzieci obchodzony był w czwartek, z jakichś tam względów. Wzruszają mnie ogromnie te wierszyki recytowane przez przejęte maluchy, te trochę za dorosłe słowa, wypowiadane z siedmioletnią wiedzą o życiu, ale w prawdziwych emocjach.
Muszę powiedzieć, że bardzo bałam się być mamą i w ogóle nie wyobrażałam sobie, że będę w stanie w ogóle jakoś wychować dziecko. Sama nie zostałam dobrze wychowana, więc skąd miałabym wiedzieć, jak to się robi.
Al-Anon nie daje mi gotowego przepisu, ale pomaga. Po pierwsze mówi, że moje dziecko jest osobnym człowiekiem, mającym prawo do własnego zdania, do własnego wyboru i do ponoszenia konsekwencji tychże wyborów. (Moje małe dziecko chciało wziąć trzy jabłka na raz na dół. Mówiłam, że nie da rady tego zrobić, ale mimo to postanowiło to zrobić. Jedno z jabłek wypadło mu z rąk i potoczyło się po schodach. Wzięłam dwa zniesione jabłka od dziecka i poprosiłam, aby poszło po te, które spadło, zapewniając go, że nic się nie stało. W ten sposób uczę moje dziecko konsekwencji w ponoszeniu odpowiedzialności za wybór, którego dokonuje.)
To na razie nie muszą być poważne wybory.
Al-Anon mówi mi też, że trzeba mieć jakieś zasady, jakieś oparcie w tradycjach, jakieś ramy.
To są te rzeczy, których „u nas w domu się nie robi" i których naruszenie grozi konsekwencjami. U nas w domu na przykład nie bije się, nie wyjmuje drobnych z kieszeni, nie grzebie w nie swoich rzeczach (nawet w szufladach biurka celem zrobienia porządku i to akurat dotyczy mnie. Nie porządkuje zawartości szuflad moich dzieci). Przytulanie, głaskanie

i wszelkie inne okazywanie uczuć jest bez limitów.

Al-Anon mówi, że nie musze być idealną matką, wystarczy, jeśli będę się starać być wystarczająca dobra.

Al-Anon mówi, że nie muszę wszystkiego wiedzieć od razu, że w miarę pojawiania się problemów, pojawiają się też sposoby ich rozwiązania, nie muszę się martwić na zapas i że trzeba się cieszyć tym, co jest, bo tylko przez pewien niedługi czas w całym życiu mam dzieci, które mają siedem i dziewięć lat. Niedługo będą miały osiem i dziesięć, to już trochę nie to samo. Nie jestem matką idealną, więc nie dotyka mnie bardzo, kiedy mój młodszy syn, we własnym poczuciu potraktowany zbyt surowo lub niesprawiedliwie, mamrocze pod nosem, że wolałby mieć inną mamę.

- Mogłaby ci się trafić gorsza - odpowiadam.

Po jakimś czasie i tak przyjdzie się przytulic, do mnie, a nie do innej, lepszej mamy.

*Katarzyna*

# Ten rok poświęcam mojej mamie

Moje pierwsze wspomnienie związane z piciem mamy to notatka w pamiętniku, kiedy miałam 7 lat. Mama wróciła pijana do domu, a ja tak bardzo się bałam i chciałam umrzeć. Potem nastąpiły lata bardziej szare, czasami smutne, czasami radosne, a alkoholizm mojej mamy się pogłębiał.

Walkę podjęłam w trakcie studiów i była to prawdziwa „walka". Awantury, krzyki, niespełnione groźby, próby wyręczania we wszystkim i skrajny bunt. Po jakimś czasie poddałam się, zwłaszcza, że nie miałam żadnego poparcia w rodzinie. Każda wizyta u rodziców, a były one częste, bo byłam od nich uzależniona, kończyła się moją bezradnością, pogłębiającym się smutkiem i powrotem uczuć z dzieciństwa. Bardzo żałuję, że nie miałam wtedy nikogo, kto wskazałby mi drogę do Al-Anon lub na spotkania grup Dorosłe Dzieci.

Na szczęście Siła Wyższa postawiła na mojej drodze alkoholika, mojego męża, który sam nie pijąc od wielu lat, pomógł mi zacząć zmieniać moje życie.

Na początku skorzystałam z terapii. Uczyłam się samodzielności, podejmowania najmniejszych decyzji, uniezależniania się od zdania rodziców, rzadszych wizyt, nie odbierania telefonu wieczorami, stawiania granic. Było i jest to bardzo dla mnie trudne i były momenty, że wszystko się we mnie buntowało. Ale byłam zdeterminowana już tak nie cierpieć. Do Al-Anon przyszłam 3 lata temu i zostałam od pierwszego spotkania. Moje życie się zmienia, a ten rok mojej pracy i zmian poświęcam moim rodzicom, mamie i tacie. Każdy mityng, każdy Stopień i każde rozważanie. Szukam spokoju ducha, odwagi i mądrości, i wierzę, że dzięki Sile Wyższej je znajdę.

*M. Poznań*

*Tekst pochodzi z biuletynu „Razem" nr 3(78)2014*

# ALANONKA NA WARSZTATACH AA NA SŁOWACJI

Byłam trzy dni na warsztatach na Słowacji. Organizowane one były dla alkoholików przez Słowacką Wspólnotę AA. Na początku miałam jechać z mężem i odpocząć, później okazało się, że nie ma on urlopu, chciałam zrezygnować z wyjazdu, tym bardziej że nie

było w programie nic dla Al-Anonu. Córki i mąż namawiali mnie abym pojechała, że tak ciężko pracuje i należy mi się wyjazd. W końcu zdecydowałam się pojechać. Wśród koleżanek i kolegów z AA czułam się dobrze, bezpiecznie, wesoło, zawierałam nowe znajomości, uczestniczyłam w oferowanych warsztatach, kroków i tradycji, zażywałam kąpieli termalnych (były tam baseny). W czasie pobytu organizatorzy zmienili program, zrobili mityng Al-Anon, jakie było moje szczęście, radość jak się o tym dowiedziałam, poszłam. Byłam tam jedyna Polką. Wiele słyszałam o języku serca ale tego nie czułam, nie rozumiałam. Uczestniczące w tym mityngu osoby wypowiadały się, niewiele z tego co mówiono rozumiałam bo nie znałam języka, jednak poszczególne słowa, gesty, ton głosu, czułam, od tej pory wiedziałam, że znalazłam miejsce wśród „swoich", tego mi brakowało, rozumiałam, właśnie sercem, o czym mówią wypowiadające się osoby, czułam, że są mi bliskie, czułam jedność.

Po raz kolejny zobaczyłam, że im bardziej mi się nie chce tym bardziej powinnam zrobić to na co nie mam ochoty.

Słowacka wspólnota Al-Anon jest młoda wspólnotą i nie ma jeszcze wielu pozycji literatury, wymieniłam adresy i obiecałam pomoc. Na te warsztaty pojechałam bez żadnej naszej, zatwierdzonej literatury, pojechałam całkowicie turystycznie. Ta sytuacja pokazała, mi że warto jest mieć przy sobie jakieś materiały, Stopnie, Tradycje, hasła, bo nigdy nie wiadomo w którym momencie mogą się przydać, aby nieść posłanie innym.

*Ania*

Jestem Polką, ale od kilku lat mieszkam we Francji i to tutaj rozpoczęła się moja przygoda z Al-Anon. Na pierwsze informacje na temat Programu natknęłam się w Internecie, podczas jednego z maniakalnych poszukiwań sposobów, które miałyby mi pomóc zrozumieć mojego alkoholika. Szukałam magicznej recepty, dzięki której mogłabym zrozumieć jak należy postępować, co zrobić i czego unikać, żeby tylko mój alkoholik zaczął mnie bardziej kochać i mniej pić. Jak tylko znalazłam informację na temat Al-Anon, to odetchnęłam z ulgą, że w końcu znalazłam coś co pomoże mojemu alkoholikowi.

Nie myślałam jeszcze wtedy o Programie jako o pomocy dla mnie samej. Pomimo kłopotów z językiem i strachu przed nieznanym wyruszyłam na pierwsze spotkanie z otwartym umysłem i z nadzieją w sercu. Muszę przyznać, że było to dla mnie doświadczenie bardzo wzbogacające, ale równocześnie nieco zaskakujące, albowiem okazało się, że tego dnia nie przyszedł nikt z Al-Anon i to grupa AA, która miała spotkanie w sali obok, zaopiekowała się mną, dostałam od nich kopertę Al-Anon z informacjami dla nowo przybyłych, po czym członkowie AA zdecydowali się zmienić formułę swojego spotkania z zamkniętej na otwartą i zaprosili mnie do siebie.

Z historii, które usłyszałam tego wieczoru wyłuskałam to, że nie powinnam czuć się odpowiedzialna za to co robi i jak się zachowuje mój alkoholik, ale za to powinnam czuć się w pełni odpowiedzialna za swoje życie i za swoje szczęście. CO ZA ODKRYCIE! Wyzwalające i przerażające zarazem!

Od początku wiedziałam, że Al-Anon jest dla mnie. Podejrzewałam, że znajdę tam wskazówki, które pomogą mi ulepszyć mój związek. Nie wiedziałam, że odkryję tam siebie.

Moja pierwsza grupa Al-Anon we Francji była bardzo opiekuńcza i wspierająca. Dostałam od nich świetne podstawy do pracy z programem. Cotygodniowe spotkania mnie wzmocniły, dodały mi siły i odwagi. Już od pierwszego spotkania zaczęłam dzielić się swoim doświadczeniem i przełamywałam swoją nieśmiałość i niepewność siebie związaną z wypowiadaniem się w obcym języku.

Od momentu odkrycia Al-Anon robię wszystko, żeby zrozumieć alkoholizm jako chorobę i siebie jako osobę współuzależnioną. Czytam literaturę zdobytą w sposób tradycyjny, na spotka-

*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*

niach Al-Anon, słucham doświadczeń AA i Al-Anon w Internecie, chodzę na spotkania Al-Anon i spotkania otwarte AA.

Bardzo dużo informacji znajduję na angielskojęzycznych stronach, podczas biegania i spacerów słucham podcastów (rozmów w Internecie w formie audycji radiowych) prowadzonych zarówno przez członków AA i Al-Anon, uczestniczę w czatach, forach i wymianie maili. W każdej z tych aktywności, w każdym języku, którym się posługuję, znajduję to czego szukam, a często dużo więcej niż mogłabym oczekiwać.

Miłość, wparcie, nadzieja, inspiracja, radość - jestem przepełniona tym po każdym kontakcie z AA i z Al-Anon. Wszystko to chłonę z historii członków obu Grup, biorę to co jest mi w danym momencie potrzebne a resztę zostawiam. Skupiam się na podobieństwach, nie są istotne do mnie różnice, a podobieństw jest mnóstwo, historie się powtarzają w każdym kraju, w każdym mieście, w każdej grupie, w której miałam przyjemność uczestniczyć.

Narodowość, pochodzenie, rasa, wiek, religia, zamożność nie mają żadnego znaczenia. Dopóki skupiam się na podobieństwach i nie zwracam uwagi na różnice między nami, to wiem, że zawsze, w każdym mieście znajdę ludzi, którzy mnie zrozumieją, którzy dadzą mi nadzieję i wparcie.

Jesteśmy wielką międzynarodową rodziną. Pryncypia są wszędzie takie same - dawanie miłości i wsparcia rodzinom i przyjaciołom osób, które zmagają się z chorobą alkoholową. Wszystkie grupy, w których uczestniczyłam różniły się odrobinę w sposobie prowadzenia spotkań, ale wszystkie były wierne Stopniom, Tradycjom i Koncepcjom.

Niedawno zmieniłam miejsce zamieszkania. Jeszcze przed przeprowadzką znalazłam wszystkie grupy Al-Anon, które funkcjonują w nowym rejonie. Kilka dni po przyjeździe udałam się na spotkanie z moją nową grupą. W nieznanym mi mieście, gdzie nie mam jeszcze przyjaciół i znajomych, gdzie mogę czuć się niespokojna, przestraszona i niepewna jutra, bez problemu znalazłam miejsce, gdzie czuję się bezpiecznie, gdzie wiem, że będą ludzie, którzy czekają na mnie z otwartymi rękoma, gdzie mogę przyjść z otwartym sercem i gdzie wiem, że będę przyjęta.

M. z Francji

## Informacje ze spotkań z profesjonalistami

# Region Warszawski

Mityngi informacyjne przeprowadzono dla studentów Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Warszawie ul. Nowowiejska 27, w dniach:
14 kwiecień 2014 r.
15 kwiecień 2014 r.
16 kwiecień 2014 r.
18 kwiecień 2014 r.

Za zorganizowanie mitingów byli odpowiedzialni: Koordynator Zespołu d/s współpracy z profesjonalistami i instytucjami Regionu Warszawskiego Al-Anon Ania B. oraz osoby towarzyszące i tworzące zespół - Ania, Iza, Ania, Ula, Bożenka, Janek.
Wszystkim współpracującym składam wielkie podziękowania.
Mityngi cieszyły się dużym zainteresowaniem.
Na koniec spotkania członkowie Al-Anon rozdali ankiety, w których znalazło się wiele pytań.
Oto one:
1. Czy przeżycia związane z chorobą alkoholową miały wpływ na relację z Bogiem i wiarę ?
2. Jakiej części osób uczęszczających na mityngi udało się pomóc ?
3. czy osoby z Al-Anon mogą pić alkohol ?
4.Jak długo zajęło przezwyciężanie strachu nim państwo postanowili szukać pomocy ?
5. Czy udało się państwu rozwiązać problem z którym się zmagacie ?
6. Czy pierwsze spotkanie we wspólnocie było trudne ?
7. Czy AL-Anon współpracuje z AA?
8. Gdzie zaczyna się alkoholizm, a gdzie jeszcze go nie ma ?
9. Jaki rodzaj przemocy psychiczna czy fizyczna jest cięższy do przetrwania i czy budzą one nienawiść i wściekłość ?
10. Czy od momentu uczestnictwa we wspólnocie zmieniło się podejście do życia ?
11. Czy wiara w to co się robi ma sens ?
12. Czy trudno było zostawić osobę , którą się kocha i jak poradzić sobie z poczuciem winy ?
13. Dlaczego używa się słowa mityng a nie po polsku spotkanie ?
14. Skąd pochodzi nazwa Al-Anon ?
Staraliśmy się odpowiedzieć na wszystkie pytania.

*Ania*
*Koordynator ds. Informacji Publicznej*
*w Regionie Warszawskim*

# Protokół ze spotkania Komisji Polityki Społecznej i Zdrowia oraz Komisji Oświaty Rady Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

W dniu 28 maja 2014 r. w Urzędzie Gminy w Warszawie odbyło się spotkanie Komisji Polityki Społecznej i Zdrowia i Komisji Oświaty Rady Dzielnicy. W spotkaniu tym uczestniczyli:
Przewodnicząca Komisji Polityki Społecznej i Zdrowia
Przewodnicząca Komisji Oświaty
Radni, członkowie tych komisji
Pani Dyrektor Dzielnicowego Ośrodka Pomocy Społecznej
Dyrektorzy szkół podstawowych z dzielnicy Praga Południe

Psycholodzy i pedagodzy z tych szkół
Sześć osób należących do wspólnoty Al-Anon

Podczas spotkania w skrócie przedstawiłyśmy: historię i program Al-Anon, kto może uczestniczyć w spotkaniach, zasady obowiązujące w Al-Anon. Także jedna z koleżanek przedstawiła swoją historię i doświadczenia płynące z uczestniczenia w mityngach.

Kolejnym tematem spotkania było przedstawienie Alateen, które jest integralną częścią Al-Anon. Pokrótce przedstawiłyśmy: czym i dla kogo są grupy Alateen, kto może w nich uczestniczyć i jakie na grupie panują zasady, kto opiekuje się taką grupą.

Największym zainteresowaniem i najwięcej pytań dotyczyło Alateen. Niestety, na tym spotkaniu zabrakło nam sponsora lub osoby z Alateen, która w bardziej wyczerpujący sposób odpowiedziałaby na zadawane pytania przez dyrektorów szkół i pedagogów. Na spotkaniu nie udzielono wystarczających odpowiedzi na wszystkie pytania.

Cieszymy się, że spotkanie się odbyło i zgromadzone na nim osoby, chociaż pobieżnie, miały możliwość zapoznania się z naszą wspólnotą Al-Anon i Alateen.

Mam nadzieję, że ta współpraca się rozwinie, a przedstawiciele Al-Anon na kolejnym spotkaniu przekażą kolejną porcję informacji o Al-Anon i Alateen.

*Ania Z.*

# 14-tego czerwca 2014 r. w Ostrowi Mazowieckiej odbyły się Ogólnopolskie Dni Profilaktyki

14-tego czerwca 2014 r. w Ostrowi Mazowieckiej odbyły się Ogólnopolskie Dni Profilaktyki. Uzyskaliśmy zgodę na rozdanie ulotek o Al-Anon i Alateen oraz możliwość zaprezentowania literatury Al-Anon w tej miejscowości. Z wielką radością wraz z Wiesią, Delegatem Regionu Warszawskiego wzięłyśmy udział w tym wydarzeniu - rozdałyśmy ulotki Al-Anon i Alateen oraz stare numery biuletynu „Razem" otrzymane od naszej kolporter. Grupa Al-Anon „Magnolia" wspomogła nas swoją literaturą.

Zainteresowanie było nikłe - myślę, że to z powodu małej wiedzy o Al-Anon i problemie współuzależnienia oraz niezbyt korzystnych warunków atmosferycznych. W tej miejscowości obecnie nie ma zarejestrowanej grupy Al-Anon. Mimo tego wszystkiego z wielkim zapałem wręczałyśmy ulotki i nasz kolorowy Biuletyn „Razem" przechodniom.

Wiesia jako doświadczony delegat chętnie dzieliła się informacjami i zostawiała ulotki o Al-Anon w rozstawionych namiotach, w których to różne instytucje, takie jak banki, szkoły, placówki ubezpieczeniowe - promowały swoją działalność.

Ziarno zostało zasiane... na plony zawsze trzeba poczekać.

Dziękujemy Majce: Koordynator ds. Informacji Publicznej w Regionie za informacje o możliwości zaprezentowania Al-Anon i Alateen w tym miejscu.

*KASIA G. Koordynator ds. Literatury*

# Region Wielkopolska

1 czerwiec-dzień trzeźwości oraz akcja rozwieszania plakatów promujące trzeźwość. W większych i mniejszych miastach naszego regionu, głównie w kościołach, szkołach i przychodniach takie plakaty zostały powieszone. Raczej nie było problemu z zamieszczaniem plakatów.

# Protokół z mityngu informacyjnego

W dniu 30 czerwca 2014 r. w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu odbył się po raz kolejny mityng informacyjny Al-Anon. Mityng ten skierowany był dla słuchaczy szkolenia zawodowego na pierwszy stopień chorążego Służby Więziennej. Zebrało się ok.100 uczestników, którzy z zainteresowaniem słuchali, co mają do powiedzenia przedstawiciele Grup Rodzinnych Al-Anon. Pod koniec spotkania rozdano pakiety informujące.
Mityng informacyjny prowadziła Beata z Ostrowa Wielkopolskiego /Koordynator ds. Informacji Publicznej Regionu Wielkopolska oraz współprowadzące: Czesia z Poznania/ z-ca Koordynatora ds. Kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami Regionu Wielkopolska/ oraz Bożenka z Ostrowa Wielkopolskiego i Jola z Kalisza.

*Beata -Koordynator ds. Informacji Publicznej Regionu Wielkopolska*

**W mieście Bydgoszcz - okręg bydgoski** odbyła się noc profilaktyki zorganizowana przez Bydgoski Ośrodek Rozwiązywania Problemów Alkoholowych- program na stronie internetowej ośrodka.
Jako Al-Anon zgłosiliśmy swoją chęć udziału. Rozwiesiliśmy plakaty, rozdane były ulotki i przez dwie godziny był punkt z literaturą.
Otrzymałam informacje, że w dwu mniejszych miastach policja jest zainteresowana naszym udziałem. Jednak tam nie ma Al-Anon, a nasze bydgoskie zasoby ludzkie okazują się niewystarczające - czas osobisty ograniczony. W Toruniu tez nic nie udało się zorganizować.
Utwierdziliśmy się w przekonaniu, że aby ludzie w naszej okolicy wiedzieli, co to jest Al-Anon to MY MAMY SAMI WYJŚĆ DO NICH.

*Pozdrawiam Terenia*

**W dniach 25-27 lipca odbyły się „22 Dni Odolanowa”.** Po raz pierwszy, za zgodą Pani Burmistrz, mogłyśmy uczestniczyć w tych obchodach i informować o Al-Anon. Dwie osoby, Beata i Wiesia pełniły dyżur w miejscu, które zostało nam przydzielone. Na stoliku zostały rozłożone ulotki i wizytówki Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon. Każdy zainteresowany mógł podejść, wziąć ulotkę lub porozmawiać z osobami będącymi na miejscu. Było kilka pytań, na które starałyśmy się odpowiedzieć. To nowe doświadczenie dla nas. Umocniło się w nas przekonanie, że warto, warto nieść posłanie nawet w ten sposób.

*Pozdrawiam Beata*

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/6/2014

# Region Podlaski

## 17 czerwca 2014 roku w Augustowie odbyło się spotkanie informacyjne dla pracowników MOPS-u

Spotkanie prowadziła Basia z Suwałk. Uczestniczyli w nim pracownicy MOPS-u, pięć koleżanek z Al-Anon i trzech zaproszonych kolegów ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Po krótkim przywitaniu prowadząca przeczytała naszą Preambułę i opowiedziała w skrócie historię powstania Al-Anon. Następnie koleżanki podzieliły się własnymi doświadczeniami co dał im Al-Anon.

Podczas spotkania najwięcej uwagi poświęcono na informację w jaki sposób można poinformować osoby z rodzin, w których jest problem z nadużywaniem alkoholu, do szukania pomocy. Mówiono o zachęcaniu, a nie zmuszaniu szukania pomocy dla tych osób oraz o trudnościach z tym związanych.

Osoby uczestniczące w spotkaniu nie miały pytań. Wywiązała się dyskusja, jak dotrzeć z informacją o pomocy do rodzin z problemem alkoholowym.

Z informacji pracowników MOPS-u u osób, które zgłaszają po pomoc do ośrodka, alkohol nie jest największym problemem, nie jest na pierwszym miejscu. Osoby te nie chcą przyznać się, że w domu jest problem z alkoholem, omijają ten temat.

Próba podjęcia rozmowy związanej z nadużywaniem alkoholu w ich rodzinach, wśród bliskich, kończy się fiaskiem. Oczekują innej pomocy.

Uczestniczące w spotkaniu osoby z Al-Anon zaproponowały by pracownicy MOPS-u odwiedzając rodziny zostawiali ulotki z informują o wspólnocie Al-Anon. Propozycja ta została przyjęta z dużą aprobatą.

Pracownicy MOPS-u poinformowali, że dostarczane przez nas, do ośrodka ulotki wzbudzają zainteresowanie i stopniowo znikają ze stolika na korytarzu.

Poruszona została sprawa profilaktyki w szkołach, na temat funkcjonowania dzieci i młodzieży w rodzinach z problemem alkoholowym.

Poinformowaliśmy o istnieniu grup Alateen w Polsce. Z przykrością stwierdziłam, że w naszym regionie nie mamy grupy Alateen. Zaproponowałam, że dostarczymy więcej plakatów do szkół i do MOPS-u z informacją gdzie młodzi ludzie mogą szukać pomocy dla siebie, między innymi z ogólnopolskim adresem czatu dla Alateen.

Na koniec Basia podziękowała wszystkim uczestnikom spotkania za przybycie i podzielenie się doświadczeniami.

Rozdano pakiety z ulotkami informującymi o Al-Anon.

*Ania*
*Koordynator ds. Informacji Publicznej*
*w Regionie Podlaskim*

# Region Podkarpacie

## Notatka z mityngu informacyjnego Al-Anon w Zarzeczu z dnia 23 06 2014r, Region Podkarpacie we współpracy z AA

Spotkanie rozpoczął Wójt Wiesław Kubicki przemową o problemie alkoholowym w gminie Zarzecze. Przedstawiciele INTERGRUPY KRESY poprowadzili dalszą część spotkania. Marek z AA przedstawił historię AA i powiedział o powstaniu grup w Polsce i zasadach ich działania. Małgosia z AA przeczytała 12 kroków, a Krzysiek AA - 12 tradycji. Małgosia i Krzysiek przedstawili swoją historię i zdrowienie w AA. Al-Anon reprezentowały Krystyna, Ania, Urszula i Asia z grupy Nadzieja z Przeworska. Krystyna przedstawiła historię i zasady działania Al-Anon. Ania podzieliła się doświadczeniem uczestnictwa i zdrowienia w Al-Anon i zachęciła osoby z problemem alkoholowym w rodzinie do przyjścia na grupę. Następnie pani kierownik GOPS-u mówiła o potrzebie założenia grupy AA w Zarzeczu, a Jerzy z AA zobowiązał się do stworzenia takiej grupy jeżeli będą chętni. Psycholog pani Maria Korzystka mówiła o terapii, ale również bardzo zachęcała do uczestnictwa w AA. Wypowiedziała się także jedna z uczestniczek spotkania -matka, której syn ma problemem alkoholowy. Została ona zachęcona do przyjścia na Al-Anon. Oprócz wyżej wymienionych na mityngu byli: pracownicy GOPS, dyrektorzy szkół, pedagog szkolny, terapeutka pani Maria Kulpa, członkowie z grupy „Do przodu" z Przeworska oraz kilka osób mających problem alkoholowy z terenu gminy Zarzecze, chętnych do udziału w grupie. Wójt zobowiązał się do zorganizowania sali na spotkania i ustalono pierwsze spotkanie na najbliższy piątek.

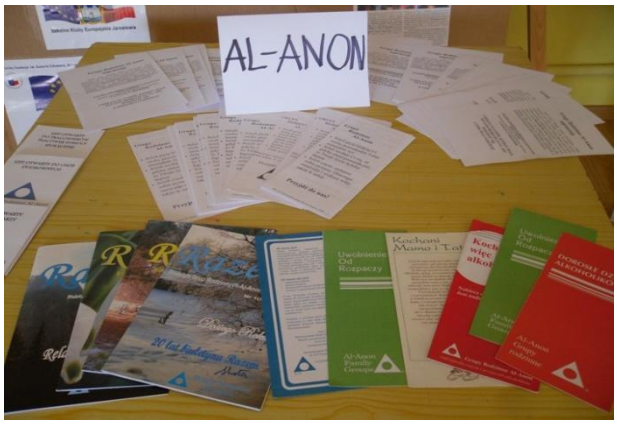
*Ania, grupa „Nadzieja" Przeworsk*

## Notatka z uczestnictwa w Ogólnopolskiej Nocy Profilaktyki w Jarosławiu

14 czerwca 2014 roku dane mi było uczestniczyć w Ogólnopolskiej Nocy Profilaktyki zorganizowanej przez Komendę Policji w Jarosławiu i Jarosławskie Stowarzyszenie Oświaty i Promocji Zdrowia. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele policji, Sanepidu, PCPR-u, KRPA, Straży Miejskiej, pedagodzy, nauczyciele, młodzież z Zespołu Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących z Jarosławia. Podczas rozmów o profilaktyce opowiedziałam o swoim doświadczeniu z życia z osobą mającą problemem z alkoholem oraz o tym czego nauczyłam się we wspólnocie w Al-Anon. Rozdałam wiele naszych ulotek i broszur. Zostałam bardzo miło przyjęta i wysłuchana z uwagą. W prywatnych rozmowach wiele osób prosiło mnie o więcej informacji na temat Al-Anon. Przedstawicielka PCPR prosiła o przesłanie naszego informatora „Al-Anon o sobie" .

*Sylwia, Koordynator ds. Informacji Publicznej, Region Podkarpacie*

# Konferencja w Przeworsku




29 maja 2014 roku odbyła się w Przeworsku konferencja zorganizowana przez Radę Programową Duszpasterstwa Trzeźwości, podczas której zaprezentowała wspólnota Al-Anon. Sprzedawano również naszą literaturę. W Konferencji uczestniczyła Krysia – Delegat i Stasiu – kolporter literatury Regionu Podkarpacie. Na Konferencję przybyło około 200 osób – przedstawiciele z gminy i pracownicy GOPSÓW i MOPSÓW powiatu przeworskiego, łańcuckiego i leżajskiego. Rozdano dla wszystkich osób pakiety informacyjne, w których znalazły się również ogólne ulotki Al-Anon. Bardzo pozytywnym akcentem tej konferencji było rozdanie przez Urząd Miasta Przeworska swoich ulotek, w których znalazło się miejsce na informację o Al-Anon. Wiele osób wie o Al-Anon i rozpowszechnia informację o naszej wspólnocie. Jest też chęć współpracy z nami. O Al-Anon wyrażano się z uznaniem.

*Sylwia*

# Notatka z mityngu informacyjnego grupy „Oaza” w Głogowie Małopolskim z dnia 04.03.2014

Na zaproszenie członków grupy przybyli:

- członkowie grupy Al-Anon „Przemiana” z Rzeszowa
- członek KRPA z Głogowa Małopolskiego
- pedagog
- Burmistrz Miasta
- osoby z Krucjaty Wyzwolenia Człowieka
- inni

Mityng rozpoczęto Modlitwą o pogodę ducha. Następnie Krysia odczytała Preambułę, Legaty i zasady obowiązujące na mityngu oraz powiedziała kilka słów od siebie – co dało jej Al-Anon. Przedstawiła

też historię Luis, ponieważ dzień w którym odbywał się mityng, był dniem jej urodzin. Później wypowiedziały się inne członkinie Al-Anon. Następnie głos zabrał założyciel AA w Głogowie Małopolskim, osoba z KPRA i Burmistrz. Mówili, że cieszą się, że powstała nowa grupa Al-Anon w gminie, bo problem alkoholowy jest bardzo duży i rodziny nie radzą sobie z nim. Mityng zakończono Deklaracją.

*Krysia*
*Głogów Małopolski; grupa „Oaza”*

# Notatka z działań Regionu Podkarpacie. Dzień Bez Alkoholu i Noc Profilaktyki

*Grupa „Przemiana” Rzeszów* - Rozdano 150 ulotek i 30 plakatów Al-Anon (apteki, przychodnie, tablice ogłoszeń, oddziały MOPS-ów, kościoły) – przyszły nowe osoby; za późno zorientowano się, że policja organizuje Noc Profilaktyki (nie wiedzieli, gdzie szukać inf.)

*Grupa „Tęcza” Nisko* - Roznosząc ulotki i plakaty zorientowano się, że mała jest wiedza o Al-Anon – zostali potraktowani jako AA

*Grupa „Oaza” Głogów Małopolski* - Współpracowano z AA i razem rozniesiono 400 ulotek (gabloty, kościoły, domy kultury, MOPS-y, szkoły) - nawiązano współpracę z pedagogiem i dyrektorem gimnazjum

*Grupa „Nowe Życie” Przemyśl* - Rozniesiono 40 ulotek (przychodnie zdrowia, szpitale, apteki) – 2 osoby przyszły nowe

*Grupa „Serce” Przemyśl* - Roznoszono ulotki do specjalistycznych poradni; wydano broszurę z okazji 25 lecia grupy „Moje zdrowienie”; na spotkaniach duchowych organizowano mityngi informacyjne

*Grupa „Źródło” Lubaczów* - roznoszono ulotki po całym mieście – przyszły 2 osoby, które kiedyś chodziły na Al-Anon

*Grupa „Płomień” Jarosław* - ulotki, plakaty przekazano do PCPR, plakat w Klubie „Kuźnia”, na portalu TVPrzeworsk podano namiary na grupę; zaktualizowano dokładny adres grupy – przyszła 1 nowa osoba i 1 co już kiedyś chodziła

*Grupa „Nadzieja” Przeworsk* - Rozniesiono 40 plakatów Alateen (gabloty, przychodnie, szkoły, itd.), udostępniono plakat na stronie www.tvprzeworsk.com.pl i www.jsoips.cba.pl wraz z krótkimi artykułem; gazetka w szkole, udział w rozmowach o Al-Anon w debacie organizowanej przez Jarosławskie Stowarzyszenia Oświaty i Promocji Zdrowia (notatka na stronie http://www.podkarpacka.policja.gov.pl/komendy-miejskie-i-powiatowe/kpp-jaroslaw/wydarzenia/art2310,ogolnopolski-glos-profilaktyki-w-jaroslawiu.html ); udział w Konferencji Rady Programowej Duszpasterstwa Trzeźwości – podpisanie współpracy na rzecz trzeźwości (200 osób (przedstawiciel Gmin, Urzędów, MOPS-ów, GOPS-ów, PCPR, KRPA i innych) – tyle rozdano pakietów, a w nich ulotki o Al-Anon i broszury dotyczące porozumienia gmin w sprawie pomoc dla rodzin z problemem alkoholowym, w której była informacja o Al-Anon) – notatka na stronie

http://www.powiat.przeworsk.pl/index.php/743-konferencja-wolnosc-czlowieka-w-nauczaniu-jana-pawla-ii oraz na stronie http://www.gminazarzecze.pl/na-biezaco/aktualnosci/memorandum-w-sprawie-wspolpracy-na-rzecz-trzezwosci-podpisane; od 1 czerwca w grupie są osoby odpowiedzialne, które dbają aby na tablicach na mieście zawsze była informacja o Al-Anon w formie plakatu (jeśli jest zasłonięta lub zniszczona – dajemy nowe); grupa liczy już około 30 osób, przychodzą nowe osoby; z rozmów wynika również, że swoim dzieciom przekazują informacje a czacie Alateen.

*Sylwia*

# Oferta AL-Anon i Alateen dla profesjonalistów

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

**Proponujemy:**

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

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

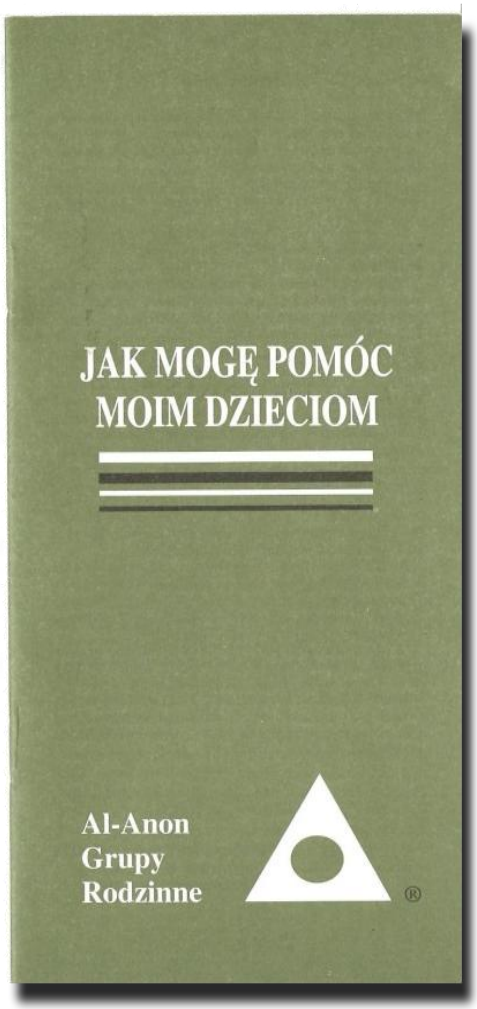
**Spotkanie informacyjne ma na celu:**

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

## Przebieg mityngu informacyjnego

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

# Literatura Al-Anon




Nowe pozycje literaturowe są chętnie czytane, ale doświadczenie wielokrotnie słyszane na mityngach wskazuje na to, że ciekawe jest także wracanie do pozycji czytanych kilka lat temu – zazwyczaj znajduje się tam wątki, które wcześniej jakoś do nas nie dotarły. Przypominamy jedną z pozycji naszej literatury.

Jak mogę pomóc moim dzieciom.

Broszura ta w katalogu Literatury Aprobowanej przez konferencję jest opatrzona informacją „Inspirujące historie rodziców, którzy opisują jak pomogli dzieciom zrozumieć chorobę rodzinną – alkoholizm"

W broszurze tej są także rozdziały mówiące między innymi o wysiłkach kontrolowania alkoholika, wytłumaczeniu istoty choroby dzieciom, zadośćuczynieniu, stosowaniu programu w domu, ochronie dzieci, zachęcaniu do Alateen. Jest także lista pomocna dla rodziców – zestaw pytań na które rodzice mogą sobie odpowiedzieć, aby zorientować się na ile pomagają swoim dzieciom. Oto kilka z nich:

- ✓ Czy boli mnie myśl, że moje dzieci kochają alkoholika więcej aniżeli mnie?
- ✓ Czy jestem prawdomówna w stosunku do mojego dziecka?
- ✓ Czy daję swojemu dziecku odczuć, że jest ważną osobą?
- ✓ Jak traktuję rzeczy, które robi?

*Tekst pochodzi z biuletynu „Razem" nr 4 (73)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/

*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

3/6/2014

## AL-Anon jest na całym świecie ...

# Służba Delegata na Międzynarodowy Mityng Służb Krajowych Al-Anon (ang. IAGSM)

Konferencja Służby Krajowej Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce powołuje Delegata na IAGSM oraz jego Zastępcę. Delegat współpracuje z Radą Powierników i Stowarzyszeniem Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, szczególnie w zakresie kontaktów z zagranicą i corocznie składa Konferencji sprawozdanie ze swoich działań. Moja, trwająca łącznie sześć lat służba, najpierw w charakterze Zastępcy Delegata, a później Delegata, dobiegła końca w roku 2012. Jako Zastępca towarzyszyłam w kraju i za granicą Delegatowi - Joli z Lublina. Gdy sama zostałam Delegatem, korzystałam ze wsparcia, które otrzymywałam od Małgosi z Sulejówka – mojego Zastępcy.

Wzięłam udział w dwóch Mityngach IAGSM: w roku 2008 w Espoo w Finlandii na temat: „Komunikowanie się – naszym kluczem do wzajemnego zrozumienia" oraz w roku 2010 w Virginia Beach na temat: „Wiele struktur, wiele języków, jeden cel".

Międzynarodowy Mityng Służb Krajowych Al-Anon (IAGSM) skupia Delegatów służb Al-Anon z kilkudziesięciu krajów świata. Zapewniają oni łączność swoich wspólnot krajowych ze wspólnotą światową, której grupy rodzinne rozsiane są w obu Amerykach, Europie, Afryce, Azji i Australii. Językiem obrad jest język angielski. W Mityngu mogą uczestniczyć reprezentacje tych służb krajowych, których organizacje uzyskały status osoby prawnej. Mityngi odbywają się co drugi rok, raz w USA, a raz w kraju, wybranym przez Delegatów.

Biuro Służby Światowej (ang. WSO) ma siedzibę w Virginia Beach w stanie Wirginia. WSO pomaga służbom krajowym wspólnoty właściwie interpretować i wdrażać program Al-Anon, w sprawach tłumaczeń i wydawania Literatury Aprobowanej przez Konferencję Służby Światowej Al-Anon w Stanach Zjednoczonych, pracy Grup Rodzinnych Al-Anon, a także organizacji i funkcjonowania służb krajowych Al-Anon. M.in. pod nadzorem WSO wspólnota w Polsce przygotowała polskojęzyczny mityng internetowy Al-Anon oraz mityng Alateen.

WSO kieruje przygotowaniami do IAGSM, merytorycznie i organizacyjnie. Ważną rolę odgrywa Międzynarodowy Komitet Koordynacyjny z udziałem przedstawicieli USA i Kanady. Gdy Mityng odbywa się poza USA, część zadań organizacyjnych przypada służbom kraju goszczącego. Reprezentacje krajowe nadsyłają do WSO informacje o rozwoju swoich wspólnot. WSO prosi niektórych Delegatów o przygotowanie referatów np. o duchowości, różnych sprawach dotyczących organizacji i funkcjonowania służb i in. WSO przygotowuje również program obrad i warsztatów. Publikuje podsumowania Mityngów. Przedstawione na Konferencji i opublikowane referaty są tematem dyskusji oraz pomagają służbom oce-

nić sytuację we wspólnotach poszczególnych krajów.
Na sesjach poruszano m.in. następujące tematy: dostosowywanie struktury służb do aktualnych i przyszłych potrzeb wspólnot krajowych, tłumaczenie, zatwierdzenie i wydawanie literatury, finanse, Alateen, informacja publiczna, wykorzystanie technik informatycznych, planowanie strategiczne, elastyczne kształtowanie struktur (powoływanie komitetów, grup roboczych, zespołów zadaniowych), podejmowanie decyzji opartych na wiedzy (konsekwentne starania o zapewnienie właściwej informacji Delegatom na Konferencję Służby Krajowej).
Zaproszona w 2010 r. do zreferowania tematu „Rozumienie i stosowanie przez służbę krajową Dwunastu Koncepcji Służby" scharakteryzowałam wyzwania napotkane w stosowaniu tego Dziedzictwa (obszary konfliktów) oraz korzyści płynące z jego stosowania. Delegat i z-ca uczestniczyli także w przeprowadzeniu w 2011 r. spotkania służb krajowych polskich z gośćmi z WSO: Dyrektorem Wykonawczym, Rikiem oraz Powiernikiem, Beverly.
Dyskusja rozwinęła się na tle pytań zebranych od członków służby krajowej.
Nową płaszczyzną wymiany informacji między służbami krajowymi jest nowa inicjatywa – Europejskie Spotkanie Strefowe (ang. EZM), początkowo nazwana Rozmowami Europejskimi (ang. ET), skupiająca przedstawicieli służb wspólnot Al-Anon w Europie oraz przedstawicieli WSO. Uczestniczyłam w spotkaniach, które odbyły się w Essen w Niemczech (2007 r.), w Espoo (2008 r.) - przed rozpoczęciem IAGSM, ponownie w Essen (2009 r.) oraz w Leeds w Wielkiej Brytanii (2011 r.). Byłam wdzięczna za możliwość odwiedzenia siedziby WSO oraz biura niemieckiej służby krajowej w Essen.
Podczas Mityngów, zarówno Międzynarodowego jak i Europejskiego, czułam atmosferę przyjaźni, otwartości, wzajemnego zainteresowania, gotowości do dzielenia się doświadczeniem oraz powagi towarzyszącej pracy. Warto podkreślić wysiłek, jakiego wymagało przygotowanie sesji i warsztatów, a także zaufanie okazane przez organizatorów moderatorom dyskusji i sprawozdawcom. Gdy po zakończonej sesji wypowiadaliśmy w różnych językach „Modlitwę o pogodę ducha" czuliśmy, że należymy do jednej światowej wspólnoty.

*Iza – były Delegat na IAGSM*

# Tematyka i cel Europejskich Mityngów EZM oraz Mityngów Międzynarodowych IAGSM

Mam na imię Małgosia. Jestem Delegatem na IAGSM, czyli na Międzynarodowy Mityng Służb Al-Anon z całego świata. Uczestniczyłam w dwóch Europejskich Mityngach Strefowych: w Leeds (2011) i w Essen (2013) oraz w jednym Mityngu Międzynarodowym w Kapsztadzie (2012) i krótko przedstawię ich tematykę, cele i zadania.

**Celem Europejskich Mityngów Strefowych jest poprawienie współpracy pomiędzy strukturami Al-Anon i Alateen poszczególnych krajów europejskich w celu wspierania rozwoju Al-Anon i Alateen w tych krajach. Ponadto zadaniem EZM jest takie dzielenie się doświad-**

**czeniem z rozwijającymi się strukturami, aby były one w stanie stworzyć własne służby krajowe oraz w przyszłości uczestniczyć w Mityngu Międzynarodowym (IAGSM).**

**I) W dniach 19-21.08.2011r. w Leeds w Wielkiej Brytanii odbył się Europejski Mityng Strefowy. Uczestniczyli w nim delegaci oraz zastępcy delegatów IAGSM ( na Europejski Mityng Strefowy i na Międzynarodowy Mityng Służb Al-Anon) z następujących 14 krajów europejskich** (Wielkiej Brytanii, Austrii, Belgii, Danii, Finlandii, Francji, Niemiec, Włoch, Polski, Portugalii, Słowenii, Szwecji, Szwajcarii francusko- i niemieckojęzycznej) a z Polski Iza z Warszawy, delegat IAGSM i ja, Małgosia z Sulejówka, zastępca delegata IAGSM oraz Ric Buchanan, dyrektor wykonawczy WSO (Światowego Biura Służb Al-Anon) i Roger Cowles, członek Rady Powierników i obecny przewodniczący Międzynarodowego Komitetu Koordynacyjnego WSO ze Stanów Zjednoczonych.

**W 2011 roku hasło Europejskiego Mityngu Strefowego brzmiało : „Nasze wspólne dobro”.** Na wstępie 19. 08.2011r. gospodarze w Leeds (Brytyjczycy) przedstawili do dyskusji dokument określający cele Mityngu Europejskiego, jego proponowanych uczestników, zakres tematyczny i wymagania dotyczące delegatów.

Następnie uczestnicy mityngu przedstawili sytuację Alateen w poszczególnych krajach. W większości krajów ujawniono znaczny spadek ilości grup Alateen oraz ilości uczestników, słabość w sponsorowaniu grup Alateen przez Al-Anon. Sugerowano potrzebę informowania rodziców na temat mityngów i wspólnoty Alateen i Al-Anon, współpracę z innymi organizacjami pracującymi dla dobra dzieci. Wieczorem pierwszego dnia w Leeds odbył się mityng Al-Anon z tematem: „Nasze wspólne dobro”.

**W dniu 20.08.11. zaczęliśmy pracę od warsztatów na temat finansów poszczególnych wspólnot europejskich oraz informacji publicznej w poszczególnych krajach**. W wielu strukturach zachęcano członków Al-Anon do wpłacania 1% podatku przy rozliczeniach finansowych na rzecz Wspólnoty Al-Anon. Aby zwiększyć wpływy sugerowano dokładniejsze informowanie członków grup na co są wydawane pieniądze płynące z grup i jaka jest sytuacja finansowa całej wspólnoty. Wszystkie kraje europejskie podawały, że posiadają swoje narodowe strony internetowe, kontakty telefoniczne i chaty internetowe dla osób z problemami alkoholowymi w rodzinie. Większość struktur miała swoje miesięczniki lub dwumiesięczniki, audycje radiowe oraz organizowała spotkania z profesjonalistami.

Kolejnym punktem było omówienie Grupy Google założonej dla porozumiewania się uczestników Mityngu Europejskiego a następnie **przedstawiano historie rozwoju Al-Anon i Alateen w poszczególnych krajach europejskich.**

Dalsze dwa tematy dotyczyły zachęcania członków Al-Anon do pracy w służbach oraz pracy wolontariuszy. Ważną rzeczą było tutaj dzielenie się entuzjazmem z nowymi osobami i tym, co daje służba oraz zwrócenie uwagi na element wdzięczności wobec wspólnoty.

**Bardzo istotnym tematem okazało się hasło: „Wspieranie rozwijających się struktur Al-Anon”.** Zwrócono uwagę na fakt, że aby wspierać rozwijające się struktury, muszą one już mieć

pewne formy strukturalne, a przynajmniej liczne grupy pozostające ze sobą w wyraźnych kontaktach. Pomoc nie musi choć może mieć formę finansowej. Może to być także pomoc duchowa, dzielenie się doświadczeniem, pomoc w postaci przekazywanej literatury lub w formie odpowiedzi na pytania.

Ostatnim **tematem poruszonym w dniu 20.08. 11.r. było : „Rozwiązywanie konfliktów". Podkreślono, że konflikt jest częścią służby w strukturach Al-Anon**, ponieważ różnice zdań występują wśród ludzi zawsze i wszędzie, ale rozwiązanie konfliktu jest bardzo ważne , gdyż prowadzi ono do podjęcia wyważonej i dobrej decyzji. Ric Buchanan oraz Roger Cowles ze służb światowych przygotowali prezentacje sugerujące konieczność uwzględnienia dłuższego czasu na rozwiązanie konfliktu, poświęcenie czasu na wysłuchanie drugiej osoby i zrozumienie jej punktu widzenia, zastanowienie się nad tym, co każda ze stron może zrobić, aby poprawić sytuację.

W ostatnim dniu Mityngu Europejskiego gospodarze przedstawiali zbiorczo rezultaty warsztatów na temat finansów i informacji publicznej oraz razem z reprezentantami Służb Światowych Al-Anon udzielali odpowiedzi na pytania uczestników Mityngu Europejskiego, złożone uprzednio do specjalnie przygotowanego koszyka.

**II) W dniach od 3.10.2012 r. do 7.10.2012r. odbył się w RPA w Kapsztadzie Międzynarodowy Mityng Służb Krajowych Al-Anon z krajów całego świata, posiadających struktury krajowe Al-Anon. Brali w nim udział delegaci z 17 krajów:** Kanady, USA, Południowej Afryki, Australii, Danii, Niemiec, Finlandii, Szwecji, Włoch, Argentyny, Peru, Belgii, Nowej Zelandii, Polski, Szwajcarii, Irlandii i Brazylii. Odbyło się już 16 Spotkanie IAGSM a **tematem było 'No structure is ever alone' czyli „Żadna struktura krajowa nie jest nigdy sama".**

**Głównym celem spotkań IAGSM jest wzajemne dzielenie się doświadczeniem narodowych służb Al-Anon w poszczególnych krajach, zachęcanie do wzrostu zdrowych i prawidłowo działających struktur krajowych poprzez stosowanie Tradycji Al-Anon, a samo spotkanie IAGSM jest wyrazem międzynarodowego sumienia grupy wyrażanego przez delegatów IAGSM.**

Głównymi elementami wspólnej pracy na IAGSM były sprawozdania tematyczne przygotowane przez poszczególnych delegatów na IAGSM, po których odbywała się dyskusja. Sprawozdania poszczególnych delegatów były zatytułowane:

1.'No structure is ever alone' – „**Żadna struktura krajowa nie jest nigdy sama**" przygotowane przez Lois Adaway z Australii.

2.'Overcoming tension in service structure' – „**Pokonywanie napięć w strukturach służb krajowych**" przygotowane przez Federicę Scotę z Włoch.

3.'Understanding the balance between Concepts 6 and 7' – „**Zrozumienie równowagi między Koncepcją 6 i 7**" przygotowane przez Eiję Merilainen z Finlandii.

4. 'Public Outreach" – „ **Informacja Publiczna - sposoby komunikowania się na poziomie publicznym wewnątrz wspólnoty**" przygotowane przez Gillian Garish z Południowej Afryki.

5. 'Building Bridges between different Communities within the Al.-Anon Structure' – „**Budowanie mostów między różnymi społecznościami wewnątrz Al-Anon**" przygotowane przez Anne Cochrane z USA i Kanady.

6.'Anonimity' – „**Anonimowość**" przygotowane przez Arnold'a Hookyaas z Nowej Zelandii.

7.'Alateen Sponsorship' – „**Sponsorowanie w Alateen**" przygotowane przez Silvinę Carlini z Argentyny.

8. 'Adult Children and other specialized groups' – „ **Dorosłe Dzieci i inne wyspecjalizowane grupy'** przygotowane przez Silke Sintram z Niemiec.

9. 'Spiritual Meeting' – „**Mityng duchowy**" przygotowany przez Maureen Mc Ardle z Wielkiej Brytanii i Północnej Irlandii.

10.Sprawozdania z a) Central American Meeting oraz z b) European Zonal Meeting.

11. 'Inventory – part 1 and part 2 about IAGSM' – „Inwentura IAGSM w dwóch częściach'.

**Wszystkie mityngi i spotkania zawsze zaczynały się modlitwą o pogodę ducha odczytywaną przez jedną osobę w jej ojczystym języku i kończyły się również modlitwą o pogodę ducha**. W międzyczasie odbyły się również **dwa warsztaty**, na których delegaci dzielili się swoim doświadczeniem na następujące tematy:

**1.Rozwiązywanie konfliktów i przyciąganie nowych osób do służb.**

**2.Finanse: pozyskiwanie ich oraz zarządzanie nimi.**

**3.Drukowanie literatury, tłumaczenie jej i problemy z tym związane.**

**4.Komunikacja we wspólnotach (z opłacanymi pracownikami oraz z wolontariuszami), odkrywanie i kreowanie liderów.**

Odbył się również „**wieczór okrągłego stołu**" – spotkanie delegatów IAGSM z członkami Międzynarodowego Komitetu Koordynacyjnego (ICC), w czasie którego członkowie ICC z Rickiem Buchananem na czele odpowiadali na różne pytania delegatów IAGSM. Na koniec spotkań był punkt 'Unanswered questions' – „Pytania, na które nie udzielono odpowiedzi". W tej części delegaci mogli zadawać dowolne pytania uzyskiwali na nie odpowiedzi. Wszystkie formalne spotkania były bardzo dokładnie określone tematycznie i czasowo i prowadzący je dbali o dokładne trzymanie się czasu, tematyki i zasad Al-Anon.

**III) W dniach 23-25 sierpnia 2013 roku odbył się w Essen Europejski Mityng Strefowy EZM, w którym uczestniczyło 13 krajów europejskich**, w tym: Finlandia, Wielka Brytania, Niemcy, Polska, Włochy, Słowenia, Rosja, dwie części Szwajcarii (każda tworzy oddzielnie strukturę Al-Anon i posługuje się innym językiem), Szwecja, Dania, Holandia, Belgia (również dwie części: francusko- i holendersko-języczna, Ukraina oraz 2 osoby z USA reprezentujące ICC (Międzynarodowy Komitet Koordynacyjny), pomagający przy organizowaniu EZM oraz IAGSM( Międzynarodowego

Mityngu Służb Al-Anon z całego świata. **Tematem EZM było: „Odkrywanie możliwości wyboru” (‘Discovering choices’).**

W czasie obrad EZM poruszone zostały następujące tematy:

1) Przedstawienie poszczególnych reprezentantów struktur Al-Anon w Europie.
2) Omówienie dokumentu założycielskiego EZM.
3) **Omówienie i dyskusja na temat 10 Koncepcji Służby.**
4) **Nowoczesne formy komunikacji na potrzeby Al-Anon i Alateen.**
5) **Omówienie grupy Google oraz e-communities.**
6) **Warsztaty: a) na temat literatury oraz b) na temat finansów i prawa oraz przedstawienie sprawozdań z nich dla wszystkich uczestników.**
7) Sprawozdanie z Międzynarodowego Mityngu IAGSM.
8) Ustalenia dotyczące następnego miejsca oraz tematu Mityngu EZM.
9) Odpowiedzi na pytania z koszyka pytań (‘Ask-it-basket’).

Ponadto w przerwach odbywały się nieustające rozmowy kuluarowe, podczas których prowadzono dyskusje dotyczące różnych aspektów pracy służb Al-Anon w poszczególnych krajach. W rezultacie trzydniowej pracy udało mi się uzyskać odpowiedzi na liczne pytania dla naszej struktury oraz informacje na wiele ważnych tematów.

*Małgosia z Sulejówka*

# Moje doświadczenia z Europejskich Mityngów EZM oraz Mityngów Międzynarodowych IAGSM

Moim odkryciem na początku mojej służby jako zastępcy Delegata na IAGSM a potem Delegata na IAGSM było zaobserwowanie tego, że ludzie mówiący różnymi językami, z całej Europy i świata, różnych narodowości, ras i kolorów skóry mają te same co my w Polsce problemy jako rodziny, krewni i przyjaciele alkoholików. Powoduje to, że mimo trudności w porozumiewaniu się wiele rzeczy jest zrozumiałych i emocjonalnie bliskich i że często czuję, co mi osoba z innego kraju chce powiedzieć.

Mimo, że nasze sytuacje życiowe, materialne czy środowiskowo-geograficzne mogą bardzo się różnić, jednak praca z programem Al-Anon sprawia, że rozumiemy się w pół słowa, że czujemy empatię. Zauważamy – ja i mój kolega czy koleżanka z Al-Anon z innego kraju - to samo spustoszenie, które ta śmiertelna choroba jaką jest alkoholizm wywołała w nas i naszych rodzinach i te same symptomy, nad którymi pracowaliśmy i nadal pragniemy pracować w programie Al-Anon, aby już nie cierpieć i mieć pogodę ducha.

Będąc na kilku mityngach międzynarodowych mogłam dostrzec, że zdrowienie rodziny osoby uwikłanej w alkoholizm na całym świecie polega na pracy nad Stopniami, na odnajdowaniu samego siebie i Siły Wyższej a następnie na pracy w grupie w oparciu o Stopnie i Tradycje, na wejściu w służby i poznawaniu Koncepcji służby Al-Anon. Jest to droga zdrowienia i rozwoju osobistego i duchowego. Ja i członkowie Al-Anon na całym

świecie odczuwamy wdzięczność wobec wspólnoty Al-Anon i jej programu i dlatego pragniemy dzielić się tym, co nam ten program dał z innymi poprzez podejmowanie służb, uczestnictwo w mityngach i informowanie o programie i wspólnocie Al-Anon opinii publicznej oraz osób, które zajmują się zawodowo leczeniem alkoholików i ich rodzin.

Ważną rzeczą było też dla mnie odkrycie, że wspólnota Al-Anon w Polsce to jedno z ogniw wielkiej światowej struktury Al-Anon, że grupy Al-Anon istnieją praktycznie we wszystkich krajach świata, chociaż nie wszędzie mają one już ugruntowaną strukturę i służby krajowe. Program Al-Anon pomaga więc ludziom na całym świecie i w każdym kraju, a poprzez informację z Internetu można trafić do grupy Al-Anon i uzyskać pomoc.

Bardzo wzruszające było dla mnie słuchanie historii osób z innych krajów, ich zmagania z alkoholizmem bliskiej osoby i ze sobą, historii ich pracy na programie Al-Anon, historii ich zdrowienia i ich służby. Tak jak w pewnej opowieści o perle, która jest owocem pozytywnych reakcji ostrygi na oścień w jej ciele, tak samo w Al-Anon na całym świecie widać przemianę ludzi, którzy kiedyś byli tylko cierpiący i nieszczęśliwi, a teraz ich życie jest dobre, radosne, pełne twórczej aktywności i dzielenia się z innymi doświadczeniem, siła i nadzieją, które dał im program Al- Anon.

Jeżdżąc do innych krajów czułam wszędzie jedność Al-Anon pomimo wielu różnic w strukturach krajowych, różnic w rozwiązaniach prawnych i organizacyjnych różnych struktur narodowych. Ta różnorodność jest także dużą siła Al-Anon, ponieważ każda struktura jest na różnych etapach rozwoju rozmaitych jej części składowych i poszczególne kraje mogą się dzielić tym, co im się udało osiągnąć z innymi krajami, mogą pomagać sobie nawzajem i wspierać się korzystając z dobrych doświadczeń i rozwiązań innych struktur. W ten sposób nie trzeba „wyważać drzwi otwartych" i każda struktura narodowa może iść szybciej do przodu, dając lepsze i bardziej efektywne wsparcie tym, którzy jeszcze cierpią z powodu alkoholizmu bliskiej im osoby.

Niezwykłe są też nawiązane znajomości i przyjaźnie w Al-Anon. Wzruszająca jest ta chęć dzielenia się zdobyczami programu, swoim zdrowieniem, swoim życiem, które dziś daje satysfakcję i otwartość przekazywania dobrych, efektywnych rozwiązań w życiu i pracy służb oraz komitetów i całych struktur.

Bardzo cieszyły mnie też sprawozdania delegatów Al-Anonu relacjonujące to, co udało się zrobić w danej strukturze i Al-Anonie danego kraju przekazane ze wzruszeniem, pokazującym jak wiara w program i działanie Siły Wyższej oraz pragnienie niesienia posłania czyni prawdziwe cuda. Opis wspólnego wysiłku wspólnot różnych krajów i ich determinacji w docieraniu do cierpiących rodzin alkoholików i do opinii publicznej budził wielokrotnie mój podziw, szacunek i chęć naśladowania. A w tym wszystkim była zawsze głębia duchowości, obraz tego jak każdy z nas bardziej staje się człowiekiem, gdy robi coś bezinteresownie dla innych, jak każdy z nas staje się lepszy kiedy niesie innym posłanie Al-Anon.

Od osób, z którymi się zetknęłam wiele się nauczyłam na temat ciągłego coraz głębszego studiowania i stosowania programu Al-Anon w życiu i w służbach, na temat roli dalszego chodzenia na mityngi oraz studiowania podręczników służb i szeroko pojętej literatury Al-Anon. Dzięki nim i dzięki doświadczeniom, którymi się dzielili, poczułam, że również moje życie się zmienia, że to, co było

moją słabością i cierpieniem w przeszłości, stało się siłą, nadzieją i radością dnia dzisiejszego dla mnie i dla innych.

Branie udziału jako Delegat na IAGSM w wyjazdach na Mityngi Międzynarodowe oraz związane z tym uczestnictwo w pracach Rady Powierników i Konferencji Al-Anon było i jest dla mnie dużym wyzwaniem i wielką nauką życia. Uczę się tu wykorzystywać ku dobru wspólnemu moje kwalifikacje i umiejętności, uczę się twórczej wymiany poglądów i przedstawiania argumentów a wreszcie uczę się spierać z innymi tak byśmy znaleźli jak najlepiej wspólne dobro naszej wspólnoty. Służba ta daje mi dużo satysfakcji i pozwała mi nie wiadomo kiedy pokonywać moje ograniczenia i blokady, otwiera moje oczy na świat i jego piękno dostrzegane w przyrodzie, w drugim człowieku, w programie Al-Anon i w działaniu Siły Wyższej przez nas i w nas.

Nie byłoby prawdą, gdybym powiedziała, że nie doświadczam również pewnych trudności w czasie mojej służby: presja czasu, aby coś wykonać w określonym terminie, trudności w pracy, aby się zwolnić wtedy, gdy mam wyjechać, współpraca z innymi osobami służebnymi, które mają inne zdania na różne tematy, zmęczenie po intensywnych obradach i konieczność godzenia pracy zawodowej i służby. Ale przecież trudności są po to, aby uczyć się je coraz lepiej pokonywać i aby sobie coraz lepiej radzić z życiem – więc jest to taka szkoła życia, która uczy mnie wielu rzeczy przydatnych w pracy i w relacjach międzyludzkich.

Polecam więc wszystkim służenie wspólnocie Al-Anon jako Delegat na IAGSM (Mityng Międzynarodowy), bo jest to zadanie bardzo praktyczne a zarazem bardzo duchowe i rozwijające doświadczenie.

*Małgosia z Sulejówka*

# Niesienie posłania na Ukrainie

To już druga wizyta przedstawicieli Al-Anon z Polski na Ukrainie.
W dniach od **7-16 listopada 2012** roku wraz z Teresą z Lublina, przewodniczącą Rady Powierników po służbie, dzieliłyśmy się doświadczeniem siłą i nadzieją.
Zaprosiła nas Swietłana, przewodnicząca intergrupy południowo-wschodniego regionu Ukrainy. Jest to pierwsza struktura regionalna na Ukrainie (zarejestrowana w GSO). Struktura liczy 10 grup min z Zaporoża, Symferopola, Melitopola, Odessy, Ługańska, Dniepropietrowska.
Zostałyśmy poproszone o przeprowadzenie warsztatów Stopni, Tradycji i Koncepcji Służby.
Do Stopni i Tradycji przygotowałyśmy pytania pomocnicze oraz tekst o zasadach i przebiegu warsztatów- „warsztaty w pigułce'. Wszystko to przetłumaczyła na język rosyjski Iza z Warszawy, za co Jej serdecznie dziękuję. Z tych pytań i podręcznika „Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji dla Al-Anon" chciałyśmy korzystać podczas warsztatów.
Na lotnisku Kijów - Żuliany wylądowałyśmy **7 listopada** o godz. 22. Czekały na nas Wiera i Oksana.
Następnego dnia odbyło się spotkanie z członkiniami grup kijowskich, potem kolejne dwa (przy pełnych salach).
Naszym koleżankom podarowałyśmy symboliczne prezenty- dzwoneczek z polskim orłem, miniaturki-obrazki z Lublina, kartkę z życzeniami i ozdobną świecę.

Po przedstawieniu się i powiedzeniu kilku słów o sobie odpowiadałyśmy na liczne zapytania dotyczące zdrowienia, programu Al-Anon, pracy grup, struktur, sponsorowania, historii powstania Al-Anon w Polsce itp.
Wspólnota na Ukrainie istnieje już 23 lata.
Najważniejszym problemem jest brak struktur, biura- centrum informacyjnego, brak literatury, nieznajomość Tradycji i Koncepcji.
W Kijowie zawiązała się tzw. „Grupa inicjatywna", która chce stworzyć kolejne intergrupy i powołać biuro. Jak na razie takim biurem jest mieszkanie prywatne jednej z Al-Anonek.
Mam nadzieję, że po rozmowach z nami świadomość ich wzrosła, że dałyśmy im wsparcie i zachęciłyśmy do działania.
Dnia **11 listopada** odbyło się w Dniepropietrowsku uroczyste forum z okazji powstania pierwszej struktury (intergrupy) oraz z okazji 4 rocznicy powstania Al-Anon w Dniepropietrowsku (dwie grupy założone przez Swietę).
Jechałyśmy pociągiem całą noc.
Spotkanie rozpoczęło się o godz. 11 na terenie Parafii Adwentystów Dnia Siódmego. Tłumaczem naszym była Luba ze Lwowa oraz Olek z Melitopola.
Wręczyłyśmy naszym koleżankom takie same prezenty jak w Kijowie.
Podczas tego spotkania „Grupa inicjatywna" z Kijowa poinformowała o planach stworzenia kolejnych intergrup, potem struktur, rozdano spisy adresowe 50 grup oraz adres e-mail i telefon informacyjno-kontaktowy w Kijowie, gdzie można zgłaszać powstanie grup oraz znaleźć info o grupach. Dużym wyzwaniem dla tej „Grupy inicjatywnej" będzie dotarcie do wszystkich istniejących grup na Ukrainie, bo jest ich znacznie więcej
Po południu miały się odbyć warsztaty Dwunastu Stopni i Dwunastu Tradycji.. Przeznaczono na to zaledwie 3 godz.(!). Ponadto okazało się, że zebrani nie mieli książek i nie zabrali ze sobą przetłumaczonych pytań. Nie byli gotowi na prawdziwą pracę warsztatową. Ponadto zauważyłyśmy, że znajomość i wiedza na temat Tradycji i Koncepcji jest zerowa. Zdecydowałyśmy się przeprowadzić warsztaty Tradycji Pierwszej, Trzeciej, Piątej, Szóstej i Siódmej. Sala była nam z początku nieprzychylna, ale z czasem niechęć minęła. Cierpliwie wyjaśniałyśmy znaczenie Tradycji i odpowiadałyśmy na pytania. Obecni byli też członkowie AA.
W poniedziałek **12 listopada** odbyło się spotkanie informacyjne o Al-Anon i AA z duchownymi, lekarzami, władzami miasta i pracownikami Ośrodków Rehabilitacyjnych. AA i Al-Anon udzielali wywiadu dla TV (twarze zakryte), podano adresy grup i telefon kontaktowy w Dniepropietrowsku.
Tego samego dnia program był emitowany na dwóch kanałach telewizji.
Po południu zaplanowane były warsztaty Koncepcji Służby. Ponieważ nie było tłumacza (Luba i Olek już pojechali) zdecydowano, że odbędzie się mityng. Obecni jednak domagali się spotkania z nami. Swieta stanęła na wysokości zadania i przyprowadziła znajomą, która zna język polski.
Wyjaśniłyśmy co to są Nasze Trzy Dziedzictwa, dlaczego Koncepcje są tak samo ważne jak Stopnie i Tradycje. Obecni zadawali pytania, my cierpliwie odpowiadałyśmy.
We wtorek **13 listopada** uczestniczyłyśmy w mityngu Al-Anon w Dniepropietrowsku oraz spotkaniu grupy terapeutycznej prowadzonej przez lekarza psychiatrę.
To jedyna taka grupa w ponad milionowym mieście ( bezpłatna pomoc profesjonalna dla rodzin na Ukrainie praktycznie nie istnieje). Pani doktor planuje przyjazd do Polski, by korzystać z doświadczeń naszych specjalistów w OTU w Gorzycach woj. śląskie.

Informacja o naszym przyjeździe rozeszła się na Ukrainie lotem błyskawicy, to zasługa Swiety. Zostałyśmy zaproszone do Doniecka i chociaż tego nie było w planie-pojechałyśmy.
W środę **14 listopada** o świcie wyruszyłyśmy pociągiem na drugi koniec Ukrainy. Po południu odbył się mityng w salce na terenie cerkwi, a potem spotkanie z zainteresowanymi. Obecnych było ok 60 osób. Okazało się, że na terenie tego kościoła spotykają się codziennie różne grupy, nie zawsze nazywające się Al-Anon, ale pracujące na programie Dwunastu Stopni. W Doniecku i okolicy jest ok. 20 grup (grupy często o sobie nie wiedzą).
**16 listopada** (piątek**)** rano pociągiem wróciłyśmy do Kijowa i resztę czasu do odlotu spędziłyśmy w towarzystwie naszych przyjaciółek (zorganizowały spotkanie pożegnalne na naszą cześć).
Podczas całego pobytu spotykałyśmy się z ciepłem, serdecznością i gościnnością. Mieszkałyśmy w prywatnych mieszkaniach naszych koleżanek.
Czułam ducha wspólnoty i język miłości. Były uściski, śmiech, radość i zadowolenie. Na spotkaniach dziękowano nam za przybycie i podzielenie się doświadczeniem. Rozmowy prywatne trwały do późnych godzin.
Wieczorem **16 listopada** samolotem odleciałyśmy do Katowic-Pyrzowic.
*Podsumowanie:*
-Ukraina to kraj, gdzie ludzie z problemem alkoholowym w rodzinie nie mogą liczyć na pomoc państwa. Pomocy ludzie najczęściej szukają u batiuszki (księdza) w cerkwi (tam mogą liczyć na wsparcie i zrozumienie), księża też inicjują powstawanie grup. Program Dwunastu Stopni to jak na razie jedyna forma zdrowienia. Ogromnym problemem na terenie Ukrainy oprócz alkoholizmu jest narkomania. Osoby z problemem narkomanii w rodzinie uczestniczą w spotkaniach Al-Anon jak pełnoprawni członkowie. Zwróciłyśmy naszym przyjaciołom uwagę, że to zagrożenie dla jedności Al-Anon (Tradycja Pierwsza). Wiele razy przypominałyśmy Tradycję Pierwszą, Trzecią i Piątą. Odwoływałyśmy się do Preambuły. Dwa lata temu podczas pobytu w Kijowie zachęcałyśmy osoby z problemem narkomani do tworzenia odrębnych grup. Taka grupa powstała w Kijowie
- Literatura jest przewożona, a raczej przemycana z Rosji. Na jej sprzedaży zarabiają spekulanci (zawyżają ceny).Dlatego literatura nie jest dostępna dla każdej potrzebującej osoby. Książki podlegają konfiskacie, jeśli przewożący zostanie złapany na granicy. Dużo grup korzysta z literatury AA i książek kserowanych bez znaku LAK.
- Tradycja Druga -autorytety-osoby „prowadzące" grupy ( czasem kilka grup) dominują, występują z pozycji terapeuty, nauczyciela
-Tradycja Szósta- łączenie z AA - wspólne mityngi, AA organizują warsztaty dla Al-Anon, sponsorują im, ingerują w pracę grup
- Tradycja Siódma-pieniądze są zbierane, ale na...herbatę i ciasteczka. Nowa intergrupa nie ma pieniędzy na pokrycie kosztów związanych z organizacją spotkania, opłacenia służb, sali. Przedstawiciele grup (RG) przyjechali na forum za własne pieniądze.
Jeszcze dużo pracy przed naszymi koleżankami.....Powoli lecz pewnie. Daj czasowi czas.....
Wróciłyśmy zmęczone, ale z przekonaniem dobrze wypełnionej służby.

*Z pogodą ducha-Jola z Katowic - powiernik po służbie*

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/6/2014

# Relacja z wizyty na mityngu Al-Anon w Niemczech

Chciałam się podzielić spostrzeżeniami z wizyty w grupie Al-Anon w Regensburgu (Bawaria). Przebywałam tam służbowo na dwutygodniowym szkoleniu z zakładu pracy i postanowiłam odwiedzić grupę w tym mieście. Przed wyjazdem dostałam od Janeczki z mojej grupy „Siła" adresy i telefony.

Na miejscu zadzwoniłam, wskazano mi miejsce i termin mityngu. Był to klub AA z salą udostępnianą dla Al-Anon, niedaleko przepięknej katedry.

Poszłam na mityng. Miły przedstawiciel AA wskazał miejsce. Oczekiwałam na inne Alanonki. I przyszła Hanna. Zamieniłyśmy kilka zdań po niemiecku, ale ku mojemu zdumieniu okazało się, że Hanna jest też Polką, pochodzi z Rybnika, a w Niemczech mieszka 14 lat.

Hanna prowadziła mityng, bo nikt więcej nie przyszedł (okres wakacyjny).

Odczytała Dwanaście Tradycji, Stopni i Koncepcji, powiedziała o zasadach obowiązujących na mityngu.

Odczytałyśmy ja ze swojej, ona ze swojej książeczki „Dzień po dniu" treść na Wtorek. Porównałam obie treści i okazało się, że się różnią, choć informacje z mojej mogły być na innej stronie u niej i odwrotnie. Mityng upłynął nam na analizie treści z książeczki i dzieleniu się siłą, doświadczeniem i nadzieją. Z Hanną prowadzimy aktualnie korespondencję listowną.

Moja refleksja na koniec, warto jest odwiedzać mityngi za granicą. I te polskojęzyczne, i te obcojęzyczne. Wielokrotnie za granicą jesteśmy zagubione, przytłoczone tym, co inne, obce a przecież, gdy spotkamy się na mityngu, to już nie jest obco, a pobyt za granicą staje się „bogatszy dla ducha".

*Basia, grupa „Siła", Szczecin*

# Opowieść o wyprawie za ocean oraz zwiedzaniu domu Billa W. i Lois*

Mój mąż pełnił służbę delegata narodowego AA - to taka służba jak w Al-Anon delegat na IAGSM. Ostatnim akordem tej służby miał być mityng światowy w Nowym Jorku. Bardzo chcieliśmy jechać razem, ale finanse wydawały się przeszkodą nie do przejścia. Marzyliśmy o tym, żeby zostać kilka dni w Nowym Jorku i pozwiedzać, co się tylko da. Liczyliśmy ciągle pieniądze na ten cel, a mój kochany mąż wziął nawet dodatkową pracę, ale mimo wszystko wahałam się. Wtedy jedna z dziewczyn z grupy, na którą chodzę, powiedziała, że ona ma mieszkanie w Nowym Jorku, które teraz stoi puste i dała nam klucze mówiąc „jedźcie". I tak Siła Wyższa wypchnęła nas za ocean. Mąż dostał program mityngu, więc wiedziałam, że będzie zajęty od rana do nocy. Trudno pomyślałam, jakoś sobie zorganizuję czas sama. Ale Amerykanie przesłali program dla wszystkich gości, którzy mieli przyjechać z delegatami. Miałam tylko zaznaczyć, co chcę zobaczyć i zwiedzić, czy chcę iść na mityng Al-Anon. Pewnie, że chciałam. Na zakończenie mityngu miało być zwiedzanie biura AA i wycieczka do domu Billa \ Lois. Byłam pewna, że jedziemy do Akron i podzieliłam się tą radością

z koleżankami z Al-Anon. Potem dopiero spojrzałam na mapę i zobaczyłam, że to chyba niemożliwe - z Nowego Jorku do Akron jest 8 godzin jazdy, ale może powrót ma być w nocy, zobaczymy... Na razie wielkimi Krokami (jak mawiają we wspólnocie AA) lub Stopniami (a to jest u nas) zbliżał się termin wyjazdu. Nasi synowie mieli zostać sami, z babcią postawioną w stan gotowości obiadowej i nadzoru ogólnego wspieraną przez moją siostrę. Ciągle sprawdzałam czy spakowałam kilka numerów Razem na prezenty, no i chciałam zrobić zdjęcia naszego biuletynu tam, gdzie narodziła się idea pomocy alkoholikom i ich rodzinom. Nadchodzi dzień zero, jedziemy na lotnisko, odprawiamy się i wsiadamy do samolotu. Mamy miejsca w rzędzie środkowym, w którym są trzy fotele. Ja siedzę w środku, mój mąż po prawej, po lewej sadowi się pokaźny mężczyzna. Startujemy. Jesteśmy podekscytowani i cieszymy się jak małe dzieci. Nagle sztywniejemy - nasz sąsiad zaczyna zamawiać kolejne drinki, kolejne piwa. kolejne whisky... Po chwili zaczynamy chichotać... Tak działa Siła Wyższa, która w ogromnym samolocie na kilkuset pasażerów wybrała specjalne miejsca dla alkoholika i jego żony...

W końcu wylądowaliśmy. Pierwsze spotkanie z tamtejszą rzeczywistością to kolejka po taksówkę. Kierujący nią człowiek pyta, gdzie każdy chce jechać, powiadamia kierowcę i na kartce pisze kwotę, jaką trzeba będzie zapłacić. Wszystko po to by nikt nas nie oszukał.

Jednocześnie jednak zwraca uwagę jednemu z pasażerów, że tu nie wolno palić. Poznajemy, że palacz jest Polakiem, gdyż kiwa głową, ale jednocześnie chowa papierosa za siebie, że niby go już wyrzucił. Po pewnym czasie kierownik kolejki zwraca się do niego po raz drugi i mówi: „jeśli nie wyrzucisz tego papierosa naprawdę, to możesz bardzo długo czekać na taksówkę...".

O dziwo, tym razem papieros bardzo szybko niknie w koszu na śmieci. Za chwilę ruszamy w kierunku miejsca, gdzie odbędzie się mityng światowy AA. W hotelu witamy się z ludźmi z całego świata, a także z pracownikami Biura Służby Światowej. Ciepło mi na sercu, gdy mówię, ze jestem w Al-Anon, a wtedy dowiaduję się, jak wiele AA nam zawdzięcza. Te niezwykłe słowa padają często przy powitaniu: „bez Was, Waszego wsparcia nic by nie było". Dla wszystkich osób towarzyszących delegatom przygotowano specjalny program zwiedzania. Spotykamy się po śniadaniu w salce przeznaczonej tylko dla nas, poznajemy grupę alkoholików, którzy mają się nami opiekować przez te kilka dni. Przewodzi im Cookie, cudowna starsza pani, ale niezwykle energiczna i gotowa służyć zawsze pomocą.

Poznaję moich nowych przyjaciół z różnych zakątków globu. Dzielimy się na dwie grupy: hiszpańsko i angielskojęzyczną. Program przygotowano dla nas bardzo bogaty: codziennie zwiedzamy Nowy Jork. ale tak, by wieczorem wrócić na kolację z naszymi rodzinami - ta więź jest zresztą podkreślana na każdym kroku i wydaje mi się to bardzo cenne. Niewielu alkoholików przyjechało samych, są żony, mężowie, dzieci, matki. Wieczorami siadamy przy hotelowym kominku wszyscy razem. Dni wypełnione zwiedzaniem i obradami zlatują bardzo szybko, niedługo koniec mityngu światowego ...

Na zakończenie przygotowano dla wszystkich wycieczkę – najpierw jedziemy obejrzeć główne biuro AA. Podjeżdżamy pod drapacz chmur stojący nad rzeką Hudson. Wszystkich ogarnia wzruszenie, gdy przekraczamy progi biura. Na ścianach wiszą stare zdjęcia, jest oddzielne pomieszczenie gdzie zgromadzono pamiątki Wspólnoty. Biuro jest imponujące, ogromne, pracuje w nim mnóstwo ludzi. Oglądamy wydania Wielkiej Księgi AA prawie we wszystkich językach świata. Wreszcie zjeżdżamy na dół

*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*

windą do sali mityngowej. Mamy możliwość uczestniczenia w mityngu, który odbywa się tu regularnie. Kolejno chętni dzielą się swoimi doświadczeniami i śmiechom nie ma końca, to przeważnie wesołe momenty na drodze do trzeźwego życia. Na koniec odmawiamy Modlitwę o pogodę ducha – każdy w swoim języku. To jedyny moment w którym poczułam się niekomfortowo. Mimo iż jesteśmy z jednego kraju nasze wspólnoty mają różne tłumaczenia. Zazdroszczę parom mówiącym to samo – czuję że tak właśnie powinna wyglądać jedność.

Ale to jeszcze nie koniec naszej wyprawy – autokarami jedziemy do słynnego Stepping Stones – domu, w którym spędzili ostatnie lata życia Bill i Lois. Kiedy docieramy na miejsce naszym oczom ukazuje się mały domek w lesie, do drzwi wiodą kamienne schodki. Jesteśmy bardzo wzruszeni. W środku nic nie zostało zmienione, są ich meble, sprzęty codziennego użytku, na kuchence stoi ekspres do kawy, na stoliku książki – zupełnie tak, jakby przed chwilą wyszli stąd na spacer i wydaje się, że zaraz wrócą by nas powitać. Zamiast Billa i Lois pojawiają się osoby opiekujące się domem z ramienia fundacji do tego powołanej. Opowiadają chwilę o tym co możemy obejrzeć, na co zwrócić uwagę. Ze łzami w oczach oglądamy pierwszą stronę Biblii Lois, na której Bill wpisywał kolejne obietnice zaprzestania picia, jest tych wpisów kilka, pod każdym data – minęły lata do chwili, gdy pojawił się ostatni zapis „Już nie będę pił". Na pięterku obok ich sypialni, powstała jakby izba pamięci AA i Al-Anon – to Lois po śmierci Billa stworzyła takie swoiste sanktuarium. Pamiątek jest tyle, że nie sposób wymienić je wszystkie. Na górze nie wolno robić zdjęć, żeby niczego nie strącić, mamy jednak z mężem ogromną ochotę na fotki w sypialni. Zauważają to delegaci z Ameryki Południowej i dwóch postawnych facetów z błyskiem w oku wypełnia sobą dwa wejścia do tego pomieszczenia, nie wpuszczając nikogo i udając, że oglądają z zainteresowaniem futryny. Dają nam znać, żebyśmy się fotografowali i uśmiechają się jak figlarni chłopcy. Potem siadamy na ławeczce na tarasie i patrzymy na piękny, jesienny las. Znów po raz kolejny czujemy, że chorobie alkoholowej zawdzięczamy wszystko – dobre życie, zdrową rodzinę, która potrafi ze sobą rozmawiać, osobisty rozwój, pogodę ducha i prawdziwe szczęście. Wieczorem w hotelu żegnamy wszyscy podczas uroczystej kolacji. Z większością osób zobaczymy się jesienią za dwa lata w Warszawie, gdyż Polska została wybrana do goszczenia delegatów na kolejnym mityngu światowym. Tym razem to my będziemy opiekować się ich rodzinami. Dla nas to jeszcze nie koniec wrażeń - zostajemy w Nowym Jorku, żeby zwiedzić go razem. Nie wiemy jeszcze, że przyjdzie nam doświadczyć pustego miasta szykującego się na nadejście huraganu Sandy, że nie będzie przez wiele dni prądu, i że przeżyjemy przygodę życia…

*Magda, grupa "W drodze", Warszawa*

*Bill W. założyciel AA
Lois jedna z założycielek Al-Anon

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/6/2014

# Mityng w Calsbergu, w Centrum Grup Polskojęzycznych Al-Anon

W czasie spotkań calsberskich odbyły się również tradycyjne mityngi, w których też oczywiście brałyśmy udział. Tematy mityngów trudne, np. Dlaczego trudno przebaczyć? Piszę o tym temacie, bo na mnie ten mityng zrobił szczególne wrażenie, dał mi wiele poruszających chwil, obraz cierpienia innych i zaskakująco pozytywne sposoby radzenia sobie w niezwykle trudnych sytuacjach. Rzadko płaczę, ale tym razem nie udało mi się zachować suchej swojej chusteczki. Do dzisiaj myślę o tym, co tam usłyszałam i o tym, jak dzielne są moje koleżanki ze wspólnoty i jak wyśmienicie mimo tylu przeciwności losu potrafią sobie radzić w życiu. Są silne, ja też za ich przykładem chcę taka być. Co tam, myślę, że jestem.

Najpiękniejsze jest to, że bycie we wspólnocie pomaga przetrwać nawet bardzo trudne chwile w życiu. Doświadczam tego osobiście i jestem za to wdzięczna.

Czas zajęty na mityngach z dziećmi, na zebraniach, na warsztatach nie pozwolił nam na uczestnictwo w ani jednym spotkaniu AA. Jedynie w późnych godzinach wieczornych, w sobotę, dzięki umiejętnie zaplanowanemu programowi, udało się nam uczestniczyć w koncercie muzycznym profesjonalnego muzyczno – terapeutycznego zespołu ze wspólnoty AA; występ przeciągnął się do późnych godzin nocnych, no i tym sposobem znowu noc była za krótka. Byli i tacy, którzy wcale nie mieli nocy, ponieważ ich rozmowy trwały do białego świtu.

Tak, więc do polski wróciłyśmy bardzo zmęczone, pełne wrażeń i szczęśliwe z poczuciem dobrze wypełnionej misji. A najbardziej cieszy, że krąg naszych przyjaciół stale rośnie.

*Janeczka*

*Tekst pochodzi z biuletynu „Razem" nr 3(60)2011*

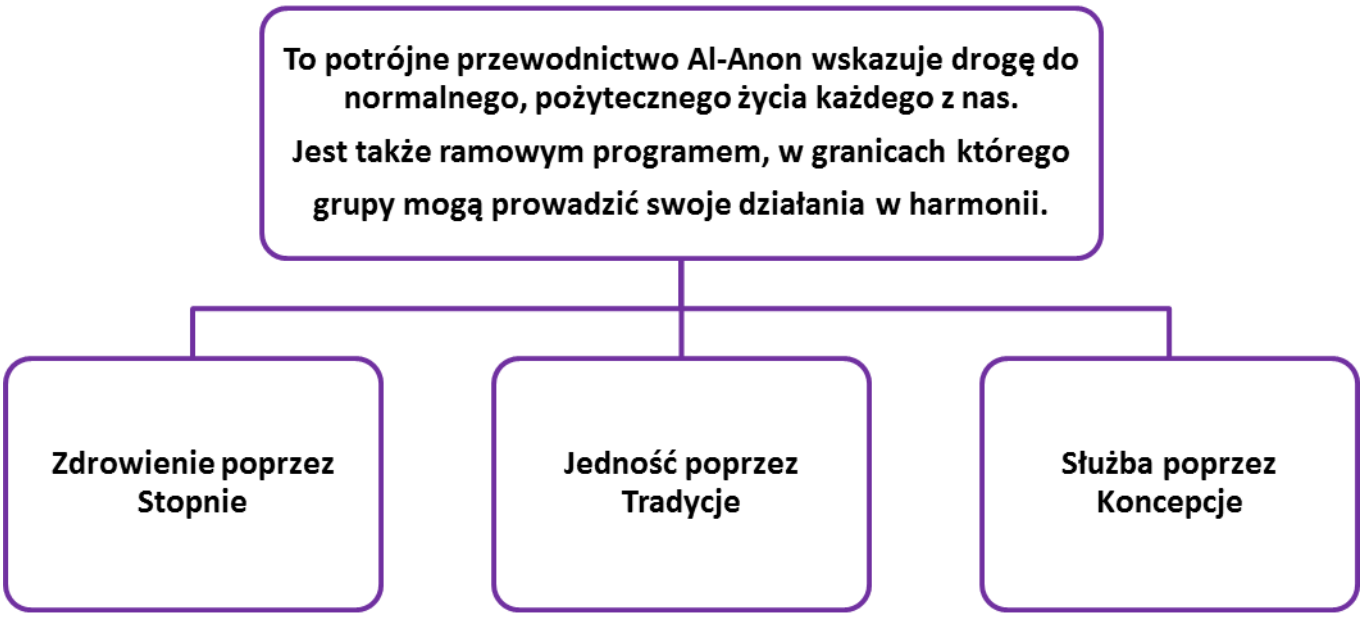
## CZY TO JEST WAŻNE?

Pytanie pozwala zachować dystans do stresu, oszczędzamy wtedy energię na rzeczy istotne.

Ludzie są ważniejsi niż rzeczy.

*Źródło tekstu http://www.al-anon.org.pl/alateen.html*

# Stopnie/Tradycje/Koncepcje




## STOPIEŃ SZÓSTY

Z całkowitą gotowością powierzyliśmy Bogu usuwanie wszelkich słabości naszego charakteru.

*Źródło tekstu książka „Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji dla Al-Anon", wyd. III z 2006 r.*

W Al-Anon zrozumiałam, że bóg nie robi nic niepotrzebnie. Wszystko, co nas spotyka w życiu jest konieczne i w ostatecznym rozrachunku jest dla nas dobre. Stopień szósty jest dla mnie wyrazem mojego zaufania do Boga. Jednocześnie jestem pełna podziwu, jak delikatnie moja Siła Wyższa usuwa moje wady charakteru. Nie usuwa ich wszystkich natychmiast. Najpierw przez lata z programem moje wady zostały mi stopniowo objawione. A gdy już jestem gotowa i na to pozwolę, Bóg usuwa słabości mojego charakteru. Dzięki temu staję się lepszym i bardziej dojrzałym człowiekiem.

*Sara,*
*wypowiedź ze strony www.al-anonfamilygrups.org*
*Tekst pochodzi z biuletynu „Razem" nr 3(78)2014*

# TRADYCJA SZÓSTA

Nasze grupy Al-Anon nie powinny nigdy udzielać swej nazwy lub w jakikolwiek inny sposób wspierać działalności innych organizacji. Imię Al-Anon nie powinno być nigdy włączone w jakiekolwiek dyskusje publiczne, tak aby problemy finansowe, majątkowe i prestiżowe nie odwracały naszej uwagi od głównego celu duchowego. Powinniśmy zawsze współpracować z AA.

*Źródło tekstu książka „Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji dla Al-Anon", wyd. III z 2006 r.*

- Tradycja Szósta mówi aby nigdy nie udzielać swojej nazwy lub w jakikolwiek inny sposób nie wspierać innych wspólnot. Jest to bardzo ważne w zachowaniu naszej niezależności i anonimowości. W związku z treścią tej tradycji wspólnota nie popiera literatury, filmów wyprodukowanych przez inne organizacje, czy też nie reklamuje ośrodków terapeutycznych ale każdy z jej członków prywatnie może popierać i angażować się w każdą działalność społeczną, polityczną, religijną, terapeutyczną itd.
- Tradycja ta mówi o współpracy z AA, przez którą rozumie się uczestniczenie w mitingach otwartych, zjazdach, zlotach czy rocznicach, gdzie wymieniamy się własnymi doświadczeniami i historiami życia. Pozwala to poznać problem z drugiej strony, co sprzyja obopólnemu zrozumieniu i wyciszeniu emocji. Inna dziedzina, w której możemy współpracować to pomoc w udzielaniu informacji oraz w utrzymaniu własnych biur służby informacyjnej.
- Bardzo ważną sprawą jest również współpraca z Alateen, grupa ta bez wsparcia duchowego ze strony zarówno AA i Al-Anon po prostu nie „istnieje".

*Źródło tekstu, warsztaty Region Dolnośląski, 9.06.2013 r.*

# KONCEPCJA SZÓSTA

Konferencja uznaje, że powiernicy są w pełni odpowiedzialni za sprawy administracyjne.

*Źródło tekstu, broszura „Koncepcje-największy sekret Al-Anon", wyd. I 2009 r.*

- Jak wygląda Twoja odpowiedzialność:
  - ✓ za przyszłość Al-Anon
  - ✓ za to, by inni, głównie nowicjusze , mogli uzyskać pogodę ducha

✓ za podejmowanie konkretnej służby

- Jak realizujesz deklarację „Niech się zacznie ode mnie?”
- Czy potrafisz przyznać słuszność innym w przypadku wątpliwości? Jak na to reagujesz (ton głosu, miny, lekceważenie, działanie pod wpływem impulsu, wyciąganie wniosków)?

*Tekst pochodzi z biuletynu „Razem” nr 3(66)2012*

## 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

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.

# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/6/2014


## *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.*

## *Spis treści*


| | |
|---|---|
| Od redakcji | str. 1 |
| Co to jest Al-Anon | str. 1 |
| Co nam daje Al-Anon | str. 2 |
| Artykuły z życia wzięte | str. 3-6 |
| Informacje z e spotkań z profesjonalistami | str. 6-14 |
| Oferta dla profesjonalistów | str. 14 |
| Literatura Al-Anon | str. 15 |
| Al-Anon jest na całym swiecie | str. 16-29 |
| Stopnie/Tradycje/Koncepcje | str. 30-32 |
| Ważne adresy i telefony | str. 32 |
| Struktura Al-Anon | str. 33 |
| Słowo od redakcji | str. 35 |
| Spis treści | str. 35 |