INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/15/2016

NP 84.2.2013

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Od redakcji

Szanowni Państwo,

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

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

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

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

Spis treści

• • •

str.1 ..... Od redakcji

str.1 ..... Spis treści

str. 2 ..... Preambuła Al-Anon

str.2-3 .....Alkoholizm to choroba całej rodziny

str.4-5 .....Mam na imię Małgosia

str. 5-6 .....Al-Anon w Zakładach Karnych i Aresztach Śledczych.

str. 6 ..... Literatura Al-Anon

str. 7..... ..... Od profesjonalisty

str. 8-10 .....Al-Anon jako odrębna jednostka

str. 11-17..... Informacje ze spotkań z profesjonalistami

str. 17-19 .....Dzielimy się doświadczeniem

str. 19-21 ..... Program Al-Anon

str.22..... Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

str.23 ..... Struktura Al-Anon

str.24 ..... Adresy i telefony

str.25 ..... Słowo od redakcji

Co to jest Al-Anon

Preambuła

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

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

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

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

Preambuła zaakceptowana przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013r

Alkoholizm to choroba całej rodziny.

Po pomoc zgłasza się osoba mająca problem z alkoholem. Zajmują się nią profesjonaliści, udzielają wskazówek, zachęcają do działania, do osiągnięcia trzeźwości. Skupiają się tylko nad nią i jej problemem. Tymczasem za tym chorym człowiekiem, który ma problem z alkoholem, stoi wiele osób, matka, ojciec, żona, dzieci, pracodawca, wnukowie, znajomi i jeszcze wiele innych osób. Osoby te z powodu dzielenia wspólnego życia z chorą osobą również potrzebują pomocy, niestety nie zawsze ją otrzymują bo wiele osób „zapomina" o tym, że można im zaproponować pomoc np. spotkania Al-Anon, terapię lub inne rozwiązania. Niestety bliscy alkoholików cierpią bardzo, czasami bardziej niż pijąca osoba. Codzienne życie z pijącym alkoholikiem to często horror domowy: paraliżujący lęk, który uniemożliwia podjęcie próby poproszenia o pomoc; wstyd który powoduje blokadę przed wyjawieniem komukolwiek tego, że w domu jest problem i dzieje się źle; strach przed podjęciem działania „co on mi zrobi jak się dowie, że powiedziałam komuś, że w domu jest problem alkoholowy oraz często równolegle, przemoc fizyczna, psychiczna, ekonomiczna, seksualna. Takie uczucia i myśli towarzyszą osobom, które na co dzień żyją obok osoby pijącej. Jest też ciągły stres o to czy mój mąż, ojciec, żona, dziecko w ogóle do domu dzisiaj wrócą i w jakim stanie, czy będą agresywni, czy cicho położą się spać, a może będą oczekiwać czegoś czego nie mogę dać lub będą szukać zaczepki, aby wyjść z domu i mieć pretekst do dalszego picia. Taka sytuacja powoduje, że u osoby żyjącej z alkoholikiem wzbudza nieustające poczucie niepewności, „rozregulowanie" całego organizmu, roztrzęsienie, dygot całego wnętrza. Osoby, które nie były w podobnych sytuacjach, nie znają

tych uczuć i nie są wstanie do końca zrozumieć osoby, która na co dzień boryka się z pijaną osobą. To wszystko o czym napisałam powoduje, że pomoc profesjonalistów jest bardzo cenna, u nich dostaje się wskazówki jak sobie teoretycznie radzić z piciem kogoś, kto jest obok i nadużywa alkoholu. W Al-Anon natomiast są osoby, które wprowadzają w swoje życie te wskazówki i dzielą się swoim doświadczeniem jak to zrobili, mówią o tym jak pokonują trudności i jakie mają efekty po pokonaniu tych trudności Np. na spotkaniu terapeutycznym można usłyszeć, niech pani nie daje mu jeść skoro nie pracuje, nie łoży na dom, tylko jak to zrobić, jak nie dać jeść kochanej osobie? Między innymi z tego powodu Al-Anon jest tak cenny. Na spotkaniach uczestnicy dzielą się swoim doświadczeniem, jak radzą sobie w tak trudnych i drastycznych sytuacjach. Założeniem Al-Anon jest jednak, aby nie udzielać rad, nikogo nie pouczać, a mówić tylko o sobie.

Byłam ostatnio na spotkaniu, w którym uczestniczyły osoby mające problem z alkoholem. Mówiły o tym jak poradziły sobie ze swoim piciem, jak zachowują trzeźwość i co robią aby ona trwała. Po ich wypowiedziach posypały się gromkie brawa. Alkoholicy, którym udało się uporać z tą nieuleczalną chorobą traktowani są przez innych jak bohaterowie. Ta sytuacja spowodowała, że zaczęłam zastawiać się nad tym jak postrzegane są osoby, które żyją z pijącymi. Zrobiło mi się bardzo przykro z tego co odkryłam. Wśród społeczeństwa króluje stereotyp: chłop jak pije to pół biedy, jak przestanie to „w ramki trzeba go oprawić". A co z kobietą? Ona „powinna" w zamknięciu, z głową spuszczoną, znosić te wszystkie przykrości zarówno wtedy, kiedy pił, jak też teraz, kiedy podjął próbę niepicia. Często, kiedy zaczyna się niepicie, to w domu jest jeszcze gorzej z powodu nowych podziałów ról w rodzinie, czy też ciągłej nieobecności w domu lub niepodejmowaniu obowiązków domowych przez osobę, która zaczyna wypełniać swoje życie uczestnictwem w spotkaniach trzeźwościowych. Także dokonania osoby żyjącej z osobą pijącą np. złożenie wniosku w sprawie alimentów, przymusowego leczenia, czy inne są tylko krótkim epizodem w życiu, w zasadzie niewielkim wyczynem. Nikt nie pyta tych osób o to czy potrzebują wsparcia, ani nie zastanawia się co one przeżywają, ile muszą pokonać wstydu, lęku, rozpaczy, aby doprowadzić tę sprawę do końca.

Prawie wszyscy obecni na spotkaniu skupili się nad tym, co można zrobić, aby on przestał pić, jak go zmotywować? A co z rodzinami? Przecież alkoholizm jest chorobą całej rodziny, nie tylko tej która pije. Może warto zastanowić się i pochylić nad rodzinami i proponować im jakąkolwiek pomoc? Z powodu wstydu pewnie odmówią, jednak na pewno taka propozycja da do myślenia; może dać też nadzieję, że można coś zrobić, zmienić swoje życie i pokazać, że nie jest sama ze swoim problemem. W wielu przypadkach potrzebne jest po prostu bycie przy drugim człowieku, wsparcie go słowem. Jeśli dana osoba zdecyduje się przyjść po pomoc, to tak naprawdę przychodzi po moc nie po pomoc, różnie rozumianą. Osoby z domu alkoholowego „muszą" być silne i zaradne, nie mają „czasu" na słabości. One przede wszystkim potrzebują wsparcia w podejmowania decyzji i w konkretnym działaniu.

To są moje osobiste przemyślenia, osoby dorosłej, która w ostateczności może wyjść z domu, w który „króluje" alkohol i osoba nadużywająca go, a co musi czuć dziecko lub inny młody człowiek, który nie ma wyboru i musi tkwić w chorym domu? O tym, może, w przyszłości.

Osobista refleksja

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

Mam na imię Małgosia. Podzielę się swoją historią życia i moim doświadczeniem w Al-Anon.

W moim rodzinnym domu, macierzystej rodzinie nie było alkoholu, były za to konflikty i rodzice moi się rozwiedli. Spotykaliśmy się z mężem w Ruchu Światło Życie. W czasie studiów wyszłam za mąż i wkrótce urodzili się moi dwaj synowie. Przed ślubem nie widziałam pijanego męża i przez pierwszy rok mąż mój nie pił, gdyż podpisał Krucjatę Wyzwolenia Człowieka czyli roczne zobowiązanie do abstynencji. Tuż po zakończeniu tego zobowiązania mąż zaczął w pracy nadużywać alkoholu, po kilku miesiącach pił już dużo, zaczął urządzać awantury, niszczył meble, przeklinał, wydawał wiele pieniędzy na alkohol, miał dużo wypadków samochodowych, często brakowało nam pieniędzy np. na książki dla dzieci, rachunki.

Moje samopoczucie bardzo się pogarszało, nie udawało mi się dogadać z mężem aby przestał pić i by coś zrobił z tym problemem, czułam ciągłą huśtawkę emocji, złość, gniew, rozdrażnienie, strach o przyszłość, poczucie beznadziejności, ból wewnętrzny i wstyd. Dochodziło do ostrych kłótni między nami i drastycznych scen przemocy psychicznej z pogranicza fizycznej, nie mogłam liczyć na męża, zaczęłam przejmować wszystkie obowiązki – czułam się przemęczona, na pograniczu depresji i miałam poczucie beznadziejności i przygotowałam jedną próbę samobójczą – dzięki łasce Bożej nie zrealizowałam jej, powstrzymała mnie myśl co stanie się z moimi dziećmi. W tym stanie ducha trafiłam do Al.-Anon tuż po tym jak mój mąż trafił do AA po 12 latach coraz bardziej niszczącego picia.

W Al-Anon dowiedziałam się, że alkoholizm jest chorobą i mąż nie pije mi na złość a ja też potrzebuje pomocy, gdyż moje życie , myśli i uwaga koncentrują się na mężu, jego piciu, jego destrukcyjnych zachowaniach, próbach ich kontrolowania a moje emocje i cierpienie emocjonalne sprawia, że nie mogę spokojnie funkcjonować, mam bóle kręgosłupa, brzucha, kołatanie serca, objawy depresji, agresji słownej i histerii.

W Al-Anon otrzymałam wsparcie, zrozumienie i miłość od innych osób z rodzin alkoholików, nauczyłam się dbać o siebie, o swój stan zdrowia i emocji, zachowywać dystans do zaczepek męża i nie wchodzić w pyskówki, na mityngach słucham doświadczeń innych osób, czytam program i literaturę Al-Anon i nauczyłam się konstruktywnie rozmawiać i szukać rozwiązań swoich problemów rodzinnych.

Dzięki pracy nad programem Al-Anon wzrosła moja wiara w Boga, moje poczucie własnej wartości, odwaga, pewność siebie i umiejętność radzenie sobie z własnym życiem. Na terapii i rekolekcjach wybaczyłam mężowi przeszłość i zaczęliśmy się dogadywać, na początku było to trudne, ale moje małżeństwo i rodzina przetrwała dzięki programowi Al-Anon i przyjaciołom z Al-Anon i AA z większym stażem, którzy wiele nam pomogli.

Dzięki Al-Anon zaczęłam zauważać codzienne radości życiowe: przyjaciół z Al-Anon i spoza, nauczyłam się lepiej wspierać moje dorastające dzieci i nie być nadopiekuńczą matką, zaczęłam uprawiać sporty, chodzić do teatru, opery, na warsztaty umiejętności rodzicielskich i komunikacyjnych, zaczęłam być bardziej aktywna i pewniejsza siebie w pracy. Wielką wartością były dla mnie służby pełnione przeze mnie w Al-Anon; byłam prowadzącą mityng, reprezentantem grupy i w końcu delegatem na Mityng Międzynarodowy i uczestniczyłam w mityngach Międzynarodowych w USA, RPA, Rzymie, Wielkiej Brytanii, Niemczach, Belgii reprezentując Al-Anon w Polsce.

Obecnie od wielu lat regularnie uczęszczam na mityngi Al-Anon, moi przyjaciele z Al-Anon stali się moją rodziną, moi synowie nie piją, pracują i mają rodziny. Ja, mąż i synowie wspieramy się w trudnościach życiowych, moje relacje z rodzicami i te-

ściami znacznie się poprawiły. Mityngi są dla mnie źródłem cennych doświadczeń jak rozwiązywać życiowe problemy w sposób zdrowy i odpowiedzialny, dają mi wsparcie w trudnościach i poprawiają stan emocjonalny, wciąż uczą słuchania drugiego człowieka, pokory, wspieranie innych, czynienia dobra i konstruktywnych zachowań.

Mogę powiedzieć, że program Al-Anon oraz moi przyjaciele i przyjaciółki z Al-Anon pomogli mi uratować i uzdrowić moje życie, małżeństwo i rodzinę i dali mi motywację do twórczego i aktywnego życia we wszystkich jego dziedzinach; w rodzinie, pracy, Al-Anon, Odnowie w Duchu Świętym, organizacjach społecznych i do uczestniczenia w kulturze i sporcie.

Al-Anon w Zakładach Karnych i Aresztach Śledczych

W dniu **2 listopada 2016 r.** uczestniczyłam w mityngu otwartym AA w **Areszcie Śledczym w Lublinie** oddział kobiecy, na którym krótko opowiedziałam o swoim życiu tzw. była to spikerka. Po mityngu miałam kilka pytań co to jest Al-Anon. Następne spotkanie w którym mam uczestniczyć ma się odbyć 30 listopada 2016 r. Nawiązałam kontakt z wychowawcą osadzonych tam kobiet. Wyraził wielkie zainteresowanie dalszą współpracą i rozwojem uczestnictwa Grup Rodzinnych Al-Anon.

Bożenka Zamość

W dniu **14 listopada 2016 r.** uczestniczyłam w mityngu otwartym AA w **Areszcie Śledczym w Nisku** na oddziale kobiecym, na którym opowiedziałam swoją historię tzw. spikerkę. Po mityngu dużo osób pytało co to jest Al-Anon, a także jak mi się układa w rodzinie, co mój mąż mówi na temat grupy Al-Anon, czy to działa w moim życiu. Po mityngu nawiązałam kontakt z koleżanką z Al-Anon, która wyraziła chęć pomocy i dala mi nadzieję na naszą współpracę. Osadzone kobiety zadawały też wiele pytań o grupy Alateen.

Bożenka Zamość

W dniu **23 listopada 2016 r. w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu** /Szczypiorno/ odbyło się spotkanie informacyjne Al-Anon ze słuchaczami specjalizacji służby zdrowia i kwatermistrza. Obecnych było ok.60 osób. Spotkanie prowadziły Beata, Wiesia i Iwona, które są członkami grup rodzinnych Al-Anon.
Ze skupieniem słuchano co to jest Al-Anon, Alateen i Al-Anon Dorosłe Dzieci, jak powstało, jak pracuje się na grupie itp. Na sąsiedni stole, rozłożona została literatura Al-Anon i Alateen. Poinformowano o informatorze „Al-Anon o sobie" który można otrzymywać mailowo. Jak zwykle na takim spotkaniu podzielono się swoim doświadczeniem - życie przed i po wstąpieniu do Al-Anon. Poruszane były wątki przemocy psychicznej, fizycznej, ekonomicznej i seksualnej. W oczach wielu osób widoczne było zdziwienie, przerażenie czy łzy...

Zadano kilka pytań i kilkanaście pytań w formie pisemnej, na które odpowiedzi zostaną wysłane mailowo.
Pod koniec spotkania rozdane zostały pakiety informacyjne z prośbą o przekazanie ich w swoich zakładach pracy. W skład pakietu znalazły się takie materiały jak:
- plakat Al-Anon,
- mapka z regionami/numerami telefonów i adresami mailowymi regionów,
- biuletyn „Razem”
- „Cel i wskazówki”
- „20 pytań „
- wizytówka Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

Pytania z sali na które udzielono odpowiedzi :
- Czy osoby z Al-Anon piją alkohol?
- Czy w każdym kraju jest taka wspólnota?

Po jednej z wypowiedzi zadano pytanie:

- Czy dzieci z rodzin alkoholowych mają swoje rodziny i jak funkcjonują ?

Na tym spotkanie zakończono.

Notatkę sporządziła Beata
Koordynator ds. Informacji Publicznej
Regionu Wielkopolska

Literatura Al-Anon

Alkoholizm zaczarowane koło zaprzeczeń

Klasyka Al-Anon!
Porównanie mechanizmu choroby alkoholowej do sztuki teatralnej pomaga członkom rodziny i przyjaciołom zrozumieć role, jakie odgrywają w życiu z alkoholikiem.

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/15/2016

Od profesjonalisty ...

Jestem instruktorem terapii uzależnień w procesie certyfikacji w Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz społecznikiem, zajmującym się w rozwiązywaniem problemów uzależnień w społecznościach lokalnych. Znam też dorobek wpólnoty Al-Anon i grup Alateen na polu przeciwdziałania negatywnym skutkom uzależnień w rodzinach. Dlatego będę niezmiernie wdzięczny za opublikowanie na łamach biuletynu Razem prośby o niesienie posłania Al-Anon i Alateen osobom głuchym i członkom ich rodzin.

Prośba o niesienie posłania Al-Anon osobom głuchym i ich rodzinom

Jako społecznik wspieram osoby niesłyszące i ich rodziny. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wielokrotnie zwracała uwagę na trudną sytuację osób głuchych-uzależnionych i członków ich rodzin. Dlatego pozwalam sobie zwrócić się z apelem o niesienie posłania Al-Anon i Alateen osobom głuchym.

Bariera komunikacyjna może przerażać, ale niektórzy członkowie rodzin osób głuchych nie mają problemów ze słuchem. Funkcjonują dwa określenia na słyszące dzieci głuchych rodziców. Są nimi CODA i KODA. Osoby CODA to dorosłe dzieci słyszących rodziców, a KODA to słyszące dzieci głuchych rodziców. Od najmłodszych lat osoby CODA/KODA muszą wspierać swoich głuchych rodziców. Szczególnie trudne musi być życie osób CODA i dzieci KODA jeżeli, ktoś głuchy w rodzinie jest uzależniony od alkoholu.

Zachęcam więc do organizowania mityngów informacyjnych dla personelu ośrodków wspierających osoby głuche i ich rodziny, w tym osoby CODA i KODA. Ciekawym pomysłem może być również zorganizowanie mityngów informacyjnych Al-Anon, tłumaczonych na polski język migowy, skierowanych bezpośrednio do osób głuchych i ich rodzin. Będę również wdzięczny za dostarczenie materiałów informacyjnych o wspólnocie Al-Anon i Alateen (ulotek, plakatów itp.) do miejsc, w których spotykają się osoby głuche. Wykaz jednostek pomagających osobom głuchym i członkom ich rodzin można znaleźć na stronie internetowej Polskiego Związku Głuchych (www.pzg.org.pl), w zakładkach „oddziały” oraz „poradnie”. Na stronach www każdego z oddziałów można znaleźć również adresy poszczególnych kół terenowych.

Z poważaniem dr n. o zdr. Łukasz Kołodziej-
instruktor terapii uzależnień w procesie certyfikacji PARPA

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/

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/15/2016

Al-Anon jako odrębna jednostka

Zdarza się czasem, ze ktoś bardzo zaangażowany w jakieś specyficzne sprawy lub organizacje religijną, usiłuje przekonać grupę, aby dzieliła z nim jego entuzjazm i wzięła w niej udział. Aczkolwiek propozycja może być wartościowa, należy pamiętać, ze podstawowym celem Al-Anon jest nauczenie się, jak osiągnąć pogodę ducha, mimo borykania się z alkoholizmem.

Trzecia Tradycja podkreśla, że dla nas jako grupy nie byłoby mądre branie na siebie spraw nie związanych z naszym programem. Dla naszego dobrego samopoczucia i rozwoju nie angażujemy się w inne sprawy lub organizacje, jakkolwiek każdy jest oczywiście wolny i robi to co chce…

„Tradycje chronią nas przed zniekształceniem i uproszczeniem idei Al-Anon." – *Dzień po dniu*

List z Biura Służby Światowej Al-Anon

Mamy szczęście odpowiedzieć na pytania o używaniu słowa „współuzależnienie" w Al-Anon.

Pojęcie, określenie współuzależnienie nie jest pojęciem Al-Anon. Nie ma definicji na współuzależnienie w całej naszej Literaturze Aprobowanej przez Konferencję. Używanie zewnętrznej terminologii w Al-Anon jest podobne do korzystania z innej niż Al-Anon literatury podczas mityngów- to może powodować zamieszanie i rozcieńczanie naszego przesłania Al-Anon o pomocy i nadziei. Używanie zewnętrznej terminologii, aby opisać Al-Anon mogłoby także sugerować łączenie się, związek z pewnymi osobami lub konkretnymi terapiami i powodować dalsze zamieszanie.

Pomimo, że Al-Anon przyznaje, ze 46 % naszych nowych członków skierowanych do Al-Anon jest przez profesjonalistów, Al-Anon jest odrębną jednostką z własnym stylem, duchem i terminologią. Ta terminologia przewija się przez literaturę Al-Anon Aprobowaną przez Konferencję. Jest trochę słów i zwrotów, które przeniknęły do Al-Anon z zewnętrznych źródeł, ale w duchu jedności i aby zachować jasne i spójne niezmienne przesłanie Al-Anon sugeruje się, aby członkowie unikali używania profesjonalnej terminologii - która nie pojawia się w Literaturze Aprobowanej przez Konferencję to znaczy w literaturze Al-Anon- na mityngach Al-Anon. Podczas dzielenia się na mityngu opisując, uczucia lub sytuację można dać jaśniejsze przesłanie niż wstawiając słowo, którego członkowie Al-Anon mogą nie rozumieć. Jednak doświadczenie mówi nam, że nowi członkowie przynoszą ze sobą do Al-Anon to co znają stamtąd skąd przyszli, dlatego ważne jest, aby grupy Al-Anon udzielały nowym członkom jasnej informacji czym Al-Anon jest i jak dzielimy się na mityngach tak, aby nasza jedność jako światowej wspólnoty była chroniona. (Tradycja Pierwsza[1])

Temat używania zewnętrznej terminologii w Al-Anon jest zamieszczony na 124 stronie podręcznika Służb Al-Anon/Alateen w części „Przegląd kierunków działania w Al-Anon" w rozdziale zatytu-

łowanym „Rozcieńczanie programu Al-Anon". Taktyka dotycząca „nazewnictwa" opisuje następująco: skupienie na interpretacji w duchu Al-Anon naszego programu jest wzmocnione kiedy my unikamy używania profesjonalnych określeń i nazw, ponieważ one mogą dezorientować członków przez sugerowanie łączenia się z pewnymi osobami i specyficznymi terapiami". Nasze wspólne doświadczenie mówi nam, że kiedy członkowie uparcie używają zewnętrznej terminologii na mityngach Al-Anon skupienie grupy może stać się skupieniem na czymś innym niż Al-Anon. To mogłoby powodować zamieszanie wśród członków Al-Anon i nowych poszukujących pomocy i nadziei Al-Anon. Utrzymanie skupienia na Al-Anon podczas mityngów, konferencji i zlotów wzmacnia jedność Al-Anon i zapewnia, że przesłanie Al-Anon jest jasne i spójne.

Al-Anon będzie zawsze tym czym uczynią go członkowie, a więc aby Al-Anon pozostał rzeczywistym źródłem pomocy dla rodzin i przyjaciół alkoholików zaleca się, aby wszyscy członkowie podejmowali wysiłek utrzymania Al-Anon Al-Anonem. Tak jak mówi hasło: „niech się zacznie ode mnie"…

Mamy nadzieję, że ta informacja jest pomocna i dziękujemy za wszystko co robisz dla rodzin i przyjaciół alkoholików.

> *Tradycja Pierwsza: Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu; postęp indywidualny większości zależy od naszej jedności grupowej.*

Dlaczego w Al-Anon odmawiamy przyjmowania pieniędzy spoza wspólnoty?

Dlaczego grupa powinna odmawiać pomocy materialnej z zewnątrz? Tak wiele stowarzyszeń i fundacji jest zadowolonych z otrzymywanej pomocy? Wcześniejsze doświadczenie z innymi Tradycjami jest najlepszym nauczycielem.

Po pierwsze grupy mają małe potrzeby. Czynsz, literatura, napoje, niesienie posłania i utrzymanie służb o większym zasięgu niż grupa to są wydatki każdej grupy. Każda suma większa od potrzeb mogłaby stanowić pokusę do niepotrzebnych dyskusji i niezgody w grupie.

Po drugie gdyby nasze Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon[1] przyjęło dużą sumę spoza Al-Anon; cała struktura Al-Anon zostałaby zmieniona. Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon nie potrzebowałoby wsparcia od grup, stanęłoby przed pokusą działania w sposób autorytatywny zamiast służyć grupom i odzwierciedlać ich doświadczenie jak robi to teraz. Grupy myśląc, że Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon ma dosyć pieniędzy mogłyby nie poczuwać się do odpowiedzialności wobec niego i wstrzymać datki; mogłyby podążać własną drogą, co stałoby się wówczas jedynym celem wspólnoty[2].

Np.

Grupa wynajęła salę na mityngi przy kościele i oferowała zapłatę za pokój. Proboszcz jednak powiedział, że jest zadowolony, że może pozwolić tak wartościowemu zebraniu korzystać z pokoju bez opłat. Przychodził na każdy mityngi dawał długą religijną mowę[3], grupa nie mogła się sprzeciwić z powodu jego hojności. Chociaż starzy członkowie dużo korzystali ze słuchania kazań, to jednak nowi członkowie nie uzyskiwali pomocy Al-Anon i nie przychodzili na mityng drugi raz. Cel grupy został zgubiony.

Na tym przykładzie dla wspólnoty stało się jasne, że prosta droga jest najlepsza: odmawiać przyjmowania datków dużych ani małych spoza wspólnoty. Czy to jest nieuprzejme? Nie; zdaliśmy sobie sprawę z tego, że wraz z przyjęciem pieniędzy przyjęli-

byśmy zobowiązania w stosunku do ofiarodawców. Sprzedalibyśmy naszą niezależność.

Aby program Al-Anon tak drogocenny dla wielu jego członków mógł pomagać skutecznie wciąż cierpiącym rodzinom i przyjaciołom alkoholików musi pozostać niezależny od zewnętrznych wpływów. Prawda jest oczywista, że ten kto daje pieniądze z czasem stawia swoje warunki względem programu. Nasz unikalny program pomógł już milionom ludzi na świecie i nie ma potrzeby go niszczyć z powodu małych czy dużych pieniędzy. Przez troskę o nasze potrzeby pozostajemy wolni od zewnętrznych wpływów i możemy skupić się na jedynym celu wspólnoty; pomaganiu rodzinom i przyjaciołom alkoholików.

Na podstawie książki „Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji Al-Anon oraz „The Al-Anon Family Groups”

Powiernik po służbie.

1 Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon – biuro, które reprezentuje wspólnotę na zewnątrz; prowadzi działalność wydawniczą, zajmuje się sprzedażą literatury oraz obsługuje finansowo funkcjonowanie wspólnoty

2 cel wspólnoty Al-Anon – pomoc rodzinom i przyjaciołom alkoholików

3 program Al-Anon – jest to program duchowy, nie religijny, jeśli jest mowa o Bogu znaczy to, że mówimy o Sile Wyższej, Bogu jakkolwiek Go pojmujemy

O Al-Anon informujemy w różny sposób

O Al-Anon informujemy w różny sposób. Jednym z nich jest audycja radiowa. W Krakowskiej rozgłośni radiowej koleżanki z Al-Anon mówiły co daje udział w grupach rodzinnych Al-Anon.

Jeżeli masz bliską osobę, której picie powoduje poważne problemy, będziesz serdecznie witany na naszych spotkaniach. Nie mamy powiązań z żadnym wyznaniem wiary, nie mamy żadnych zobowiązań prawnych, składek ani wpisowego. Dzielimy się wzajemnie swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Twój postęp może się dokonać według tempa, które uznasz dla siebie odpowiednie, według Twojego własnego sposobu. W Al-Anon otrzymasz wsparcie – siłę do działania.

Czy cierpisz z powodu picia bliskiej Ci osoby?
Al-Anon może Ci pomóc!
Miliony ludzi jest dotkniętych nadmiernym i niepohamowanym piciem bliskiej osoby.
Poniższe pytania pomogą Ci w podjęciu decyzji, czy program Al-Anon jest, czy też nie jest Ci potrzebny.

1. Czy martwi Cię ilość alkoholu, jaką spożywa bliska Ci osoba?
2. Czy miewasz kłopoty finansowe spowodowane czyimś piciem?
3. Czy zdarza Ci się kłamać, aby ukryć to, że ktoś pije?
4. Czy czujesz, że gdyby osobie pijącej zależało na Tobie, to przestałaby pić, żeby Cię zadowolić?
5. Czy za zachowanie osoby pijącej obwiniasz jej towarzystwo?
6. Czy często rezygnujesz ze swoich planów z powodu osoby pijącej?
7. Czy zdarza Ci się stosować pogróżki – „Jak nie przestaniesz pić, to cię zostawię”?
8. Czy w oddechu osoby pijącej próbujesz wyczuć zapach alkoholu?

9. Czy boisz się zirytować osobę pijącą z obawy, że zacznie znowu pić?
10. Czy zachowanie osoby pijącej zraniło Cię lub wprawiło w zakłopotanie?
11. Czy picie zakłóca uroczystości i święta?
12. Czy strach przed przemocą sprawił kiedykolwiek, że chciałeś wezwać policję?
13. Czy szukałeś ukrytego alkoholu?
14. Czy kiedykolwiek jechałeś samochodem z kierowcą, który był pod wpływem alkoholu?
15. Czy nie przyjąłeś zaproszenia na spotkanie towarzyskie z powodu swojego niepokoju?
16. Czy masz poczucie porażki, ponieważ nie możesz kontrolować picia?
17. Czy myślisz, że Twoje problemy ustąpią, gdy osoba pijąca przestanie pić?
18. Czy kiedykolwiek groziłeś, że zrobisz sobie coś złego, aby zastraszyć osobę pijącą?
19. Czy często czujesz się zły, zagubiony lub przygnębiony?
20. Czy uważasz, że nikt nie rozumie Twoich problemów?

Jeśli odpowiedziałeś „tak" na którekolwiek pytanie, być może Al-Anon/Alateen jest w stanie Ci pomóc.

Źródło tekstu „Masz kłopoty z powodu czyjegoś picia", S 17, wyd. II , Poznań

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

N O T A T K A z mityngu informacyjnego AA i Al-Anon przeprowadzonego w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pruszkowie dnia 20 września 2016r.

Przyjaciel ze Wspólnoty AA otwierając mityng, podkreślił na wstępie, iż wprawdzie jesteśmy anonimowi to chcemy być widoczni i stąd ten mityng dla społeczności Pruszkowa.
W imieniu swoim i kolegów z AA powitał Prezydenta miasta Pruszkowa dyrektora i pracowników MOPS-u, członków Rady Miejskiej Pruszkowa, kuratorów Sądu Rodzinnego w Pruszkowie, pracowników Policji, dyrektora Poradni psychologiczno-pedagogicznej, terapeutów i psychologów. oraz pozostałych przybyłych na spotkanie gości.
Po powitaniu głos zabrał prezydent miasta, który w podziękowaniu za zaproszenie powiedział, że „trzeźwe społeczeństwo - to społeczeństwo obywatelskie".
Kolega z AA w oparciu o preambułę do programu AA przekazał zebranym czym jest AA, oraz gdzie i jak powstała Wspólnota Anonimowych Alkoholików. Następnie, kolejno dwaj koledzy z AA zaprezentowali swoje wypowiedzi, w których myślą przewodnią było, jak program 12 Kroków pomógł im utrzymać abstynencję, trzeźwienie i zdrowienie.
Później prowadzący oddał głos koleżankom z Al-Anon. Koordynator d/s współpracy z profesjonalistami Al-Anon przedstawiła przyjaciółki z Al-Anon, a następnie krótko przedstawiła czym jest Al-Anon, przedstawiła krótko program, zasady obowiązujące na mityngu i rodzaje mityngów
Z kolei Opiekun Punktu Informacyjno-Kontaktowego mieszczącego się w Warszawie przy ul. Kickiego 1, poinformowała o możliwości uzyskania pomocy telefonicznej lub osobistej w PIK-u

w godzinach dyżuru od poniedziałku do piątku od 16-20. Telefon /22/2992585.
Koleżanka kolporter naszej literatury zabierając głos przekazała swoje odczucia i spostrzeżenia w pracy i kontaktach z osobami, które przychodzą do PIK-u bądź dzwonią zdesperowane i pragnące aby ktoś je wysłuchał i zrozumiał..
Kolejne wypowiedzi przyjaciół z Al-Anon oparte były na ulotce „Masz kłopoty z powodu czyjegoś picia" i dotyczyły:
1. Czy czujesz, że gdyby osobie pijącej zależało na Tobie, to on czy ona przestałaby pić dla Twojego dobra?
Odp. Miałam takie poczucie, że gdyby mężowi zależało na mnie, to by nie pił. Niby wszystko było dobrze, dzieci świetnie się uczyły, ja działałam w radzie rodziców, nie było problemów finansowych. Jednak wraz z rozwojem choroby alkoholowej mojego męża ja czułam się coraz gorzej. Zachowania męża, agresja emocjonalna, szantaż finansowy wywoływały we mnie lęk, wstyd i cierpienie. Mam pełną świadomość, że jeśli ktoś zdobędzie się na odwagę i zadzwoni na policję to znaczy, że problem alkoholowy w tej rodzinie jest ogromny. Od 3 i pół roku jestem w Al-Anon i zmieniam siebie i swoje życie.

2. Czy winę za zachowanie osoby pijącej przypisujesz jej lub jego towarzystwu?
Odp. Przez bardzo długi okres uważałam, że mąż może powstrzymywać się od picia gdyby tylko chciał. Sądziłam również, że powinien unikać towarzystwa osób pijących. Przerażało mnie, kiedy zauważyłam jak bardzo mąż szuka okazji, aby się napić w gronie osób mu „życzliwych". Często upijał się do utraty przytomności. Ja nie mogąc znieść tej sytuacji wychodziłam z domu, nocowałam u znajomych, wyjeżdżałam z dzieckiem do rodziców. Dopiero terapia i praca na programie Al-Anon pozwoliły mi zrozumieć czym jest choroba alkoholowa, jak sobie radzić. Odzyskiwałam równowagę emocjonalną, spokój i pogodę ducha.

Z kolei głos zabrała powiernik klasy A niealkoholiczka.
Powiedziała na wstępie, że pokutuje przekonanie, że alkoholik to osoba gorsza. Są to jednak ludzie chorzy, ale empatyczni i wrażliwi. Bardzo mocno zaznaczyła, że grupy AA, Al-Anon i Alateen nie korzystają z żadnych dotacji i są samowystarczalne. Zwróciła się również z apelem do profesjonalistów obecnych na spotkaniu, aby chociaż raz wybrali się na mityng i poczuli magię i czar programów, które pozwalają zdrowieć duchowo i cieszyć się życiem.
W końcowej fazie swego wystąpienia powiedziała, iż współuzależnienie i długotrwały związek z osobą uzależnioną od alkoholu prowadzi do wielu chorób kręgosłupa, kardiologicznych, ginekologicznych i psychicznych.

Wszyscy obecni na mityngu otrzymali pakiety informacyjne Al-Anon zawierające adresy e-mailowe, numery telefonów, adresy strony internetowej oraz podstawową wiedzę o Al-Anon i programie naszej Wspólnoty.
Wszystkim uczestnikom podziękował prowadzący mityng Robert z AA i zakończył spotkanie.

Ula
Koordynator d/s Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami
Regionu Warszawskiego Al-Anon

Spotkanie zostało przygotowane przez uczestniczki grupy Al-Anon „Blask" w Łapach (podlaskie).

Spotkania odbyło się 30 czerwca 2016 r. w godz. 11-11.40 w MOPS w Łapach.

Udział wzięło: dwóch policjantów, 2 kuratorów oświatowych, 11 pracowników MOPS, w tym psycholog.

Mityng prowadziła Małgosia, Iwonka przeczytała swoje świadectwo. W mityngu wzięły również udział Dorota i Ania, które również krótko mówiły o swoich doświadczeniach. Przedstawiłyśmy również krótko historię Al-Anon na świecie, w Polsce i historię grupy w Łapach.

Nie było wiele pytań: ile osób przychodzi na grupę, czy mogą przychodzić dzieci.

Psycholog z MOPS potwierdziła z własnego doświadczenia, że grupa wsparcia jest znacznie skuteczniejsza od pomocy psychologicznej.

Notatkę sporządziła Ania

Sprawozdania ze spotkań informacyjnych, które obyły się w dniach 12 i 19 października 2016 r. w komisariacie Policji w Łapach

Spotkanie zorganizowała grupa „Blask" z Łap. W mityngu uczestniczyły Ania, Gosia i Iwonka.

Mityng odbył się w dwóch terminach, by wszyscy policjanci mieli okazję wziąć w nim udział. Łącznie w obu spotkaniach wzięło udział ok. 20 policjantów. Byli to funkcjonariusze różnych komórek, dzielnicowi, policjanci z wydziału prewencji, dochodzeniowego, asystent ds. wykroczeń.

Policjanci obecni na spotkaniu otrzymali pakiety informacyjne dot. działania wspólnoty Al-Anon i grupy „Blask" w Łapach.

Osoby prowadzące spotkanie poprzez swoje doświadczenia pokazywały, jak grupa pomogła im

zmienić siebie i nauczyć się żyć w domu, w którym był alkohol i przemoc. Mówiły, jak ważne dla rodzin z problemem alkoholowym jest wsparcie innych osób. Małgosia przeczytała swoje doświadczenie, jak wsparcie policji pomogło jej w uwolnieniu się od skutków alkoholu w rodzinie.

Policjanci z uwagą słuchali tych wypowiedzi, później rozwinęła się dyskusja nt. problemu alkoholowego i obecnego sposobu działania policji. Policjanci podkreślali, że dzielnicowi coraz bardziej angażują się w kontakt z mieszkańcami.

Spotkania uświadomiły funkcjonariuszom, że problem alkoholowy jest problemem całej rodziny, że nie można go lekceważyć. Dowiedzieli się oni również, gdzie rodziny alkoholików mogą znaleźć pomoc oraz na czym polega anonimowość we wspólnocie. (Prowadzące chciały zachować anonimowość i zaprotestowały, ponieważ policjanci chcieli fotograficznie udokumentować spotkanie. Wtedy fotografie zostały co prawda zrobione, ale nie widać na nich twarzy prowadzących.)

Notatkę sporządziła Iwonka, grupa „Blask", Łapy

Notatka z mityngu informacyjnego wspólnot dwunastokrokowych

W dniu 19.11.2016 roku na ulicy Chełmskiej 21A odbył się mityng informacyjny zorganizowany przez AA dla wszystkich wspólnot dwunastokrokowych. W mityngu wzięli udział przedstawiciele wspólnot AA, Al-Anon, AS (Anonimowi Seksoholicy), AN (Anonimowi Narkomani), AD (Anonimowi Depre sanci), ADZ (Anonimowi Dysfunkcyjnych Związków), AH (Anonimowi Hazardziści), AJ (Anonimowi Jedzenioholicy), DDA (Dorosłe Dzieci Alkoholików), Anonimowi Uzależnieni od Komputera i innych zdobyczy techniki oraz koleżanka mówiąca o wspólnocie zrzeszającej wokół siebie ludzi doświadczających przemocy lub sprawców przemocy. Była też mowa o wspólnocie Św. Jakuba zrzeszającej ludzi pracujących w oparciu o 12 kroków i fragmenty z Pisma Świętego, do której może wstąpić każdy.
Spotkanie zaczęło się o godz. 10 30 i trwało z przerwą do 16 00.

Wypowiedzi wszystkich uczestników były bardzo osobiste i często poruszające, pokazujące wspólne cechy choroby uzależnienia lub różnice, które powodują, że osoby uczestniczące w spotkaniach chcą się spotykać właśnie w tej grupie.
Wspólnotę Al-Anon reprezentowali Bożena G, Małgosia Delegat na mityng międzynarodowy oraz Czesław z grupy Aninki. Na sali było około dziesięciu osób z Al-Anon, co przy całej grupie około pięćdziesięciu osób stanowiło dość duży procent. Sprzedaliśmy również literaturę Al-Anon, która cieszyła się powodzeniem. Mam poczucie, że po raz kolejny taki mityng uświadomił sporej rzeszy słuchaczy jak duża jest potrzeba organizowania różnych spotkań informacyjnych i jak mało jest grup Al-Anon i Alateen w porównaniu do ilości członków AA.

Sporządziła Bożena G.

Spotkanie informacyjne dla Kuratorów w Warszawie

W dniu 23 listopada 2016 r. o godz. 17:15 odbyło się spotkanie informacyjne dla kuratorów sądowych społecznych i zawodowych Dzielnicy Warszawa Praga Południe.

Spotkanie prowadzili przedstawiciele Al-Anon a następnie głos zabrały osoby ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Na wstępie obecni zostali poinformowani o tym dla kogo jest Al-Anon (została przeczytana Preambuła Al-Anon), że w Polsce istnieje od 1980 r. i w chwili obecnej liczy około 360 grup w całym kraju. Al-Anon jest wspólnotą międzynarodową z Biurem Służby Światowej w USA w Virginia Beach.

Grupy Al-Anon są praktycznie w każdym kraju na świecie. Wspólnotę założyły Anna i Lois, żony alkoholików, którzy byli założycielami AA. Żony alkoholików skorzystały z programu 12 Kroków AA, które stały się Dwunastoma Stopniami zdrowienia dla Al-Anon czyli rodzin i przyjaciół alkoholików. Al-Anon jest wspólnotą międzynarodową też dlatego, że co roku delegaci z różnych krajów spotykają się na mityngach, raz na europejskim a w kolejnym roku na mityngach międzynarodowych.

Ostatnie mityngi międzynarodowe odbyły się w Południowej Afryce, USA, Rzymie, Londynie i Belgii. Na świcie istnieje około 33 000 grup a uczęszcza do nich ponad 500 000 osób mających przyjaciół i kogoś z rodziny chorującego na alkoholizm.

Kolejna wypowiedź dotyczyła omówienia programu Al-Anon czyli Dwunastu Stopni i jak można je realizować we własnym życiu. Osoba podzieliła się swoim doświadczeniem i tym, co dostała od wspólnoty Al-Anon. Kolega, odpowiedział na pytanie 6 z broszurki „Masz kłopoty z powodu czyjegoś picia" które brzmi:

Czy z powodu osoby pijącej Twoje plany często upadają lub są przekreślane, a posiłki opóźniane?

Uległem pozorowi troski o higienę dzieci. Słuchałem żony i pozwalałem na przebieranie dzieci w nocy, „czyste piżamki" były najważniejsze o 2 w nocy. Jako ojciec byłem i jestem odpowiedzialny za bezpieczeństwo moich córek, ale lęk i emocje związane z wysiłkiem kontrolowania pijącej żony, powodowało fizyczne wyczerpanie. Dopiero uczestnictwo w mityngach, powoli przywracało mi spokój ducha czyli tak jak powinno być w rodzinie. Swoją wypowiedź zakończył apelem do kuratorów o szczególną uwagę na trudności całej rodziny, opiekuńcze i wychowawcze.

Następnie głos zabrała koleżanka, która opowiedziała jak na jej życie wpłynęło picie najpierw ojca a później męża.

W moim domu od zawsze był alkohol. Ojciec pił od kiedy pamiętam. Niedaleko domu, w którym miesz-

kaliśmy, rosła grusza. Od tego miejsca słychać było jak ojciec pijany wracał do domu, gdy śpiewał „Małgośkę" znaczyło to, że ma dobry humor, natomiast gdy krzyczał, używał brzydkich słów, wtedy wiadomo było, że będzie awantura. Było też tak, że ojciec ganiał nas po pobliskim lesie z siekierą w pijanym amoku. Dorastałam w takim domu. Skończyłam szkołę i wieku 20 lat wyszłam za mąż. Bardzo szybko okazało się, że mąż jest alkoholikiem. Po ośmiu latach małżeństwa złożyłam sprawę o rozwód i unieważnienie małżeństwa, ponieważ mieliśmy ślub kościelny. Obie sprawy zakończyły się dla mnie pozytywnie.

W wieku 30 lat poznałam mężczyznę, który później został moim mężem. Urodziłam dwoje dzieci i … historia lubi się powtarzać, powróciło zaczarowane koło. Mój drugi mąż zaczął pomału nadużywać alkoholu. Z czasem pojawiła się agresja, kłótnie, ubliżanie, przeklinanie. Moje uczucia zostały zamrożone, zaczęłam szukać pomocy. Wtedy kolega z AA powiedział mi o Al-Anon i od tamtej pory pomału zmieniam swoje życie a tym samym zmienia się wszystko dookoła mnie.

Czy czujesz, że nie ma nikogo, kto zrozumie Twoje problemy? (pytanie z broszury „Masz kłopoty z powodu czyjegoś picia")
Tak wielokrotnie dzwoniłam po policję, bywało że i dwa razy dziennie. Ta sytuacja zaniepokoiła mojego znajomego, który powiedział mi o Al-Anon. Uczęszczałam na mityngi regularnie i słuchałam uważnie. Dzięki temu pozbyłam się uczucia wstydu, strachu, lęku; nabrałam pewności siebie, założyłam niebieską kartę. Ośrodek Pomocy Społecznej zgłosił mojego męża do Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, która to skierowała sprawę do sądu. Mąż miał się stawić u biegłego lekarza sądowego, ale powiedział, że tam nie pójdzie. Prosiłam dzielnicowego żeby mi pomógł. Policja przyjechała po niego do pracy, zakuli w kajdanki i zawieźli do lekarza. Później odbyła się sprawa sądowa o zobowiązanie do leczenia i sąd i wydał postanowienie o przymusowym leczeniu i przydzielił kuratora.
I w tym miejscu chciałam się zwrócić do kuratorów: proszę bezgranicznie nie wierzyć alkoholikowi. Przychodzi on na umówione spotkania wykąpany, ogolony, czysty, a przede wszystkim trzeźwy. Jednak to tylko pozory. Rzeczywistość niestety jest inna. Podczas wywiadu kuratorskiego w pracy, została wystawiona nienaganną opinia dla mojego męża, a za jakiś czas pracodawca zwolnił męża z pracy za picie alkoholu w miejscu pracy. Nie potrafiłabym zrobić tego wszystkiego, o czym mówiłam wcześniej, gdyby nie wsparcie w Al-Anon. To Al-Anon i ludzie tam przychodzący dali mi siłę, nadzieję, odwagę, na nowo rozbudziła się miłość do dzieci, przyjaźń i najważniejsze: zdobyłam nową jakość życia.

Kolejną osobą, która zabrała głos była koleżanka, która opiekuje się Punktem Informacyjno Kontaktowym Al-Anon i poinformowała, że znajduje się on w Warszawie przy ul. Kickiego 1 IV klatka domofon 60. Jest czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 16:00 do 20:00. Trzy razy w tygodniu odbywają się spotkania, w tym w czwartek o godz. 18:00 z opieką nad dziećmi.

Następnie głos zabrali koledzy ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Przeczytali Preambułę AA oraz wyjaśnili co oznaczają jej poszczególne zapisy. Po tym wstępie głos zabrały dwie osoby, które opowiedziały jakie spustoszenie w ich życiu poczynił alkohol oraz co spowodowało, że postanowili sięgnąć po pomoc i jak w chwili obecnej wygląda ich trzeźwe życie. Podzielili się tymi działaniami, które sprzyjają temu, aby informacja o AA i programie nad którym pracują była dostępna w miejscach, gdzie jest najbardziej potrzebna np. w więzieniach, poprawczakach.

Po zakończeniu obu tych części był czas na zadawanie pytań, padło tylko jedno:

- Skąd się wzięła motywacja do szukania pomocy? – pytanie skierowane było do osób z AA

Koledzy opowiadali o tzw. swoim dnie i jak po jego osiągnięciu chcieli sobie pomóc: u jednego to było więzienie u drugiego poczucie samotności.

Osoba z Al-Anon opowiedziała o tym, jak pomóc człowiekowi, który ma problem z alkoholem, „podjąć" decyzję o chęci podjęcia leczenia. To konsekwentne postępowanie z osobą pijącą, może spowodować, że chory podejmie leczenie. Osoba nadużywająca alkoholu, kiedy doświadczy skutków swojego nadmiernego picia, może zapragnąć zmienić swoje życie np. sprawy w sądzie, utrata pracy, prawa jazdy, utrata rodziny, rozwód itp.

Na zakończenie spotkania podziękowano za zaproszenie, rozdano pakiety z informacjami o Al-Anon i AA oraz obie strony zaproponowały dalszą chęć współpracy.

Ania Z.

Sprawozdanie z mityngu informacyjnego dla kuratorów zawodowych i społecznych w Sądzie Rejonowym w Oleśnicy

W dniu 28 listopada 2016 r. w Sądzie Rejonowym w Oleśnicy (woj. dolnośląskie) odbyło się spotkanie informacyjne zorganizowane przez Wspólnotę AA. W spotkaniu uczestniczyło ok. 50 osób - kuratorów rodzinnych zawodowych i społecznych. Na początku spotkania zabrał głos i przywitał uczestników oraz członków naszych Wspólnot pan Maciej Bogucki- Kierownik II Zespołu Kuratorskiej Służby Sądowej do Wykonywania Orzeczeń w Sprawach Karnych.

Spotkanie zostało zorganizowane przez Wspólnotę AA, wspólnota Al-Anon została zaproszona do wzięcia udziału w tym spotkaniu.

Kazimierz z AA przeczytał Preambułę Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz wyjaśnił jej znaczenie, opowiedział historię powstania AA, omówił Kroki i zasady jakie obowiązują w AA. Podzielił się też swoim doświadczeniem wychodzenia z nałogu. Następnie swoją historią podzieli się Paweł i Ewa ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Następnie Danusia z Al-Anon omówiła krótko historię powstania Al-Anon, opowiedziała o programie (Dwunastu Stopniach, Tradycjach i Koncepcjach) i celu wspólnoty Al-Anon. Wspomniała też o tym, że istnieją Grupy dla nastolatków - Alateen. Następnie opowiedziała o swoich doświadczeniach z życia z pijącą osobą jak i o tym jak Al-Anon pomógł jej zmienić siebie i swoje nastawienie. Poinformowała uczestników o informatorze dla profesjonalistów „Al-Anon o sobie" i zaproponowała aby wpisywać się na listę i podać adres e-mail, osób chętnych, które chciałyby go otrzymywać.

Po Danusi głos zabrała Agata- Koordynator ds. Informacji Publicznej w Regionie Dolnośląskim. Agata opowiedziała o tym co daje jej Al-Anon, jak zmienia się dzięki wspólnocie i programowi; poprosiła Profesjonalistów o informowanie swoich podopiecznych (bliskich alkoholików) o istnieniu Grup Rodzinnych Al-Anon.

Dla Profesjonalistów przygotowałyśmy ulotki Al-Anon ze spisem wszystkich Grup z Dolnego Śląska, broszurki „Uwolnienie od rozpaczy", „Trzy spojrzenia na Al-Anon", „Cel i wskazówki", a także plakaty z Informacją o Al-Anon i Alateen z prośbą o rozwieszenie ich na terenie Oleśnicy.

Po naszych wypowiedziach nastąpił czas na zadawanie pytań od uczestników spotkania. Padały pytania tylko na temat Wspólnoty AA, na które koledzy i koleżanka z AA starali się udzielić wyczerpujących odpowiedzi.

Po spotkaniu jeden z uczestników spotkania powiedział, że informacje, które przekazałyśmy były bardzo ciekawe, bardzo potrzebne i na pewno zostaną wykorzystane przez niego pracy.

29 listopada 2016 r. o godzinie 13.30 miał miejsce mityng informacyjny w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Olsztynku.

Ilość uczestników: 6 osób Al-Anon (prowadzące), 16 osób-głównie pracownicy MOPS z Olsztynka
Pytania:
Czy w mityngach mogą uczestniczyć osoby, których bliscy są uzależnieni od innych substancji (narkotyki, komputery)? Gdzie się odbywają spotkania? (chodziło o miejsca z myślą o powstaniu nowej grupy).

Skąd można dostać informację o Al-Anon? Na wszystkie pytania odpowiedziałyśmy, wg nas wyczerpująco, zgodnie z tradycjami i duchem Al-Anon. Spotkałyśmy się z bardzo ciepłym przyjęciem.
Jest bardzo duża szansa na powstanie grupy AL-Anon w Olsztynku, z dużym poparciem MOPsu.

Dzielimy się doświadczeniem ...

Chciałabym podzielić się refleksją na temat mojego pierwszego kontaktu z Al-Anon.

O istnieniu w spólnoty dowiedziałam się z Internetu. Ale prawie półtora roku zajęło mi wybranie się na pierwszy mityng. Na dodatek gdyby nie moja szwagierka, która ofiarowała się ze pójdzie ze mną, nie przełamałabym chyba lęku pójścia na spotkanie. Kiedy tam poszłyśmy i dopiero jak zobaczyłam moje cudowne dziewczyny z grupy Otucha w Olsztynie, nabrałam odwagi, żeby przyjść sama.

Doskonale pamiętam ten lęk, że wszyscy się dowiedzą o moich problemach, że będą mnie potępiać, że nie daję sobie rady. Na wcześniej umówione spotkanie w poradni leczenia uzależnień nie poszłam z czystego tchórzostwa, bo bałam się, że terapeuta pogłębi moje poczucie winy za moją sytuację życiową, za moją nieporadność i bezsilność.
Refleksja jest jedna - ależ byłam niemądra. Jak dobrze, że jednak tu trafiłam i dzięki wspólnocie codziennie naprawiam swoje życie.
Do Al-Anon przekonały mnie zasady, które panują na spotkaniach. Na mityngach nikogo nie oceniamy, nie krytykujemy innych, zapewniamy dyskrecję i poczucie bezpieczeństwa poprzez anonimowość.

Renia

Moje doświadczenie

We wspólnocie jestem od ponad 8 lat. Wychowałam się w rodzinie alkoholowej, ale spokojnej i pełnej miłości. W moim domu rodzinnym wszystkie decyzje podejmowała mama i gdy ja wyszłam za mąż, na mnie też spadł ten obowiązek.

Na początku małżeństwa mąż nie pił, a ja myślałam, że tak będzie zawsze. Natomiast cały czas mąż był na przysięgach. Gdy one się skończyły, to skończyła się sielanka. Mąż zaczął pić i coraz później wracał z pracy. Później okazało się, że mnie zdradzał. Miałam wtedy już czworo dzieci i gospodarstwo, w którym one mi pomagały. Mąż coraz częściej i więcej pił, stał się agresywny, dochodziło do bójek, wyzwisk, wydzielania pieniędzy na życie. Zdradzał mnie przy tym już jawnie z bliską sąsiadką.

Ja jeszcze chciałam ratować małżeństwo, wybaczałam mu, gdy obiecywał poprawę, ale nigdy nie dotrzymał słowa. Po kolejnej bójce, kiedy w ruch szły noże, siekiery, rzucał meblami – mój młodszy syn stanął w mojej obronie, wtedy zostały wybite szyby w drzwiach. Córka wezwała policję, a syn powiedział do mnie bym „coś z tym zrobiła, bo tak się nie da dalej żyć".

Wtedy od kuzyna – trzeźwiejącego alkoholika dowiedziałam się o poradni dla ludzi z problemem alkoholowym. Udałam się tam myśląc, że pomogę mężowi przestać pić i tak trafiłam na terapię. Tam dowidziałam się, że nie mam się czego wstydzić wzywając policję. Terapeutka wytłumaczyła mi, żebym założyła zeszyt i spisywała sytuacje domowe z udziałem męża, a przy każdej interwencji prosiła policję o niebieską kartę, na której pisałam datę, opisywałam zajście i spisywałam nazwiska funkcjonariuszy, którzy byli na interwencji. Założyłam w sądzie sprawy o przemoc fizyczną i psychiczną, a alimenty i przymusowe leczenie męża.

Na sprawie przydał mi się mój zeszyt, bo w emocjach mogłam zapomnieć różne daty i zdarzenia, a poza tym miałam świadków w postaci policji, gdyż sąsiedzi – mimo że wiedzieli, co się dzieje, to nie chcieli zeznawać z obawy, że ich mąż pobije.

Po pewnym czasie, gdy nie było poprawy, wystąpiłam o rozwód. Gdy go dostałam, a mąż dostał eksmisję, w domu była radość. Ja będąc jeszcze w związku z mężem z dziećmi rozmawiałam trybem rozkazującym, podobnie jak alkoholik. Nie zawsze umiałam się z nimi dogadać. Po zakończeniu terapii terapeutka zasugerowała, bym poszła na grupę Al-Anon. Myślałam, że pójdę tam, wygadam się na mojego męża i będzie mi lżej. Jak się później okazało, znalazłam tam pomoc dla siebie. Gdyby nie ta grupa, nie wiem jak bym funkcjonowała.

Po rozwodzie dowiedziałam się, że zostałam z ogromnymi długami. Dzięki stosowaniu naszych haseł, a szczególnie „najważniejsze najpierw", nauczyłam się odróżniać sprawy ważniejsze od mniej ważnych. Nauczyłam się też spokojnie rozmawiać z dziećmi, a przede wszystkim słuchać ich wypowiedzi, które często mi pomagały. Na początku było trudno, ale szczere spokojne rozmowy pozwoliły przezwyciężyć wszystko. Dziś wiem, że dzięki wspólnocie stałam się osobą odważniejszą, pełną życia i pogody ducha. Praca na programie dodaje mi siły i wytrwałości w pokonywaniu codziennych obowiązków. Dziś dzieci są już dorosłe i pozwalam im decydować o swoim życiu nie narzucając swojego „ja". Dziś umiem z nimi spokojnie rozmawiać o wszystkim.

Były jeszcze takie sytuacje po rozwodzie, kiedy były mąż mnie nachodził, nękał, próbował podpalić budynki gospodarcze, ale ja już nie bałam się wezwać policji, czy założyć sprawy o nękanie. Nauczyłam się też ignorować jego zaczepki czy próby manipulowania mną. Nauczyłam się być konsekwentną w swoich czynach i słowach. Mam też w rodzinie innego czynnego alkoholika, ale dziś

umiem już z nim rozmawiać, nie dając się przy tym zmanipulować. To dzięki pracy na programie zaczęłam poznawać samą siebie, swoje wady, ale również zalety. Dziś we wspólnocie staram się poznawać samą siebie, swoje wady, ale też i zalety. Dziś we wspólnocie staram się oddawać innym to, czego się nauczyłam wcześniej; dzielę się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Wypowiedź anonimowa

Program Al-Anon

Stopnie/Tradycje/Koncepcje

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

- **Zdrowienie poprzez Stopnie**
- **Jedność poprzez Tradycje**
- **Służba poprzez Koncepcje**

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. 2006

STOPIEŃ TRZECI stanowi kontynuację Stopnia Pierwszego „... który sugeruje radykalną zmianę we mnie samej - w sposobie myślenia o alkoholiku oraz w zmianie mojego nastawienia do niego i jego choroby. Dawne szkodliwe nawyki muszą ulec zmianie…", a także Stopnia Drugiego, gdzie „… dobre samopoczucie i spokój duszy są nagrodą dla tych, którzy polegają na Jego pomocy".

Najpierw, w Stopniu Pierwszym przyznaliśmy, że nie jesteśmy w stanie kierować naszym życiem, następnie w Stopniu Drugim zaakceptowaliśmy myśl, że możemy uzyskać pomoc od Siły Większej niż nasza własna. Czyniąc Stopień Trzeci, postanawiamy powierzyć nasze życie opiece Boga - jakkolwiek Go pojmujemy. Postanawiamy, aby nasze życie uległo przemianie.

Stopień Trzeci jest stopniem działania, które będzie opierało się na świadomości, jaką wykształciliśmy w sobie pracując nad dwoma poprzednimi stopniami. Zanim znaleźliśmy drogę do Al-Anon i choćby w minimalnym stopniu, poznaliśmy Program, próbowaliśmy rozwiązywać problemy, dokonywać wyborów i rozstrzygać o sposobach działania jedynie za pomocą naszej ograniczonej ludzkiej mądrości i silnej woli. Ponosiliśmy porażki i rozczarowania. Zburzony spokój ducha, chaos, niepewność, ciągłe niepowodzenia, złość, gniew i wiele innych - to nieodłączni towarzysze naszej wcześniejszej wędrówki przez życie.

Ciężar trosk i kłopotów wydawał się nie do udźwignięcia, a każdy dzień pusty i szary, bez cienia nadziei na lepsze jutro. Często też zdarzało się, że wielu z nas w ogóle odrzucało pojęcie Boga uważając, że Bóg nas niesłusznie karze - zsyła same nieszczęścia i problemy.

Możliwe, że większość naszych problemów wzięła początek ze złego zastosowania „narzędzi", którymi zostaliśmy obdarzeni przy narodzinach i przez doświadczenia życiowe tj.: zdolność oceny sytuacji, inteligencja, dobra wola oraz umiejętność rozumowania. Zdolność oceny sytuacji została wypaczona przez złość i urazę; inteligencja przez niewłaściwe pojmowanie tego, co się działo; dobra wola mogła ulec zniszczeniu, kiedy nie byliśmy zdolni do tolerowania cudzych błędów; umiejętność rozumowania ulegała stępieniu, gdy emocje brały górę nad rozumem. Kiedy dojrzejemy do tego - jak sugeruje Stopień Trzeci - by „powierzyć naszą wolę i życie opiece Boga" zyskamy nowe życie, które ma cel i znaczenie. Zyskamy też możność ciągłego rozwoju duchowego i zadowolenia, jakie przynosi ze sobą taki rozwój.

Podczas pracy nad Stopniem Trzecim najważniejszą rolę pełni nasza chęć, aby powierzyć Bogu tak wiele spraw w naszym życiu. Dla wielu z nas będzie to bardzo trudne, ponieważ przywykliśmy, by „działać samowolnie". Nasz brak zaufania i nasz upór uniemożliwiał Bogu zajęcie znaczącego miejsca w naszym życiu, a myśl, by naszym przewodnikiem była nieznana Siła, była dla nas obca (z wyjaśnieniem pojęcia „Bóg - jakkolwiek Go pojmujemy" zapoznaliśmy się omawiając Stopień Drugi). Praca według Stopnia Trzeciego polega na próbie uczenia się, w jaki sposób korzystać z pomocy Siły Wyższej, jak również polega na przeprowadzeniu wielu zmian w sobie – w swoim sposobie myślenia, w swoich zachowaniach.

Decyzja oddania się pod opiekę Siły Większej niż nasza własna wymaga odwagi, zaufania, dyscypliny - którą sami dla siebie ustalamy, jak również czujności, by nie powrócić do starego nawyku i nie przejąć kierowania życiem tylko własnymi rękoma, własnym ludzkim rozumem i własną wolą. Wolę również musimy powierzyć opiece, gdyż jest ona wynikiem rozwoju naszej osobowości, doświadczeń i nawyków, których nie można zmienić z dnia na dzień. W przeszłości to właśnie wola upewniała nas w przekonaniu, że zawsze mieliśmy rację, usprawiedliwialiśmy swoje złe postępowanie i nie chcieliśmy dopuścić myśli, że jesteśmy w błędzie. Przekonanie, że zawsze mamy rację prowa-

dziło nas do niepowodzeń i kłopotów. Taki sposób postępowania nie dawał żadnych rozsądnych rozwiązań.

Myśl o tym, że Bóg jest tuż obok nas, zawsze gotowy przyjść z pomocą, jeśli tylko o tę pomoc poprosimy i ją zaakceptujemy, jest krzepiąca. NIE JESTEŚMY SAMI W TYM, CO ROBIMY.

Pomoc Siły Wyższej może objawiać się w różny sposób - często, za pośrednictwem innych ludzi. Należy tylko szeroko otworzyć serce, umysł, oczy i uszy. Pokładanie ufności w Bogu i oddanie Mu się pod opiekę nie zwalnia nas jednak od odpowiedzialności i oczekiwania „na pomoc pod postacią łatwych rozwiązań". Zostaliśmy wyposażeni w „narzędzia", o których była mowa wcześniej, do kierowania naszym życiem i wolą. Do korzystania z nich we właściwy sposób.

Nie jesteśmy w stanie zrozumieć jak to się dzieje, ale należy zawsze pamiętać, że Bóg jest gotowy przyjść nam z pomocą, ale tylko w takim stopniu, w jakim Mu zaufamy. Studiując Stopień Trzeci można mieć wrażenie, że jesteśmy łagodnie, stopniowo prowadzeni do prawd, o których nigdy nie słyszeliśmy i nie stosowaliśmy w życiu. Stopień ten jest osobistym wyzwaniem dla każdego, kto chce zmieniać swoje życie. wyzwaniem, które proponuje rezygnację z własnego wyboru i oddanie się pod opiekę Boga – oddanie Mu całego balastu naszych przeszłych i przyszłych trosk, kłopotów, ale również radości.

Podsumowując - Stopień Trzeci może w doskonałym stopniu ulepszyć nasze życie:

Gdy będziemy uczyć się pokory i zaufania, które są nieodzowne, by powierzyć wolę i życie opiece Boga,

Gdy zmienimy stare, złe nawyki i nastawienie do ludzi i spraw,

Gdy „przeszłe życie" będzie dla nas doświadczeniem, a nie karą - doświadczeniem, z którego należy wyciągnąć wnioski, by nie popełniać już tych samych błędów,

Gdy pozbędziemy się uporu trwania przy swoich racjach,

Gdy będziemy czujni i ustalimy sobie sami dyscyplinę - by nie wracać ponownie do kierowania życiem własnymi rękoma i własnym ludzkim rozumem,

Gdy otworzymy swoje serca, umysły, oczy i uszy - by dostrzec pomoc Siły Wyższej,

Gdy zastosujemy w naszym codziennym życiu hasło „zostaw - oddaj Bogu".

Pamiętajmy - nie da się wprowadzić w życie Stopnia Trzeciego bez pokory!

„Prawdziwa pokora nie oznacza potulnego poddawania się złym, destrukcyjnym sposobom życia.

Oznacza ona poddanie się woli Boga, co jest zupełnie inną sprawą.

Pokora przygotowuje do realizacji zamierzeń Boga względem nas: ukazuje dobrodziejstwo, jakie osiągamy, pokonując własny upór.

W końcu zaczynamy rozumieć, jak ten upór przyczynił się do powstania naszych cierpień".

„Dopóki nie rozwinę w sobie poczucia bliskości Siły Wyższej,

mogę ominąć wiele okazji do rozwiązania moich kłopotów".

Źródło tekstu strona: internetowa Al-Anon

Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

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

- Przeprowadzenie mityngów informacyjnych o wspólnocie Al-Anon dla grup zawodowych, takich jak: pedagodzy, psychologowie, psychiatrzy, pracownicy socjalni, terapeuci, pracownicy służb mundurowych i innych grup zawodowych
- Oferujemy spotkanie informacyjne dla każdego rodzaju kursu, szkolenia na terenie całego kraju
- Celem spotkań jest przybliżenie wspólnoty Al-Anon i jej programu, jako jednego ze sposobów radzenia sobie z problemem alkoholowym w najbliższym otoczeniu oraz z problemami w życiu osobistym.

Spotkanie informacyjne ma na celu:
Dostarczyć informacji o miejscach pomocy Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholików.

Przebieg mityngu informacyjnego

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

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

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 Galicja
tel. kom. 795 753 451
email:
region_galicyjski@al-anon.org.pl

2. Region Łódzki
tel. kom. 690 680 117
email:
region_lodzki@al-anon.org.pl

3. Region Śląsko-Dąbrowski
email:
region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl

4. Region Warmińsko-Mazurski
tel. kom. 514 101 864
czynny w środy i piątki w godz.19:00-20:00
email:
region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl

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

6. Region Wielkopolska
tel. 691 894 286
email:
region_wielkopolski@al-anon.org.pl

7. Region Zachodniopomorski
tel. kom 506 909 897
email:
region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl

Punkt Informacyjno Kontaktowy Al-Anon

w Warszawie

ul. Kickiego 1 domofon 60

czynny od poniedziałku do piątku od 16:00 do 20:00

tel. 22 299 25 85

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:
www.al-anon.org.pl

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

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

Słowo od redakcji

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

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