INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/7/2014

NP 84.2.2013

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.

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

Od redakcji

Szanowni Państwo,

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

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

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

Prosimy pisać pod adres:

osobie@al-anon.org.pl

Serdecznie pozdrawiamy –
redakcja informatora *„Al-Anon o sobie"*

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/7/2014

Szanowni Państwo

Przedstawiamy Państwu siódmy numer informatora dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon „Al-Anon o sobie” i zwracamy się z uprzejmą prośbą o udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania:

- Czy informator pozwala poznać problemy istniejące w rodzinie alkoholowej?
- Czy informator zachęca profesjonalistów do szerzenia wiedzy o wspólnocie Al-Anon?
- Czy w informatorze znajdują Państwo wystarczającą ilość wiadomości na temat wspólnoty Al-Anon, jeśli nie, to jakich informacji Państwo oczekują?
- Czy informator jest pomocny w Państwa pracy?
- Którą częścią informatora są Państwo najbardziej zainteresowani?

Odpowiedzi prosimy przesyłać na adres redakcji osobie@al-anon.org.pl

Redakcja

Zachęcamy do zapoznania się z poprzednimi numerami informatora „Al-Anon o sobie”.
Każdy numer jest o innej tematyce.
http://www.al-anon.org.pl/profesjonalisci.html

Duchowość...

Siła Wyższa, o której czytamy w Dwunastu Stopniach jest pojęciem duchowym. Możemy myśleć o niej jako o Bogu, Dobroci, Mocy, Miłości, Duchu, Ojcu, Przyjacielu. Może ona też oznaczać tylko grupę Al-Anon, gdzie w końcu odnajdujemy siebie.

Ponieważ jesteśmy gotowe uznać, ze coś lub ktoś jest potężniejszy niż my same, staje się to duchową myślą przewodnią. Właśnie ten fakt poddania się, pokory czyni ją duchową. Dopiero, kiedy rzeczywiście pogodzimy się z myślą, ze istnieje siła Większa od naszej, zacznie się w naszym życiu coś naprawdę dziać. Dzieje się tak wtedy, gdy zwracamy się codziennie do Duchowej siły z prośbą o kierownictwo.

Rozważanie na dzisiaj

To zaufanie do Siły Wyższej, która działa we mnie sprawia, że uwalnia się i aktywizuje moja zdolność kształtowania mojego życia w bardziej radosny, satysfakcjonujący sposób. Nie mogę osiągnąć tego, polegając na sobie samej i moich ograniczonych myślach.

„Każdy niech będzie poddany swoim władzom. Tylko w Bogu, bowiem władza ma swe źródło”.
(List do Rzymian 13, 1)

Tekst pochodzi z książki: „Dzień po dniu”, B 6, wyd. I, 1993r.

Drogie Siostry Zakonne!

Drodzy Księża i Zakonnicy!

Osoba duchowna w lokalnej społeczności jest często jedną z pierwszych osób, które widzą, że problemy występujące w danej rodzinie mogą być skutkiem czyjegoś picia. Alkoholizm nie dotyczy, niestety, tylko tego człowieka, który nadmiernie pije. To choroba wpływająca duchowo, fizycznie i psychicznie zarówno na pijącego, jak i na jego rodzinę, przyjaciół czy nawet współpracowników.

Grupy Rodzinne Al-Anon, w których skład wchodzą także grupy Alateen skupiające dzieci i młodzież, zostały założone przez rodziny alkoholików, aby pomóc wszystkim tym, na których życie wpływa picie alkoholu przez kogoś bliskiego. Al-Anon składa się z wielu grup wzajemnej pomocy, a ich członkowie chronią nawzajem swoją anonimowość.

Al-Anon jest programem duchowego zdrowienia, który może być stosowany bez względu na wyznawaną wiarę.

Program Al-Anon/Alateen może pomóc w procesie zdrowienia całej rodziny dzięki dawaniu nadziei i pociechy oraz pełnej miłości wymianie doświadczeń między ludźmi mającymi ten sam problem.
Jeżeli więc ktoś zwróci się do Państwa o pomoc w związku z problemem alkoholowym w domu lub jeśli zauważą Państwo, że problemy w rodzinie wynikają z nadmiernego picia któregoś z jej członków, zachęcamy, aby zaproponować udział w mityngach Al-Anon lub jeśli to będzie osoba młoda - Alateen.

Fragment poniższej ulotki, która jest dostępna do bezpłatnego pobrania:
http://www.al-anon.org.pl/LIST_DO OSOB_DUCHOWNYCH.pdf

LIST OTWARTY DO OSÓB DUCHOWNYCH

Grupy Rodzinne Al-Anon

Rozpowszechnianie:

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon
Osiedle Wichrowe Wzgórze 12e
61-675 Poznań
tel. 61 8289307

Poniedziałek godz. 10⁰⁰ – 14⁰⁰
Wtorek godz.10⁰⁰ - 14⁰⁰
Środa godz.16⁰⁰ - 20⁰⁰
Czwartek godz.10⁰⁰ – 14⁰⁰
Piątek godz. 10⁰⁰ – 14⁰⁰
e-mail: stowarzyszenie@al-anon.org.pl

www.al-anon.org.pl

NP.83.7.2013

Drogie Siostry Zakonne!
Drodzy Księża i Zakonnicy!

Osoba duchowna w lokalnej społeczności jest często jedną z pierwszych osób, które widzą, że problemy występujące w danej rodzinie mogą być skutkiem czyjegoś picia. Alkoholizm nie dotyczy, niestety, tylko tego człowieka, który nadmiernie pije. To choroba wpływająca duchowo, fizycznie i psychicznie zarówno na pijącego, jak i na jego rodzinę, przyjaciół czy nawet współpracowników.

Grupy Rodzinne Al-Anon, w których skład wchodzą także grupy Alateen skupiające dzieci i młodzież, zostały założone przez rodziny alkoholików, aby pomóc wszystkim tym, na których życie wpływa picie alkoholu przez kogoś bliskiego.
Al-Anon składa się z wielu grup wzajemnej pomocy, a ich członkowie chronią nawzajem swoją anonimowość.

Al-Anon jest programem duchowego zdrowienia, który może być stosowany bez względu na wyznawaną wiarę.

Program Al-Anon/Alateen może pomóc w procesie zdrowienia całej rodziny dzięki dawaniu nadziei i pociechy oraz pełnej miłości wymianie doświadczeń między ludźmi mającymi ten sam problem.

Jeżeli więc ktoś zwróci się do Państwa o pomoc w związku z problemem alkoholowym w domu lub jeśli zauważą Państwo, że problemy w rodzinie wynikają z nadmiernego picia któregoś z jej członków, zachęcamy, aby zaproponować udział w mityngach Al-Anon lub jeśli to będzie osoba młoda - Alateen.
Al-Anon pomoże Państwu ratować tych ludzi. Jeśli potrzebujecie Państwo więcej informacji, wystarczy zadzwonić pod numer tel.

.....

lub
wysłać e-mail pod adres

.....

Z poważaniem

W JAKI SPOSÓB OSOBA DUCHOWNA MOŻE POMÓC:

- Poznając więcej faktów o chorobie alkoholowej i o tym, w jaki sposób wpływa ona na członków całej rodziny.
- Zamieszczając ogłoszenia o mityngach grup Al-Anon/Alateen na przykościelnej tablicy ogłoszeń.
- Sprzedając literaturę Al-Anon w kościelnym punkcie z literaturą.

Ten list może być kopiowany i powielany.

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/7/2014

„Dobroć jest najpotężniejszą siłą na świecie".

Mityng to miejsce, gdzie mnie rozumieją i ja rozumiem innych.
Mityng to miejsce, w którym nie wstydzę się uczuć.
Mityng to miejsce, gdzie akceptuję wszystkich, takimi jakimi są.
Mityng to miejsce, gdzie czuje się bezpiecznie.
Mityng to miejsce, gdzie uczę się słuchać innych bez oceny i krytyki.
Mityng to miejsce, gdzie mogę bezpiecznie mówić o sobie.
Mityng to miejsce, gdzie znajduje odpowiedzi na moje wątpliwości.
Mityng to miejsce, gdzie dostaję skrzydeł do działania.
Mityng to miejsce, gdzie nabieram pokory.
Mityng to miejsce, gdzie podejmuje służby, pomagam sobie i innym.
Mityng to miejsce, gdzie staje się lepszym człowiekiem.

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

Duchowa pomoc w Al-Anon

Co ukradł z mojego życia alkohol?
Czy moja Siła Wyższa może mi pomóc to odnaleźć?

Alkohol nie ukradł z mojego życia nic, natomiast alkoholizm ukradł z mojego życia bardzo wiele.

Pierwszą stratą był brak poczucia bezpieczeństwa. Jako dziecko do czterech lat byłam przekazywana z rąk do rąk. Szpital, dom dziecka, sanatorium. Dom rodzinny nie. Rosłam w poczuciu żalu i w przekonaniu, że Bóg mnie karze, bo tak mi tłumaczono osierocone dzieciństwo i moją chorobę.

W młodocianym wieku zostałam sierotą po raz drugi. Dziadkowie zmarli. Wykształcili mnie i przygotowali do życia na miarę swoich możliwości. Dorośli wokół mnie mówili ucz się, bo musisz na siebie zarobić, utrzymać mieszkanie. Musisz na siebie zarobić, bo nikt ciebie nie zechce – co oznaczało, że nie założę rodziny tylko dlatego, że jestem inwalidką. Drugą Stratą było wychowanie w niskim prawie zerowym poczuciu wartości jakby inwalidztwo było moja jedyną cechą.

Krótko przed trzydziestką poznałam mężczyznę z którym związałam swoje życie. Skoro przyszedł do mojego domu a potem przychodził aż w końcu pozostał. Urodził się nam syn. Życie byłoby piękne, ale mój partner okazał się być alkoholikiem. Ja z brakiem poczucia wartości i z małym przygotowaniem do życia w rodzinie – nie widziałam życia rodzinnego – zaczęłam tracić zaufanie do życia, do ludzi, do siebie. Przestałam wierzyć w lepsze jutro i to jest ta trzecia strata. Strat jest więcej, ale to już pochodne. Tak naprawdę chcę się skupić na tym czy moja Siła Wyższa może mi pomóc.

Ona pomaga mi od pierwszego mityngu Al-Anon. Na początku drogi moja Siłą Wyższą była grupa Al-Anon. Dopiero później zaczęłam poszukiwania Siły Wyższej. Teraz ja mam. Nie muszę się Jej wstydzić i nie mam potrzeby nikomu narzucać i unikam w wypowiedziach Jej imienia. Moja Siła

Wyższa zasługuje na to, aby zachować Jej anonimowość i jednocześnie okazywać wdzięczność za to co dla mnie robi.

Kiedy przeglądałam swój życiorys w Stopniu Czwartym i Piątym zauważyłam takie fakty z mojego życia, gdzie po ludzku sprawy były nieprawdopodobne, a jednak ktoś troszczył się o mnie, gdy ja nie byłam w stanie. Wierzę, że moja Siła Wyższa zadbała o mnie. Odpowiedziałam sobie na bardzo ważne pytanie gdzie tak naprawdę jest moje poczucie bezpieczeństwa i kto może mi je dać. Ludzie też ale najbardziej Siła Wyższa, dlaczego ma nie dbać o mnie dziś jeśli dbała kiedyś.

W latach gdy mój alkoholik pił, a ze mną jednocześnie było coraz gorzej psychicznie, fizycznie i duchowo dostałam „skierowanie" na Al-Anon przez książkę w której dwóch anonimowych alkoholików pisało o pomocy dla rodzin. Przypadek? Dziś wiem, że to działanie mojej Siły Wyższej. Al-Anon to jest lekarstwo na moje niskie poczucie wartości, Wiem, że ta choroba „bezwartościowości" nie ustępuje łatwo więc systematycznie biorę trzy leki.

Chodzę na mityngi, biorę w nich czynny udział. Angażuję się w służby więc zdrowieję. Czytam codziennie naszą literaturę te sama kolejny raz. Chociaż literatura się nie zmienia ja się zmieniam i odbieram znane teksty inaczej. Mam sponsora bardzo dobrego człowieka słucha, nie ocenia i nie udziela rad. Jest moim przyjacielem.

Zaufanie – zdaje się, już je mam do życia, do ludzi, do siebie. Jutro wydarzy się jutro. Złe wydarzenia w moim życiu są po coś i nie muszą powtórzyć się jutro. Pokazują mi pewne prawdy. Nie zawsze mam w sobie cierpliwość, aby czekać na odpowiedź mojej Siły Większej. I w tym braku cierpliwości jest brak zaufania.

Jestem trochę pewniejsza siebie. Bardziej znam swoją wartość. Znam swoje prawa. Przychodzą jednak wyzwania i znowu się łapię na tym, że nie ufam, że często zapominam o Sile Wyższej.

Moja Siła Wyższa może mi pomóc, gdy Ją o to proszę, a proszę. Wiem, że jestem kochana taka jaka jestem i wiem, że wobec mnie jest ułożony przez Nią plan. I wiem, że w Jej oczach jestem drogocenną istotą.

Konkretny przykład. Jestem w podróży – dalekiej podróży. Przyjeżdżam na dworzec odpowiednio wcześnie – gubię gumkę od mojej laski, która zapewnia mi stabilność oparcia – musze kupić bilet – kolejka do kasy niesamowicie długa – rezerwa czasu maleje szybko. Co robię przy braku zaufania siedzę i płaczę nie mam kompletnej laski, nie mogę poruszać się stabilnie i szybko, nie zdążę na pociąg.

Co robię przy zaufaniu, proszę Siłę Wyższą krótko jednym słowem pomóż i pytam: co powinnam teraz wiedzieć? I co powinnam teraz zrobić? – jasność umysły ciekawe skąd zajmuję się jedną rzeczą na raz. Gumkę zgubiłam prawdopodobnie w poprzednim środku lokomocji. Wzywam telefonicznie kierowcę szukamy w samochodzie obydwoje po chwili kierowca rezygnuje z szukania, ja nie. Gumkę znajduję właśnie w tym momencie, gdy on zniechęcony mówi, że musi już jechać z powrotem. Wracam do kas pewnym krokiem. Czekam cierpliwie. Przede mną kobieta wykłóca się o cenę biletu. Czas leci. Kupuję bilet. Mam 5 minut do odjazdu pociągu i przed sobą przejście schodami i tunelem z bagażem. To niemożliwe. Możliwe. Wychodzę na perony i proszę na cały głos wielka masę ludzi, aby pomogli mi się do nich dostać. Zdaje się, że nikt nie reaguje. Pomimo to kieruje się do tunelu i schodzę schodami. Nagle naprzeciw mnie pojawia się trzech przystojniaków. Jeden bierze walizkę, drugi mnie na hol a trzeci robi za obstawę i toruje drogę.

Wychodzimy z tunelu w momencie wjazdu pociągu na peron. Przekonanie, że jest Ktoś stale ze mną nawet jeśli podróżuję sama, pewność siebie - wyjście z izolacji – umiejętność proszenia i zgoda na odmowę – zdawało mi się, że nikt nie drgnął w tym tłumie. To była „cudowna" podróż. Jechałam do rodzinnego miasta…

Gdy proszę Siła Wyższa przysyła mi odpowiedzi ustami innego człowieka w grupie, na ulicy, w pracy, przemawia sytuacjami, przemawia w głębi mojego jestestwa, przemawia intuicją.

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

Tylko czy ja słucham? Czy znajduję czas, aby słuchać codziennie od nowa? Nie zawsze. W tej podróży słucham bardzo i wierzę, że uzyskam pomoc mojej Siły Większej.
Współzałożycielka Al-Anon Ann B. zwykła mawiać „Nigdy nie uważałam, że alkoholizm coś mi zrobił, on zrobił wiele dla mnie". daleka jestem od stwierdzenia, że nic nie zrobił, ale nawet jeśli coś mi zrobił to już odrobił.
Nigdy nie będę już sama, praktykuję obecność Siły Wyższej w każdej chwili mojego życia i nigdy nie będę taka sama jak przed spotkaniem programu Al-Anon.

Wypowiedź anonimowa
Tekst pochodzi z biuletynu „Razem" nr 4(67)2012

Mam na imię Bożena...

Mam na imię Bożena,60 wykształcenie techniczne. Pochodzę z wioski z rodziny robotniczej (2+3). W dzieciństwie byłam uczona pacierza, posyłana na religię. Wielką traumę przeżyłam idąc do Pierwszej Komunii Św. bo zupełnie nie umiałam rozróżnić swoich grzechów i bardzo się bałam, że coś przeoczę i że przyjmę komunię w sposób swiętokradzki. Zawsze przy spowiedzi towarzyszył mi lęk i myśl że zrobię coś źle i Bóg mnie ukarze. O tych rozterkach nie umiałam nikomu powiedzieć, ani księdzu, ani rodzicom. W konsekwencji odeszłam od kościoła na ponad 30 lat. Wyszłam za mąż. Z czasem ujawniła się choroba alkoholowa męża. Czułam się samotna niezrozumiała w rodzinie i nieakceptowana. Wstydziłam się zapraszać kogokolwiek do domu. Zaczęłam tracić siły. Z wielkim oporem zwróciłam się o pomoc do psychiatry, a następnie psychologa, który rozeznał u mnie, że jestem współuzależniona. Przeszłam półroczną terapię dla osób współuzależnionych. Czułam przypływ energii. Zetknęłam się z Al-Anon i z programem opartym na Dwunastu Stopniach, Dwunastu Tradycjach i Dwunastu Koncepcjach. Od trzech lat kontynuuję terapię grupową, którą wkrótce kończę tematami z rozwoju osobistego. Stałam się osobą śmiałą, odważną. Umiem upominać się o siebie, umiem określać swoje potrzeby, swój stan fizyczny, psychiczny, duchowy i mechanizmy którym zdarza mi się ulegać.
W procesie mojego zdrowienia dużą rolę odegrali zarówno terapeuci, duchowni jak i koleżanki z Al-Anon i osoby z AA. Chcę nadmienić że ważnym etapem w moim życiu była choroba nowotworowa (rak piersi).po wyleczeniu (2003)przewartościowałam swoje życie. Wstąpiłam do charyzmatycznej wspólnoty Odnowy w Duchu Świętym. Otworzyłam się na Boga. Myślę, że zrozumiałam, że duchowość to otwarcie na słowo Boże. To współpraca z tym SŁOWEM, a szczególnie SŁUCHANIE. To wiara że Bóg jest zawsze przy mnie, że mnie wspiera, chce mojego dobra, że mogę się na NIM oprzeć, że ON mnie nigdy nie opuści. Mam w Bogu przyjaciela, a ja jestem narzędziem w Jego ręku i mogę zrobić dużo dobra słuchając jago natchnień. Mogę nieść posłanie tam gdzie jest taka potrzeba. Religijność to poruszanie się w świecie nakazów i zakazów. To naśladowanie innych nie wiąże się z ciągłą przemianą serca. Najprościej, człowiek duchowy słucha Boga i daje się prowadzić(mów Panie bo sługa twój słucha),a człowiek religijny mówi Bogu o swoich planach i jest głuchy na Jego głos (cicho Panie bo ja teraz mówię). Jestem wdzięczna za wszystkie osoby zarówno duchowe jak i świeckie, które pomagają mi z pogodą ducha przeżywać moje i wciąż wzrastać.

Bożena Al-Anon grupa AGAT.

Moje przemyślenia i odczucia na temat duchowości

Zanim przyszłam do AL-Anonu doświadczyłam całkowitej bezradności, beznadziei a nawet zapaści w siebie. Czułam, że jeśli ktoś mi nie pomoże to zginę, utopię się. W tych trudnych chwilach prosiłam Boga o pomoc, wręcz żebrałam, aby mnie nie odtrącał i aby pokazał co mam zrobić ze sobą, i gdzie szukać pomocy.

Bóg pokierował mnie do AL-Anonu i na terapię. Gdy przyszłam na pierwszy mój miting to byłam zaskoczona, zdziwiona, że to co mówią uczestnicy jest zgodne z moim wnętrzem, jest zgodne z tym co czuję /na terapii tego nie czułam/. Całą sobą przylgnęłam do wspólnoty. Wprawdzie nic a nic nie rozumiałam z programu lecz harmonia między moim wnętrzem a mitingiem /programem/ przyciągała mnie na spotkania. Po każdym mitingu czułam siłę do przeżycia następnego tygodnia. Chodziłam na spotkania wspólnotowe, czerpałam siłę i modliłam się ciągle o trzeźwość dla mojego męża. Modliłam się długo, ale trzeźwość nie nadchodziła i dlatego pewnego dnia zaczęłam błagać Boga o pokazanie dalszej drogi. Drogi z osobą chorą na alkoholizm. Zycie z alkoholikiem jest nieprzewidywalne, pełne udręki i cierpienia. Od jakiegoś czasu ofiaruję Bogu moje cierpienia i jednocześnie dziękuję za męża alkoholika. To dzięki niemu znalazłam wspólnotę i mogę pracować nad sobą, zmieniać siebie i być bliżej Boga. Chcę powiedzieć ,że moje uczestnictwo w mitingach i dzielenie się doświadczeniami przez uczestników pozwoliło mi na wgląd w moje wnętrze. Na zobaczenie i dostrzeżenie moich wad i zalet. Gdy dostrzegłam , że ja mam wady, że pewne sytuacje dzieją się z mojej winy mogę pracować nad zmianą siebie. Nad zmianą moich nieadekwatnych do sytuacji, chorych reakcji. Przekonałam się, że jeśli nie buntuję się nie ,,kopię" z życiem to czuję wewnętrzny spokój. Teraz wiem, że zanim cokolwiek zrobię muszę zapytać mojego wnętrza /serca/ czy się z tym zgadza, czy jest przyzwolenie na określone działanie. Staram się wybierać to, co jest zgodne ze mną i wtedy mam wewnętrzny spokój. Jeżeli kieruję się tym co powinnam, lub co inni powiedzą, lub bo inni tak robią - zawsze jest źle. Ponoszę bolesne konsekwencje. Zwracam się wówczas ponownie do Boga o pokazanie drogi i w swoim sercu rozeznaję co jest mi bliższe, co nie kłóci się z moim wnętrzem. Oczywiście mam na względzie to, że nie mogę przy tym krzywdzić innych ludzi. Dzięki takiemu rozeznaniu moje działania przynoszą mi korzyści, a najważniejsze - spokój serca i umysłu. Wiem, czuję to, że jest to moja droga.

Bożena

Duchowość moim zdaniem to porozumienie. Przede wszystkim porozumienie ze sobą samą. Al-Anon pomógł mi zajrzeć w swoje wnętrze, zobaczyć swoje potrzeby, swoje wady zalety. Coraz bardziej rozumiem samą siebie, a przez to łatwiej zrozumieć inną osobę. Z większą empatią patrzę na decyzje innych i staram się to akceptować. Al-Anon odkrył mi to. że każdy z nas jest inny i może inaczej myśleć, postępować (aby nie krzywdził mnie).

Ostatnio niespodziewanie spotkałam Alanonkę w miejscu prywatnym i tam było to ciche porozumienie. Właśnie ta duchowość, która nas łączy, prawie bez słów.

Duchowość to też inne postrzeganie świata. Teraz widzę, że świat jest piękny. Nawet w brzydocie potrafię zauważyć urok. Widzę to czego nie zawsze mogłam dostrzec zanim trafiłam do Al-Anonu: przyrodę, która mi daje ukojenie, piękno życia, że żyje sobie radzę i nie koniecznie potrzebne mi są splendory pieniądze duże grono znajomych. Ja po prostu sama ze sobą się lepiej czuję.

Jola

Duchowość jako cząstka mnie samej

Kiedy myślę o sobie jako kobiecie, człowieku, przypomina mi się czyjeś określenie, że jestem całością psychofizyczną. Ja jednak wolałabym powiedzieć, że jestem po części cielesna, psychiczna i duchowa, a te wszystkie części są wspaniale połączone i przenikają się nieustannie, bym mogła żyć pełnią życia.

Nie zawsze tak było. Przytłoczona życiem w rodzinie z problemem alkoholowym skupiona byłam na swojej fizyczności tym bardziej, że moja mama dotkliwie karała mnie cieleśnie. Wolałabym

wtedy nie istnieć, ukryć się i nawet przestać oddychać. Paradoksalnie, kiedy bywałam chora, okazywała mi zainteresowanie. To ojciec miał problem z alkoholem, ale agresorem była mama, dziś wiem, dlaczego, ponieważ była współuzależniona.

Już jako dziecko pragnęłam lepszego życia i kontaktu z Siłą Większą. Pamiętam swoją religijność w okolicy I Komunii Świętej. To wtedy modliłam się z ogromną wiarą za innych. Nie wiedziałam, że spotka mnie jeszcze wiele złego, a ja odsunę się od Siły Większej, Boga, zrezygnowana, że mi nie pomaga.

Dziś jest inaczej. Dzisiaj stosuję w swoim życiu zasady Al-Anonu. Przyznaję, że są sprawy ode mnie niezależne i proszę Siłę Większą, Boga, o pomoc w wypełnieniu mojego powołania. Jestem przyjaźnie nastawioną do ludzi kobietą, która dostrzega uśmiech i łzy, niepokój czy zafrasowanie, smutek albo złość. Potrzebuję innych ludzi jak każdy z nas, ponieważ, jak to powiedział Tomasz Merton, nikt nie jest samotną wyspą. To najpierw w Al-Anon odkryłam, że zaniedbałam w sobie duchowość, bo przytłoczona byłam ciężarem życia w małżeństwie z alkoholikiem. Odsuwałam od siebie pytania o sens takiego życia, bo byłam współuzależniona i przygnębiona, zmuszona do lojalności ponad siły. Powoli uwalniałam się od tego brzemienia dzięki pracy na programie wspólnoty krewnych i przyjaciół alkoholików. Zrozumiałam, że to ode mnie zależy, kiedy moje ciężary życia oddam Sile Większej, Bogu, który tylko czeka na moją decyzję. Do tamtej pory zachowywałam się tak, jakbym chciała w pojedynkę zbawić świat; skupiona na życiu innych ludzi. Nic też dziwnego, że moja duchowość była zaniedbana.

Co dał mi Al-Anon?

Przeświadczenie, że nie urodziłam się przypadkowo, a ja i moje życie mają wartość. Co za ulga! To odkrycie zmieniło wszystko. Z zagubionej kobiety, nadodpowiedzialnej, nadopiekuńczej, z szarej myszki stałam się poszukującą sensu i wartości, na których mogłabym się oprzeć. Spotkałam inne kobiety, także leczące się alkoholiczki, które dodatkowo pokazały mi, jak pielęgnować swoją kobiecość. Coraz rzadziej litowałam się nad sobą i zaczynałam mieć pragnienia bogatego życia.

Dzisiaj mogę powiedzieć, że jestem całością; nawet moje emocje coraz częściej właściwie rozpoznaję i przeżywam je bezpiecznie dla siebie i innych. Wiem, że nie należy oceniać ich negatywnie; są mi potrzebne jak oddychanie.

Moja religijność także mi się podoba. Znalazłam swoje miejsce we wspólnocie religijnej dzięki temu, że przez lata uczestniczyłam w mitingach Al-Anonu. Mówię o sobie, we własnym imieniu, osobiście przeżywam spotkanie z Bogiem. Prosiłam o wybaczenie ważne osoby w moim życiu. Jednak ciągle jeszcze uczę się wybaczania. Wszystkie wymienione we wstępie części mnie samej są ważne, więc uprawiam gimnastykę, uczestniczę w spotkaniach Al-Anonu, wspólnoty religijnej, modlę się o poznanie woli Boga wobec mnie.

To dzięki Al-Anonowi rozwinęłam się artystycznie, a w moich wierszach i obrazach można znaleźć dowody mego rozwoju duchowego.

Bogu niech będą dzięki!

Anna Danuta

Jakże często słyszałam, że program Al-Anon jest duchowy, ale nie religijny. Jak trudno było mi to zrozumieć, tym bardziej, że w naszych Dwunastu Stopniach występuje słowo Bóg.

Dziś po latach mam własne zdanie na ten temat. Duchowość dla mnie to cały niematerialny świat. Moja duchowość to moje marzenia, pragnienia, wrażliwość, moje preferencje coś lubię a czegoś nie, świat wartości i uczuć. To też kościół, do którego należę. Doszłam do przekonania, że duchowość jest znacznie szerszym pojęciem, niż religia. Dzięki dobrze rozwiniętej duchowości moja religijność jest bogatsza i pełniejsza. Chociaż Al-Anon nie wiąże się z żadną religią to jednak lepiej rozumiem o czym się mówi w moim kościele. Nie mam

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

potrzeby wstydzić się mojego Boga, ale nie mam potrzeby narzucać Jego imienia innym członkom w grupie podczas wypowiedzi na mityngu raczej używam słów mój Bóg, albo jakkolwiek Go rozumiem. to wystarczy. Nawet w obrębie tej samej religii jest tak różne zaangażowanie w wiarę i każdy ma swoich ulubionych świętych staram się o tym pamiętać. Cieszę się, że program Al-Anon jest możliwy do praktykowania przez ludzi wszelkich wyznań i bez wyznania.
Duchowe dla mnie jest właśnie to, że program pomaga ludziom bez względu na religię.
Moja duchowość to między innymi spotkania z ludźmi, moje ulubione zajęcia: słuchanie muzyki, śpiewanie, robótki ręczne, pisanie tekstów piosenek.

E.

Czym jest dla mnie duchowość i jak ją rozumiem?

Czym różni się od religijności?

Duchowość to zdolność zrozumienia samego siebie, własnej natury, sensu życia i jego celu. Wartości duchowe bronią mnie przed błędnym postępowaniem i krzywdą, a równocześnie wskazują drogę mojego rozwoju. Wartości duchowe określają moje podstawowe cele, które umożliwiają mój rozwój i wyznaczają nowe cele oraz określają, co w moim życiu jest najważniejsze. Podstawowe wartości duchowe to dla mnie: miłość, prawda, odpowiedzialność, sprawiedliwość, odwaga, cierpliwość, wolność, tolerancja, poczucie godności, pogoda ducha, wiara, nadzieja…

Bez duchowości nie mogę odpowiedzialnie kierować sobą i moim życiem. Duchowość określa sposób rozumienia świata i mojego miejsca w tym świecie. Pozwala mi odpowiedzieć na pytania: Skąd pochodzę? Dokąd zmierzam? Jaki jest cel i sens mojego życia?

Początek mojej duchowości ukształtowali rodzice, potem szkoła, kościół, środowisko, media. Również doświadczenia życiowe, moje przeżycia, ukształtowały moją duchowość, niekoniecznie we właściwym kierunku, wreszcie wspólnota Al-Anon i jej program, gdzie uczę się dojrzałej postawy wobec siebie i innych ludzi, wobec spotykających mnie sytuacji życiowych, wobec świata.

Celem mojego życia jest przyjęcie Boga i otwarcie się na Jego miłość. Punktem wyjścia programu Al-Anon jest uznanie prawdy o własnej bezsilności i zawierzenie życia Bogu (Sile Wyższej) (Stopień Pierwszy, Drugi i Trzeci). Następnie program wymaga gruntownego rozrachunku moralnego z przeszłością, dokonanego wobec Boga i drugiego człowieka (Stopień Czwarty i Piąty). Uczy postawy pokory i zaufania wobec Boga w przekonaniu, że tylko z Jego pomocą można usunąć wady i słabości naszego charakteru (Stopień Szósty i Siódmy). Kolejne Stopnie zobowiązują do zadośćuczynienia wszystkim ludziom, wobec których jest to możliwe za popełnione wobec nich błędy (Stopień Ósmy i Dziewiąty). Stopień Dziesiąty zachęca do stałej czujności i demaskowania aktualnie popełnionych błędów. Stopień Jedenasty poleca budowanie coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, przez modlitwę i medytację, by mieć siłę do wiernego wypełniania Jego woli.

Owocem całego programu jest osobiste odrodzenie duchowe i zdolność niesienia pomocy innym ludziom oraz wykorzystywanie zasad Al-Anon we wszystkich sprawach codziennego życia. Jedną z takich spraw, i to najważniejszą, jest dla mnie moja religijność, czyli kult, cześć i chwała, uwielbienie i adoracja Boga, któremu za-

wierzyłam i powierzyłam moje życie. Mój związek z Bogiem ma na celu udział w Bożym życiu, przekonanie o istnieniu Boga i rzeczywistości pozaziemskiej oraz zaangażowanie, które obejmuje moje przekonania, dążenia i postawy życiowe.

Moim zdaniem religijność i duchowość nie kłócą się ze sobą, a wręcz są następstwem i kontynuacją wysiłków zmierzających do dalszego mojego rozwoju. Moje modlitwy są pełne wdzięczności i podziękowań Bogu za Jego Miłość, Dobro, za Al-Anon, które postawił na mojej drodze, za przyjaciół, którzy nauczyli mnie tak wiele, za moje świadome relacje z Bogiem i poznanie Jego woli wobec mnie. Zyskałam nowe życie, które ma cel i znaczenie oraz możliwość ciągłego rozwoju duchowego i zadowolenie, jakie ten rozwój przynosi. W Stopniu Trzecim jest mowa o Bogu „jakkolwiek go rozumiemy". Dla mnie jest to Bóg osobowy, trójjedyny, pełen Mocy, który jest blisko mnie i spieszy z pomocą, gdy jestem w potrzebie.

Zakończę mój tekst słowami piosenki:

„ Każdy musi odnaleźć swoją własną odpowiedź,
tylko ten jest szczęśliwy, kto dowiedział się raz:
- co jest najważniejsze,
- co jest najpiękniejsze,
- co prawdziwe, jedyne, największe,
za co warto życie dać."

Wybór jest osobistą sprawą każdego z nas.

Renata (co w tłumaczeniu oznacza: „nowonarodzona")

Duchowość-jak ją rozumiem?
Czy umiem odróżnić duchowość od religijności,
czym dla mnie jest duchowość?

Duchowość, to inaczej dla mnie wyższy stan świadomości lub też jego głębia, mogę tak to nazwać, bo do jednego i drugiego mogę zmierzać jedynie drogą wewnętrznej przemiany. Inaczej mówiąc, odkrywając samego siebie poprzez otwartość i uczciwość, tę cząstkę, która łączy mnie z jakąś Siłą Wyższą (w moim pojmowaniu jest to Bóg), zmierzam do wolności, takiej wolności, o której można przeczytać w wierszach czy też poematach.

Poznając program Al-Anon, który jest programem duchowym, zarazem prostym w przekazie a jednak trudnym w przełożeniu na życie codzienne, to jednakże w dużej mierze osiągalnym, czego dowodem są nasze „odmienione dusze", które przynosimy udręczone, ociężałe od smutku i rozpaczy, na pierwszy mityng, po to ,by po pewnym czasie, powstawać z tej smutnej doliny łez i zmierzać ku słonecznej stronie duchowości, jaka jest istotą naszej nieustannej pracy nad sobą i życia wg. programu Al-Anon.

Duchowości nie da się objąć rozumem, trzeba ją poczuć sercem. Trzeba więc otworzyć się , odkryć, uwrażliwić swoją duszę na niezmierzone piękno tego świata, które przecież jest dane dla mnie, by podziwiać, zachwycić się, opisywać, malować, medytować, by w ciszy połączyć się z Siłą Wyższą, Bogiem ,jakkolwiek go pojmujemy.

Religia jest na pewno częścią duchowości, jest to sposób wyznawania i czczenia Boga poprzez pewne obrzędy czy też uczestniczenie w zgromadzeniach na wspólnych modlitwach, co może pomagać w jednoczeniu się z Bogiem (jakkolwiek go pojmuję).

Jednakże, by nie pogubić się w tym, co jest duchowością a co już religijnością, potrzebna jest ogromna dojrzałość i pokora, którą można osiągać poprzez uczciwą pracę nad Stopniami, Tradycjami i Koncepcjami Al-Anon.
Ten program zmienił moje życie, moją postawę wobec ludzi i świata, a tym samym zaczęłam odkrywać duchowość- czyli sens mego życia, czyli tego, że po coś tutaj jestem na tej ziemi że mam jakieś „zadanie do wykonania". By móc „odczytywać te zadania", muszę otworzyć swoją duszę i patrzeć na świat i ludzi jej oczyma, bo tylko wtedy będę umiała i potrafiła żyć w zgodzie ze sobą, przyjmując z pokorą, to co zsyła mi moja Siła Wyższa, by iść za głosem serca, a wtedy będę również słyszała i rozumiała innych ludzi, po to , by z nimi żyć w jedności.

B.

Ja i moja Siła Wyższa

Całe życie szukałam prawdziwej miłości. Nigdy tak naprawdę nie czułam się kochana. Nie chodzi tu o miłość partnerską, chodzi o czyste uczucie MIŁOŚCI. Było mi źle. Czułam się nie dowartościowana, bardzo samotna. Takie uczucia były we mnie do póki mój mąż nie miał silnego ataku trzustki. Trzustka zniszczona alkoholem i zastrzykami podczas leczenia. Byłam wtedy w Warszawie, daleko od domu a tu nagle telefon od syna, że ojca zabrało pogotowie w stanie krytycznym. Co mogłam zrobić? NIC. Tu, jak i we wszystkim, pomógł mi program. Niesamowita bezsilność. Gdzieś moja podświadoma próba walki z tym, że ja nic nie mogę zrobić. Moja Siła Wyższa pokazała mi, że to nie ja kieruję rzeczywistością. Wracając do domu poczułam niesamowitą bezsilność i to, że ja nic nie mogę zrobić, uwierzyłam i powierzyłam swojej Sile Wyższej całą sytuację. Poczułam niesamowity spokój. Lekarze nie dawali mężowi zbyt dużej nadziei. Był w ciężkim stanie, liczyła się każda godzina, a ja czułam spokój. Dopiero wtedy dotarło do mnie jak powinnam rozmawiać z moja Siłą Wyższą. Przy każdej rozmowie z Nią czułam niesamowitą miłość. Miłość, której nie potrafię ubrać w słowa. Mój ludzki rozum nie potrafi tak wielkiego uczucia objąć myślą ani słowem. W tej miłości była niesamowita cierpliwość do mnie „niesfornej córki", wyrozumiałość, wybaczenie, nawet za to czego jeszcze nie zrobiłam. Po dwóch dniach zapytałam mojego Boga co dalej, tym bardziej, że stan zdrowia męża się nie poprawiał. Pojawiły się lęki o niego. I tu dostałam odpowiedź. Na drugi dzień rano syn zadzwonił do mnie, że ma bardzo wysoką temperaturę, powiększone węzły chłonne i wysypany jest cały różyczką. Tym razem syn daleko od domu, ponad 200 km i za trzy dni zdaje maturę. Pojawiło się znowu we mnie to samo uczucie, bezsilność i tu zrozumiałam, że pytając swoja Siłę Wyższą co dalej, po prostu zwątpiłam w Jej pomoc. Zadałam sobie pytanie czy powierzam się swojej Sile Wyższej? Czy dalej chcę rządzić? Poczułam na nowo spokój, niesamowity spokój. Tu nastąpił mój ogromny cud. Na następny dzień syn zadzwonił do mnie z informacją, że czuje się lepiej. Wysypka zginęła, węzły chłonne wróciły do normy. Temperatura znikła. Podchodzi do matury zdrowy. Czy to nie cud w ciągu doby wyjść z różyczki? Tego samego dnia dostałam też informacje od lekarza, że stan męża po nocy bardzo się poprawił. BĘDZIE ŻYŁ. Od tamtej pory nie wątpię. Rozmawiam z moim Bogiem bardzo często. Nazywam go moim Tatą. Przez cały czas czuję Jego niesamowitą miłość. Nie chcę jej stracić. Takiej miłości szukałam. Dziś sama staram się dać choć cząstkę tej miłości drugiemu człowiekowi. Uczę się kochać od samego Mistrza.

Ania

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/7/2014

Na początku nie było we mnie wiary...

Na początku nie było we mnie wiary. Wiary, ze coś się może zmienić, że ja mogę coś zmienić, że ktoś jest mi w stanie pomoc. Była bezradność, była beznadzieja i był wielki żal do świata. No i tak znalazłam się na samym dnie. We wrześniu ubiegłego roku, to w akcie desperacji nie zostało mi już nic innego i zdecydowałam się spojrzeć w górę. Zobaczyłam mnóstwo wyciągniętych i gotowych do pomocy rąk. Zobaczyłam uśmiechy, usłyszałam i przeczytałam mnóstwo pięknych, pełnych zrozumienia i dodających otuchy i nadziei słów. Chciałam zacząć wierzyć, chciałam być taka jak Wy. Bardzo chciałam zaufać, otworzyć swój umysł i serce, chciałam uwierzyć, ze te narzędzia, ten program działa. Chciałam uwierzyć, że jest Siła Większa ode mnie, która mnie podźwignie, gdy zacznę opadać z sil. Chciałam zaufać na tyle, żeby myśl o nadchodzącej przyszłości już mnie tak nie paraliżowała. Chciałam, nie tracąc nadziei, być przygotowana na to co przynosi życie. Chciałam uwierzyć, ze pomimo, ze życie nie układa się tak jak to sobie wymarzyłam, to że Siła Wyższa będzie mnie miała w swojej opiece. Bardzo chciałam uwierzyć. Tak to się zaczęło. Tak się zaczęły zmiany w moim życiu. Jestem wdzięczna Al-Anon, jestem wdzięczna Wam, Moje Kochane każdego dnia. Staram się codziennie wieczorem układać w głowie listę rzeczy, za które mogę i chcę być wdzięczna danego dnia. Idzie mi to wciąż opornie i trochę pokracznie i zwykle zasypiam w trakcie, ale dzisiaj już wiem, że gdyby nie Wasze otwarte serca, moja chęć uwierzenia i moje zaufanie do Was i chęć bycia i doświadczania tej magii Al-Anonu, to jeszcze przez długi czas moje myśli wieczorami byłyby wypełnione żalem, beznadzieja i smutkiem i wciąż miałabym problemy ze snem, czekając na dźwięk kluczy w zamku (to jest w dalszym ciągu dla mnie sygnał = jak „mojemu alkoholikowi" uda się otworzyć szybko tzn., że jest ok, jak to trwa dłużej, to znaczy, że znowu jest pijany). Dzisiaj wkładam albo zatyczki do uszu albo słuchawki z muzyką i zasypiam spokojniej.

M.

Doświadczam trzeźwości mojego męża. Rajski ptak szczęścia jest, ale problemy są i to nie małe. Trzeba się uczyć żyć od początku. Ja i on mamy mechanizmy, które tak głęboko zakorzeniły się w nas, że wychodzą na każdym kroku naszego życia.

Ja chodzę do terapeuty, mam Al-Anon. Mąż niestety tylko albo aż przestał pić i na tym się skończyło. Był na grupie AA może z półtora miesiąca i doszedł do wniosku, ze on AŻ takim alkoholikiem nie jest. Z picia przerzucił się na bieganie, które stało się jego pasją. Zmienił nawyki żywieniowe, dba o siebie, schudł. Ostatnio przebiegł maraton - cieszył się jak dziecko (ja zresztą też), wspieram go w tym co robi. Tylko ta choroba potrzebuje innego wsparcia - grupy, terapeuty. Doszłam do wniosku, że to jego życie. Niech sam decyduje, jak chce żyć.

Ja dbam o siebie, swój stan równowagi wewnętrznej, uczę się rozpoznawać swoje wady i mam ich świadomość. Terapeuta wskazuje mi drogę pozbycia się tych wad. Modlę się również do swojej Siły Wyższej, aby uleczyła to wszystko, co we mnie chore, a wiem, że sporo obszarów mojego życia wymaga leczenia.

B.

Jak rozumiem duchowość?

Duchowość to według mnie koncentrowanie się przede wszystkim na dobrych relacjach z ludźmi, okazywanie szacunku, empatii. Jest to również umiejętność cieszenia się z piękna świata (kwia-

tów, roślin, zwierząt, krajobrazu, muzyki, sztuki). Duchowość, to także znalezienie czasu na relację z Bogiem, jakkolwiek pojmowanym. Przez wiele lat rozmawiałam z Bogiem swoimi słowami na łonie natury, dziękując za otaczające mnie piękno. Od siedmiu lat regularnie biorę udział w niedzielnych mszach świętych (zgodnie z obietnicą złożoną w czasie spowiedzi, po śmierci mojego kochanego Taty). Nie zawsze równie chętnie idę do kościoła (podobnie jak na mityngi) ale wiem, że teraz jest mi to potrzebne. Czuję się wzmocniona i wyciszona.

Pozdrawiam serdecznie

Dziesięć lat temu słowo duchowość i treść tego wyrazu, była dla mnie odległym "światem". Umęczona wiecznym brakiem stabilizacji w swoim małżeństwie z alkoholikiem i zmaganiami z zmorami dnia powszedniego, patrzyłam na objawy duchowości u innych ludzi z pogardą. A nawet z lekceważeniem .
To co w moim mniemaniu o sobie samej była na tamte czasy niska samoocena, zamykała dostęp do mojej duchowości ,zabraniała ujawniania pragnienia bycia uduchowionym.

Program i praca na stopniach w Al-Anon i moje akceptowanie tych prostych prawd, zaczęło skutkować „odpadaniem" skorupy z mojego serca.
Skorupy, która zakrywała dostęp tych prostych pięknych i wartościowych prawd. Dziś wiem że duchowość jest dla każdego człowieka . duchowość to uwolnienie z kajdan niemocy i zakłamania rzeczywistości. Zaufanie i oddanie Sile wyższej , niż moja własna ,swojego życia pozwoliło mi uwierzyć w ludzi i z odwagą i zaufaniem kroczyć ku nowym wyzwaniom .By móc smakować życie takie jakie jest.

Jestem dumna z siebie samej, że umiem pochylić się nad każdą ludzką łzą. Żyje w zgodzie z swoimi przekonaniami, a program Al-Anon pomaga mi pić "wodę sodową życia i nie uderzy mi ona do głowy"

B.T.

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Notatka ze spotkania w Kaliszu-Szczypiornie.

W dniu 9 września b.r. w Centralnym Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu-Szczypiornie odbył się mityng informacyjny dla słuchaczy służby zdrowia i innych specjalizacji.
Padło wiele pytań, między innymi takie jak :
-czy współpracujemy z profesjonalistami?
-jaki jest przedział wiekowy uczestników Al-Anon ?
-ile jest grup w Polsce ?
-czy mamy spotkania z terapeutami ?
-czy dużo mężczyzn przychodzi na Al-Anon ?
-jak wyglądają mityngi dla dzieci ?

Na wszystkie pytania zostały udzielone odpowiedzi.

W spotkaniu uczestniczyło ok.100 osób a prowadziły je Beata Koordynator ds. Informacji Publicznej Regionu Wielkopolska, Czesia z-ca Koordynatora ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami oraz Jola i Iwona.

Pod koniec mityngu rozdano pakiety informacyjne.

Spotkanie z młodzieżą w Domu Dziecka

W dniu 22.09.2014 roku spotkaliśmy się z młodzieżą z Domu Dziecka przy ul. Jaktorowskiej 6 w Warszawie.
W czasie spotkania była obecna studentka prowadząca projekt profilaktyki związany z uzależnieniami i współzależeniem. Na spotkaniu były dziewczęta i jeden chłopiec (razem grupa około 9 osób) w wieku od 14 do 17 lat. Opowiadałam o celach Al-Anon i Alateen (mówiłam kto może należeć do grup i na czym polega program Al-Anon i Alateen), o tym jak wygląda mityng, co daje uczestnictwo w mityngach i praca zgodnie z programem Al-Anon. Krótko podzieliłam się tym, co Al-Anon wskazuje, że warto robić a czego nie (według naszych broszur). Następnie Czesław podzielił się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, a po nim ja opowiedziałam swoją historią życia i o tym co dał mi Al-Anon. Zapytaliśmy młodzież, czy ma jakieś pytania - nie miała. Na koniec zostawiliśmy młodym dużo różnych materiałów: ulotek, adresy grup, telefon do Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, dane strony internetowej Al-Anon oraz informacje o mityngu Alateen na Karolkowej. Po czym pożegnaliśmy się.

Małgosia z Sulejówka

****

W dniu 3 października 2014r. z inicjatywy Pani Rynkiewicz Małgorzaty - Przewodniczącej Komisji Polityki Społecznej i Zdrowia doszło do spotkania członków wspólnoty Al-Anon i członków Wspólnoty AA z Dyrektorem Gimnazjum Nr.20 przy ul. Afrykańskiej w Warszawie. Celem spotkania było nawiązanie ścisłej współpracy ze szkołą. Podczas godzinnej rozmowy zapoznaliśmy dyrekcję gimnazjum z historią i programem naszych wspólnot. Przekazaliśmy ponadto ulotki, broszury i plakaty. Następnie przyjęliśmy propozycję Pana Dyrektora aby /na przestrzeni 2-3 miesięcy/ przedstawić uczniom gimnazjum na godzinach wychowawczych jak działają Grupy Rodzinne Al-Anon i Alateen i jak realizują pomoc rodzinom alkoholików. Na godzinach wychowawczych byliby również przyjaciele z AA. Jeszcze w październiku 22-go wspólnie z AA będziemy uczestniczyć w dyżurze dla rodziców, którzy będą mogli uzyskać informację na temat problemu alkoholowego w rodzinie, otrzymają niezbędne materiały, spisy mityngów i ustne porady. Wszyscy uczestnicy spotkania uznali iż było ono owocne, celowe i niezwykle potrzebne.

Ania W.

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

Danusia z Wrocławia , Ela koordynator d/s Alateen

W dniu 22.X.2014r o godzinie 17.00 rozpoczęłyśmy dyżur informacyjny dla zainteresowanych rodziców uczniów Gimnazjum Nr 20 przy ulicy Afrykańskiej 11 w Warszawie. W holu, przed salą gimnastyczną na stolikach wyłożyłyśmy nasza literaturę - ulotki, broszury, wizytówki. Wszystkich zainteresowanych (była to spora grupa) informowałyśmy o tym czym jest nasza Wspólnota Al-Anon i jaki jest jej cel. Rodzice wzięli również część naszych materiałów. Niektóre rozmowy z zainteresowanymi bardzo nas poruszały. Zdesperowani prosili o informację o mityngach i możliwości udzielenia pomocy. Miałyśmy niekłamaną satysfakcję z racji niesienia posłania, rozmów z ludźmi i wczuwania się w ich problemy.

Pragniemy dodać, że przyjaciele z bratniej Wspólnoty AA, przy sąsiednim stoliku również wyeksponowali swoje materiały i udzielali odpowiedzi na zadawane im pytania.

Dziękując dyrekcji szkoły za pomoc w organizacji dyżuru, zakończyliśmy o godzinie 19-tej nasze spotkanie.

Ania Z. i Ania W.

Notatka ze spotkania informacyjnego z GOPS-em w dniu 09.10.2014r

Na spotkanie informacyjne poszłam z dwiema koleżankami. Na wstępie przedstawiłyśmy się i powitałyśmy gości. Zostałyśmy przywitane bardzo serdecznie. Następnie został przeczytany fragment naszej Preambuły oraz fragment Preambuły Alateen.

Kolejnym punktem spotkania była krótka historia Al-Anon. Opowiedziałyśmy jak wygląda przebieg naszego mityngu, jakie są służby w grupach . Przybliżyłyśmy też co to są grupy Al-Anon Dorosłe Dzieci oraz grupy Alateen.

Następnie podzieliłyśmy się swoimi doświadczeniami.

Kolejnym punktem naszego spotkania było przybliżenie informacji o naszej literaturze .

Pytań z sali nie było.

Po przedstawieniu informacji o naszej wspólnocie pracownicy GOPS-u poruszyli temat współpracy. Usłyszeliśmy, że szukają kogoś takiego jak nasza wspólnota i proszą nas o zorganizowanie mityngów Al-Anon w innym terminie i o innej godzinie jaki mamy teraz w naszej miejscowości.

Wyraziłyśmy zgodę na utworzenie nowej grupy w godzinach rannych. Zgodnie z naszymi zasadami i Tradycjami. Pierwszy mityng ustaliliśmy wspólnie na 19.10. 2014r. o godz. 9.00

Na koniec podziękowałam wszystkim za przybycie .

Ania
Koordynator ds. Informacji Publicznej w Regionie Podlaskim

Dnia 5 listopada 2014r o godz17-tej doszło do spotkania obu wspólnot AA i Al-Anon /łącznie 7 osób/ z członkami Komisji d/s Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Urzędu Dzielnicy Warszawa - Białołęka.

Spotkanie rozpoczęła pani Elżbieta Furdyna Przewodnicząca Komisji - zadając pytanie członkom AA i Al-Anon - co zmotywowało członków obu wspólnot o wstąpieniu do AA i Al-Anon?

Po indywidualnych wypowiedziach koleżanek i kolegów z AA i Al-Anon członkowie Komisji zadawali szereg kolejnych pytań np.:

- na ile skuteczne jest oddziaływanie Wspólnot na zdrowienie członków?
- co zrobić aby osoby uzależnione i współuzależnione zechciały przystąpić do AA i Al-Anon?
- czy dobrze czują się mężczyźni w Al-Anon?
- gdzie w Warszawie jest grupa Alateen?
- czy można pomóc wszystkim chorym?

Na wszystkie pytania w ramach dwu i pół godzinnego spotkania starali się wyczerpująco odpowiedzieć członkowie obu w wspólnot, Al-Anon i AA.
Pod koniec spotkania wszyscy członkowie Komisji otrzymali, pakiety informacyjne o wspólnocie Al-Anon.

Notatkę sporządziła Ania W.

****

W dniu 05.11.2014 roku w Węgrowie odbył się mityng informacyjny AA na który zostałyśmy zaproszone w ramach współpracy do udzielenia informacji o Grupach Rodzinnych Al-Anon.
Mityng odbył się w Węgrowskim Ośrodku Kultury o godz.13:00
Głównym, założeniem było przekazanie informacji osobom, które na co dzień w swojej pracy stykają się z osobami mającymi problem z alkoholem, oraz przybliżenie choroby alkoholowej i jej wpływu na całą rodzinę, zachęcenie do przychodzenia na otwarte mityngi AA i Al-Anon aby dowiedzieć się jak najwięcej o uzależnieniu od alkoholu.
W spotkaniu byli uczestniczyli:
Pełnomocnik Burmistrza ds. Profilaktyki I Resocjalizacji oraz Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, pracownicy MOPS-u, Ośrodka Interwencji Kryzysowej (OIK) w Węgrowie, policjanci, straż miejska, ksiądz, pracownicy Poradni uzależnień i współuzależnienia od alkoholu osoby uzależnione i członkowie ich rodzin przedstawiciele zakładów pracy oraz wolni słuchacze. Ogólnie ok. 20-25 osób.
Smutne było to, że nie było pytań z Sali. Nasuwa się pytanie: czy wszystko już wiemy o tej chorobie i o wspólnotach?
Mityng trwał ok 2 godzin, koledzy z AA udzielili informacji o swojej Wspólnocie a jedna z naszych koleżanek opowiedziała o wspólnocie Al-Anon.
Po mityngu zainteresowanym zostały rozdane ulotki o Wspólnocie AA i Al-Anon.

Kasia
Al-Anon Węgrów

Współpraca z AA

W ramach współpracy z AA w dniu 15 listopada 2014 r. Koordynator ds. Alateen, Reprezentant Regionu Warszawskiego oraz Przewodnicząca Komitetu ds. Informacji Publicznej Al-Anon, były ma spotkaniu Rady Regionu Wspólnoty Anonimowych Alkoholików Regionu Warszawa. Celem naszym było przekazanie informacji o Alateen.

W skrócie opowiedziałyśmy czym i dla kogo jest Alateen oraz gdzie w Warszawie odbywa się mityng. Mówiłyśmy również o tym, że jest czat dla młodzieży, na którym, podobnie jak na mityngu, są sponsorzy Alateen.

Po wyznaczonym dla nas czasie rozdałyśmy ulotki i plakaty informujące o Alateen, po czym podziękowałyśmy za możliwość spotkania i pożegnałyśmy się.

Spotkanie przebiegło w ciepłej i serdecznej atmosferze.

Ania Z.

Urząd Gminy Stanin, pow. Łuków

W dniu 22 sierpnia 2014 roku w Urzędzie Gminy Stanin odbył się mityng informacyjny AA. Mityng zorganizowała grupa ,,Arka" przy wsparciu służb Intergrupy ,,Podlasie". Wspólnotę AA reprezentowały dwie osoby z grupy ,,Arka" oraz rzecznik intergrupy, Łącznik ds. Internetu oraz delegat Regionu Lublin do Komisja In-

formacji Publicznej Służby Krajowej. W spotkaniu uczestniczyły również przedstawicielki Wspólnoty Al-Anon z Lublina. Obecna była także terapeutka uzależnień Pani Renata Kępka. Ze strony Urzędu Gminy Stanin w spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele takich profesji jak: pedagodzy szkół z terenu gminy, członkowie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, pracownicy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz inni w liczbie ok. 20 osób…

… W dalszej części spotkania głos zabrały Asia i Marysia, przedstawicielki wspólnoty Al-Anon z Lublina. Mówiły o sobie, o programie Dwunastu Stopni, zaprezentowały literaturę Al-Anon.

W ostatniej części spotkania uczestnicy zadawali pytania i prowadzili dyskusję. Najczęściej pojawiającym się pytaniem było: jak motywować pijącego alkoholika do pojęcia leczenia? Przy odpowiedzi na to pytanie dużą rolę odegrały nasze koleżanki z Al-Anon, które mówiły o konsekwentnym postępowaniu z osobą uzależnioną, o tym jak ważną rolę, dla rodzin i bliskich alkoholika, spełniają mityngi Al-Anon. Nie ma uniwersalnej recepty jak sobie radzić z osobą uzależnioną lub współuzależnioną. Dlatego trzeba wysłuchać wielu osób, by znaleźć sytuację podobną do naszej i skorzystać ich doświadczenia. Nie dajemy gotowych rad, gdyż nie jesteśmy profesjonalistami. Inne pytania dotyczyły możliwości założenia grupy AA na terenie gminy…

Fragment tekstu z biuletynu „Wieści AA" Nr 04/31/2014

Spotkanie w Zarzeczu koło Przeworska w dniu 23 czerwca 2014 r.

Mityng informacyjny zorganizowała grupa AA ,,Do Przodu" z Przeworska we współpracy z Wójtem Gminy Zarzecze oraz reprezentantkami Wspólnoty Al-Anon. Spotkanie odbyło się w zabytkowej sali Pałacu Dzieduszyckich w Zarzeczu.

W spotkaniu wzięło udział ok. 40 osób, w tym kilkunastu profesjonalistów zawodowo stykających się z alkoholizmem: przedstawicieli władz gminy, pedagogów, pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych itd.

W drugiej części spotkania, w panelu dyskusyjnym, uczestnicy podzielili się doświadczeniem z własnej gminy. Od lat próbują w zarzeczu skutecznie pomagać rodzinom z problemem alkoholowym. Władze Gminy spróbowały, z udziałem duchownym, utworzyć stowarzyszenie trzeźwościowe, a nawet wprowadziły zakaz sprzedaży alkoholu, lecz inicjatywy te nie sprawdziły się, dlatego też dużą nadzieje pokładają w powstaniu grup AA i Al-Anon…

Fragment tekstu z biuletynu „Wieści AA" Nr 04/31/2014

CZY TO JEST WAŻNE?

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

Ludzie są ważniejsi niż rzeczy.

Oferta AL-Anon/Alateen dla profesjonalistów

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

Proponujemy:

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

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

Spotkanie informacyjne ma na celu:

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

Przebieg mityngu informacyjnego

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

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

4/7/2014

Al-Anon podczas Zlotu Radości 40.lecia AA w Polsce

W dniach 15-17 sierpnia 2014 roku w Warszawie na Torwarze odbył się Zlot Radości Święto „Zdroju”.

W ramach współpracy obu wspólnot Al-Anon i AA, Al-Anon został zaproszony do uczestniczenia w obchodach 40.lecia AA. Podczas tego święta odbywały się mityngi i warsztaty Al-Anon i Alateen, które cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Sala na 100 osób okazała się za mała. Świadczy to o tym, jak wiele osób z rodzin z problemem alkoholowym, i nie tylko, jest zainteresowanych pomocą i informacją o chorobie alkoholowej.

W czasie trwania Zlotu, przez 3 dni, sprzedawana była literatura Al-Anon. Dużym zainteresowaniem cieszyła się nowa pozycja „Od przetrwania do zdrowienia”. Książka ta została napisana przez osoby, które dorastały w otoczeniu osób nadużywających alkoholu. Zainteresowaniem cieszyły broszury, w których zawarte były podstawy programu Al-Anon i Alateen.

W drugim dniu obchodów 40.lecia AA w Polsce gospodarze zorganizowali spotkanie z profesjonalistami. Uczestniczyli w nim: terapeuci, lekarze, pracownicy socjalni, duchowni, przedstawiciel PARP-y, przedstawiciele urzędów miasta i inni.

W wielu wypowiedziach podkreślane było, że choroba alkoholowa dotyczy całej rodziny, nie tylko osoby nadużywającej alkoholu. Mówiono, jak ważna jest rola mityngów po skończonej terapii. Jeden z zaproszonych gości stwierdził, że terapia kiedyś się kończy, a osoby z problemem alkoholowym potrzebują wsparcia w dalszym ciągu. Ja twierdzę, jako osoba żyjąca z osobą chorą, już trzeźwą, że też potrzebuję wsparcia w postaci mityngów, mimo, że byłam na terapii.

Podczas tego zlotu odbyło się też spotkanie dwóch Rad Powierników, Al-Anon i AA. Celem tego spotkania było nawiązanie wzajemnego porozumienia i współpracy (poniżej notatka z tego spotkania).

Ania

Przewodnicząca Komitetu ds. Informacji Publicznej

Notatka ze spotkania Rady Powierników Al-Anon i AA

Podczas Ogólnopolskiego Zlotu Radości Święto „Zdroju”, poza spotkaniami ujętymi w programie zlotu odbyło się wspólne spotkanie dwóch Rad Powierników Al-Anon i Anonimowych Alkoholików.

Spotkanie takie było po raz pierwszy od czasu powstania w Polsce wspólnot AA i Al-Anon.

Spotkanie to miało na celu poznanie się powierników obu wspólnot i podzielenie się doświadczeniem z współpracy Al-Anon i Anonimowych Alkoholików.
Rzecznik Rady Powierników AA powiedział, że zostanie wybrany spośród powierników Anonimowych Alkoholików powiernik do kontaktu z Radą Powierników Al-Anon.
Zostały też odczytane wskazówki jak literatura Al-Anon opisuje wzajemną współpracę Al-Anon i AA.
Irena z Akron przedstawiła na czym polega współpraca Al-Anon i AA w USA.
Powiernik Regionu Europa apelował do Al-Anon o udzielenie wsparcia grupom polskojęzycznym w Europie Zachodniej.
Spotkanie zakończono takimi myślami, że:

1. Dobrze by było, aby obie Rady Powierników miały w swoim gronie wybranych powierników przez których obie Rady Powierników będą się wzajemnie komunikowały w razie takich potrzeb.
2. Dobrze też byłoby kontynuować tego typu spotkania przy okazji większych świąt zlotowych
3. Szanując własną odrębność i niezależność jesteśmy sobie potrzebni.
4. Wzajemna wymiana doświadczeń będzie pomocna w relacjach pomiędzy wspólnotą Al-Anon i AA.

Zosia
Przewodnicząca Rady Powierników

35. lat Al-Anon w Polsce

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych AL-Anon w Polsce pragnie zaprosić wszystkich przyjaciół, sympatyków i osoby zainteresowane na uroczystości 35-tej rocznicy powstania i działania w Polsce samopomocowej wspólnoty krewnych i przyjaciół alkoholików.

Zlot Radości odbędzie w się w dniach 4-6 września 2015r. w Jastrzębiej Górze.

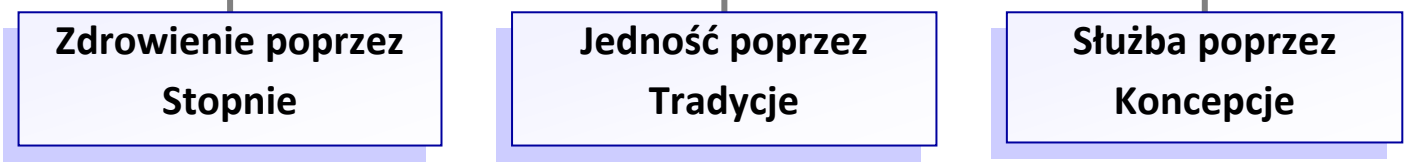
AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/7/2014

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.



STOPIEŃ SIÓDMY

Prosiliśmy Boga z pokorą aby usunął nasze wady.

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

Przyznawanie się do błędów przychodzi mi coraz łatwiej. Zdarzają się jednak chwile kiedy przychodzi mi to z trudnością i wtedy boję się przyznać do błędu a tak na prawdę boję się krytyki i oceny innych, ich złości i przykrych słów.
Pracując po raz kolejny nad Stopniem Siódmym, mobilizuje mnie on do pracy nad sobą, na pokonywaniu własnych słabości, czytając go włącza mi się coś takiego jak „nienarzucone posłuszeństwo", posłuszeństwo programowi i na tyle na ile jestem wstanie mam pracować nad sobą.
Dziś kolejny mój mały sukces. Robiąc w pracy zestawienie pomyliłam się, w zeszłym tygodniu znalazłam ten błąd, jakaś siła powstrzymywała mnie aby iść i to zmienić. Dziś postanowiłam sobie, ze lepiej teraz niż później bo jak dalej nic z tym nie zrobię, zostanie to nie wyjaśnione i może zrobić wiele złego a konsekwencje będą znacznie poważniejsze.
Poprawiłam zestawienie, poszłam powiedziałam gdzie zrobiłam błąd i okazało, że nic się nie stało. Dyrektor jeszcze nie podpisał zestawienia i błąd można było naprawić a ja poczułam ulgę.

Wypowiedź anonimowa

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

4/7/2014

TRADYCJA SIÓDMA

Każda grupa powinna być samowystarczalna i nie przyjmować pomocy materialnej z zewnątrz.

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

- Jedna z osób uczestniczących w warsztatach podzieliła się pozytywną współpracą z AA i księdzem. Przy tym zwróciła uwagę na niezależność finansową swojej grupy.
- Powrócono do niedokończonego tematu opłaty stoiska na Targach Zdrowia. Wg Tradycji trzeba zapłacić za stoisko, ponegocjować cenę z organizatorem, jesteśmy niezależni.
- Tematy finansowe są zawsze trudne, niezręczne. Konieczne jest posiadania funduszu rezerwowego, który ma na celu między innymi niesienie posłania, przykładowo kopiowanie ulotek informacyjnych o grupach.
- Mówiono o planowaniu wydatków: najważniejsze – opłata sali na mityngi, wyjazd na Region, odłożyć na fundusz rezerwowy. Uczestnikom warsztatów został przedstawiony dokładny sposób prowadzenia zeszytu skarbnika. Padły pytania:
  - Czy nowoprzybyli mają płacić za podstawowe ulotki czy nie?
  - Jak jest rozliczana praca koordynatorów w Regionie?
  - Kto im przyznaje pieniądze? Jak to działa?
- Najważniejsze, żeby grupa była samowystarczalna, a sposób prowadzenia zeszytu jest mało istotny.
- Największe wpływy do Al–Anon są ze sprzedaży literatury Al–Anon! Na każdym otwartym spotkaniu grupy są informacje o nowej literaturze, ulotkach.
- Zapłaty za ulotki dla nowoprzybyłych. „ Nowi powinni płacić za ulotki, ewentualnie tylko informacyjne o grupach otrzymują za darmo."
- Broszurki i ulotki trzeba sprzedawać, niski koszt. Nowi to rozumieją.
- Jedna z koleżanek podzieliła się swoim pozytywnym doświadczeniem zastosowania Tradycji Siódmej w rodzinnym domu.

Z warsztatów Tradycji Siódmej w Regionie Dolnośląskim

KONCEPCJA SIÓDMA

Działalność powierników opiera się na podstawach prawnych, natomiast Konferencji na Tradycjach.

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

Pytania:

1. Na czym polega współpraca między Konferencją a powiernikami?
2. Czy kształtuję w sobie cechy: równowagi, cierpliwości, rozwagi, tolerancji?
3. Co to jest Konferencja? Jaki jest jej cel?
4. Podaj najwyższy autorytet Służby.

Ad. 1

Konferencja jest grupowym sumieniem Al-Anon i podejmuje decyzje, które mają wpływ na grupy i członków Al-Anon z całego świata

Ważną sprawą jest zachowanie równowagi pomiędzy uprawnieniami Konferencji i Rady Powierników. Podstawą służby Rady Powierników powinno być zaufanie oraz prawo decydowania kiedy będzie działać wyłącznie na własną odpowiedzialność a kiedy prosi Konferencję o wskazówki

Gdy powiernicy odkryją, że głos Konferencji jest przeciwny naszym zasadom, omija prawo lub szkodzi wspólnocie Al-Ano jako całości – mają prawo i obowiązek sprzeciwić się temu.

Współpraca pomiędzy powiernikami a Konferencją opiera się na zasadzie równowagi i każda strona jest świadoma swoich zadań i nie stara się podporządkować sobie wzajemnie.

Ad. 2

Uczestnictwo i służba we wspólnocie Al-Anon pomaga mi w kształtowaniu np. równowagi, cierpliwości i tolerancji poprzez podejmowanie słusznej decyzji bez niepotrzebnych emocji

Moje działania muszą wynikać z wyboru dokonanego po uwzględnieniu tego co dobre. Jeśli zapanuję rozumem nad moimi emocjami osiągnę równowagę a to ułatwi mi życie.

Wymienione cechy pomagają mi w trudnych sytuacjach we Wspólnocie jak i również w rodzinie.

Ad. 3

Głównym celem Konferencji Służby Krajowej jest cała działalność Al-Anon – niesienie pomocy rodzinom alkoholików, które realizujemy przez praktykowanie 12 Stopni, serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików. Konferencja Służby Krajowej poszukuje dróg, sposobów zrealizowania tego celu służąc jako forum: dzielenia się siłą, nadzieją i doświadczeniem delegatów, reprezentantów regionu i powierników, którzy przyjeżdżają z całego kraju. Konferencja jest również wyrazem sumienia grup całej Polski. Doświadczenie uczy nas, że stworzenie zdrowych, sprawnie działających struktur umożliwia nam skuteczne

wypełnianie służby oraz naszego głównego celu. Konferencja zachęca do tworzenia takich struktur, które teraz i w przyszłości pomogą rozszerzyć służby Al- Anon – tak byśmy mogli dotrzeć do jak największej liczby rodzin alkoholików poprzez komunikację wewnętrzną wspólnoty oraz współpracę ze społeczeństwem. Konferencja chroni Al-Anon przed załamaniem się w służbie. Jednoczy i umożliwia wspólnocie jako całości działanie we wszystkich ważnych poczynaniach. Stanowi podstawową gwarancję harmonii i przetrwanie Al-Anon.

Ad. 4
Konferencja reprezentuje wspólnotę ale nią nie rządzi. Nie może ani nakazywać ani rządzić – tylko służyć. Jeżeli kiedykolwiek pomiędzy delegatami a powiernikami zaistnieje różnica zdań – Konferencja jako sumienie Al-Anon będzie miała całkowitą władzę nad Stowarzyszeniem i jego działającymi służbami światowymi. Uprawnienia Powierników i Konferencji dobrze współgrają ze sobą. Równowaga władzy jest możliwa, ponieważ jedno jest chronione przez prawo a drugie przez Tradycje.
Koncepcja Siódma ma też ogromne znaczenie w moim życiu rodzinnym- osoby dorosłe w rodzinie odpowiadają przed prawem za to co robią. Jednak w rodzinie każdy posiada swoje tradycyjne uprawnienia, które są częścią ich życia. Możemy razem dogadywać się w ważnych sprawach szanując nawzajem swoją prywatność i godność osobistą. Koncepcja Siódma przypomina nam, że harmonia i respektowanie oraz szacunek dla więzi międzyludzkich są możliwe. W Al-Anon jesteśmy połączeni duchowym programem tak jak w rodzinie. Istnieje między nami duchowa więź oparta na miłości i szacunku.

Z warsztatów Koncepcji Siódmej w Regionie Podkarpacie

Literatura AL-Anon

„Dlaczego Literatura Aprobowana przez Konferencję (LAK)”

Zawiera odpowiedzi na pytania o literaturę:

Jak powstaje nasza literatura?

Jak uzyskuje aprobatę Konferencji?

Jak mogę coś wnieść do LAK?

Dlaczego tylko ta literatura na naszych mityngach?

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

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/

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. 570 582 828
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. 691 894 286
e-mail:
region_wielkopolski@al-anon.org.pl

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

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

Słowo od redakcji

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

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

Spis treści

Preambuła Al-Anon	str.1
Duchowość	str. 2
List otwarty do osób duchownych	str. 3
Duchowa pomoc w Al-Anon	str. 4-13
Informacje ze spotkań z profesjonalistami	str. 13-17
Oferta Al-Anon	str. 18
Al-Anon podczas Zlotu Radości 40 lecia AA w Polsce	str. 19
35 lat Al-Anon w Polsce	str. 20
Stopnie/Tradycje/Koncepcje	str. 21-24
Literatura Al-Anon	str.24
Ważne telefony	str. 25
Struktura Al-Anon	str. 26
Słowo od Redakcji	str. 27
Spis treści	str. 27