



Grupy Rodzinne Al-Anon

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Preambuła Al-Anon

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 ani jakkolwiek 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 07.09.2013 r.**

Historia Al-Anon

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

W 1951 r. Lois W., żona jednego ze współzałożycieli AA, i Anne B. powołały tzw. Izbę Rozrachunkową dla obsługi pięćdziesięciu działających wówczas grup rodzinnych. Ustalono nazwę wspólnoty na Grupy Rodzinne Al-Anon, a cztery lata później wydano pierwszą książkę – „Grupy Rodzinne Al-Anon. Przewodnik dla rodzin z problemem alkoholowym”. W chwili obecnej do ok. 29 tys. grup na świecie należy ponad 387 tys. osób.

Jak to działa?

Al-Anon jest dla wszystkich ludzi, bez względu na ich wyznanie i światopogląd. Uczestnictwo w grupach jest dobrowolne i anonimowe. W Al-Anon nie udzielamy rad. Pracując nad sobą według programu Dwunastu Stopni, rozwijamy się duchowo, stabilizujemy emocjonalnie i dzień po dniu budzimy się do życia na nowo.

Wiele osób przychodzi na pierwszy mityng Al-Anon w poszukiwaniu pomocy dla alkoholika. Zrozpaczeni, nie zdają sobie sprawy, że sami potrzebują pomocy. W Al-Anon są zachęceni do

tego, by nie bacząc na poczynania alkoholika, znaleźli dla siebie możliwy do zaakceptowania styl życia. Uczestnictwo w mityngach Al-Anon pozwala zrozumieć nieskuteczność działań zmierzających do powstrzymania alkoholika od picia. Ukazuje potrzebę pracy nad sobą, w której wyniku można uzyskać stabilizację emocjonalną. Dłuższy czas uczestniczenia w spotkaniach korzystnie wpływa na rozwój osobisty. Wzmacnia odporność na manipulacje, uczy pozytywnego spojrzenia na siebie i innych oraz stwarza szansę naprawy wzajemnych relacji z niepijącymi członkami rodziny, przede wszystkim z własnymi dziećmi. W Al-Anon można uzyskać podstawową wiedzę o chorobie alkoholowej, potrzebną po to, by traktować chorego z szacunkiem, lecz jednocześnie pozwolić mu samemu rozwiązywać problemy wynikające z nadużywania alkoholu, co paradoksalnie może pomóc mu w zdrowieniu.

Al-Anon w Polsce

Pierwsza polska grupa zarejestrowana w Biurze Służby Światowej Al-Anon i pracująca według programu Al-Anon powstała w 1980 r. w Poznaniu. Była to funkcjonująca do dziś Ariadna. Obecnie w całym kraju działa ok. 400 grup. Wspólnotę Grupy Rodzinne Al-Anon tworzą grupy Al-Anon, grupy Al-Anon Dorosłe Dzieci i grupy Alateen – skupiające młodych ludzi (dzieci i młodzież) z rodzin alkoholików.

Wszystkie te grupy pracują według programu Dwunastu Stopni Al-Anon. Obszar Polski podzielony jest na 13 regionów, każdy z nich posiada własne służby, a ich przedstawiciele tworzą Służbę Krajową Al-Anon. W 1999 r. utworzono w Poznaniu Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon reprezentujące wspólnotę na zewnątrz. Prowadzi ono działalność wydawniczą, zajmuje się sprzedażą literatury oraz obsługuje finansowo istnienie wspólnoty.

Przydatne adresy i informacje:

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon
skrytka pocztowa 14, 60-980 Poznań 13
tel./fax: (61) 828 93 07

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek godz. 10:00 – 14:00
środa godz. 16:00 – 20:00 (Zarząd)

Zamawianie książek i broszur: <http://www.al-anon.org.pl/literatura.html>

Wykaz mityngów Al-Anon: <http://www.al-anon.org.pl/index.html>

Wykaz mityngów Alateen: <http://www.al-anon.org.pl/alateen.html#spis>

Wszelkie informacje o Grupach Rodzinnych Al-Anon można znaleźć na stronie

www.al-anon.org.pl