INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/20/2018

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 ..... Prośba o opinię
str. 2 ..... Preambuła
str. 3 ..... Zaproszenie na spotkanie z profesjonalistami
str. 4 ..... Poprawa samopoczucia lepiej i szybciej
str. 5 ..... Zaproszenia na zloty
str. 6-9 ..... O Al-Anon w mediach
str. 9-22 ..... Informacje ze spotkań z profesjonalistami
str. 22-23 ..... Dzielimy się doświadczeniem
str. 24 ..... Współpraca z AA
str.25 ..... Literatura Al-Anon
str. 26-27 ..... Program Al-Anon – Stopień Ósmy
str.28 ..... Struktura Al-Anon
str.29 ..... Adresy i telefony
str.30 ..... Słowo od redakcji

Szanowni Państwo.

Przedstawiamy Państwu kolejny 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 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

Zachęcamy do zapoznania się z poprzednimi numerami informatora „Al-Anon o sobie”.

http://al-anon.org.pl/informator-dla-profesjonalistow/

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 7.09.2013 r.

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/20/2018

Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

- Przeprowadzenie mityngów informacyjnych o Grupach Rodzinnych 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.

ZAPROSZENIE

ALKOHOLICY TEŻ MAJĄ RODZINY

Niemal każdy na świecie słyszał o mityngach Anonimowych Alkoholików, ale niewiele osób wie, że są też spotkania dla bliskich i przyjaciół alkoholików. Grupy Rodzinne Al-Anon pomagają tysiącom ludzi na całym świecie odzyskać spokój i radość życia.

ZAPROSZENIE

Na spotkanie informacyjne, które odbędzie się
w dniu 14.04.2018 r. o godz. 17:00
Warszawa ul. Kickiego 9
(Dom Studenta, sala konferencyjna)
Temat spotkania:
Jesteśmy sobie potrzebni

Celem spotkania jest:
przybliżenie profesjonalistom programu Grup Rodzinnych Al-Anon.

Goszczenie Państwa będzie dla nas zaszczytem.

Więcej informacji o Grupach Rodzinnych Al-Anon znajduje się na stronie **www.al-anon.org.pl**

Tel. kontaktowy 600 899 614

Spotkanie Al-Anon z profesjonalistami

Temat spotkania: **Jesteśmy sobie potrzebni**

Celem spotkania jest: przybliżenie profesjonalistom programu Grup Rodzinnych Al-Anon.

Program spotkania:

- Doświadczenia osób z Al-Anon,
- Jak Al-Anon pomaga w pracy profesjonalistom,
- Dyskusja ogólna.

Więcej informacji na temat Grup Rodzinnych Al-Anon znajduje się na stronie: www.al-anon.org.pl

Tel. kontaktowy 600 899 614

Spotkanie odbędzie się w dniu 14.04.2018 r. o godz. 17:00 w Warszawie ul. Kickiego 9

(Dom Studenta, sala konferencyjna)

Goszczenie Państwa będzie dla nas zaszczytem.

Poprawa samopoczucia lepiej, szybciej

Virginia Fowkes Clark, Ph.D., Clinical PsychologistStow, Ohio

Ludzie przychodzą do mnie, ponieważ są nieszczęśliwi w swoim życiu I w związku, niekoniecznie z powodu problemu alkoholizmu w ich rodzinie. Po wysłuchaniu staje się jasne dla mnie, że choroby rodziny alkoholizm ma wpływ na wielu moich klientów.

Wielu z nich dorastało z rodzicem alkoholikiem i myślało, że zostawili to z tyłu. Ale czasami to wpływa na ich relacje i pracę. Inni pobierali się z alkoholikiem, ale nie widzieli jaki to miało udział w ich dysfunkcyjnym i nieszczęśliwym małżeństwie. Niektórzy pobierali się i rozwodzili z alkoholikiem, znowu myśląc, że oni pozbyli się problemu, ale odnajdowali swoją relację nadal dotkniętą.

Niektórzy są w depresji, inni są niespokojni. Często są obecne problemy kontroli.

„Ludzie, którzy przychodzą na terapię i chodzą na Al-Anon, gdy potrzebują zdrowieją szybciej”

Na każdej pierwszej wizycie nieważne dorosłego czy dziecka uzyskuję rodzinną historię psychicznej choroby i problemów alkoholowych oraz narkotyków. Jeśli ktoś żyje z pijącym alkoholikiem, a oni są częściowo świadomi jak duży to jest problem odsyłam ich do Al-Anon natychmiast. Jeśli ktoś dorastał z alkoholizmem, ja mogę poczekać kilka wizyt, dopóki związek alkoholizmu i obecnych problemów nie okaże się jasny.

Przez lata próbowałam powiedzieć ludziom różne rzeczy, ale ostatnio powiedziałam moim klientom co obserwuję: ludzie, którzy chodzą na terapię i na Al-Anon, gdy tego potrzebują zdrowieją szybciej. W zasadzie więcej niż jeden klient był w terapii poprzednio lub na lekach, ale kiedy oni dodali chodzenie na mityngi to zrobiło im wielką różnicę. Po sugestii, aby poszli na Al-Anon dawałam im egzemplarz spisu mityngów oraz *Al-Anon w obliczu alkoholizmu.* Byli uparci, na początku nie chodzili, ja prosiłam, aby poszli.

Jedna kobieta, która ostatecznie trafiła do Al-Anon powiedziała mi potem, że poszła, abym przestała ją prosić. To zmieniło jej życie, życie jej dzieci i ona została członkiem Al-Anon do dziś.

W przeglądzie wspólnoty Al-Anon z 2015 roku członkowie podają,
że profesjonalne leczenie, konsultacje,
terapie były najbardziej skuteczne w ich życiu,
w porównaniu z poprzednimi,
gdy zaczęli chodzić na Al-Anon

Mityng internetowy Al-Anon

http://www.al-anon.org.pl/emityng/index/html

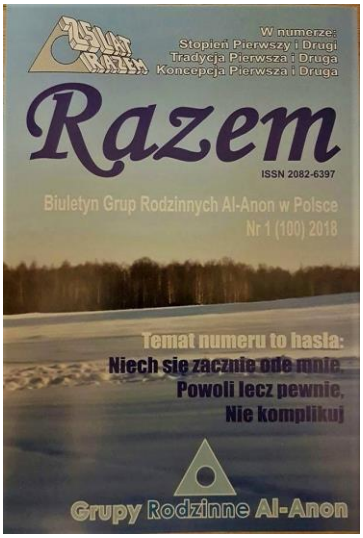
Mityng internetowy Al-Anon odbywa się w każdą środę o godz. 20:00 na stronie:

Czat dla Alateen

http://chat-pl.alateen.net/

Czat dla Alateen odbywa się w każdy poniedziałek o godz. 20:00 dla młodzieży w wieku od 13 do 18 lat.

Zaproszenia na spotkania Al-Anon



Jubileusz 25-lecia biuletynu Al-Anon „Razem”
do PIECZYSK k/ Koronowa (woj. kujawsko-pomorskie)
27- 29 kwietnia 2018 r.

Serdecznie zapraszamy.

Więcej informacji: http://al-anon.org.pl/informacje-dla-sluzby/

XXI Rocznica Powstania

Regionu Podlaskiego

Augustów (woj. podlaskie) 9-10 czerwca 2018 r.

Serdecznie zapraszamy.

Więcej informacji:

http://al-anon.org.pl/informacje-dla-sluzby/

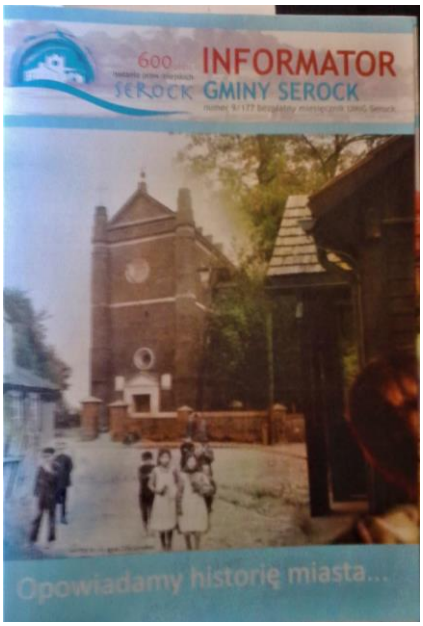
O Al-Anon w mediach

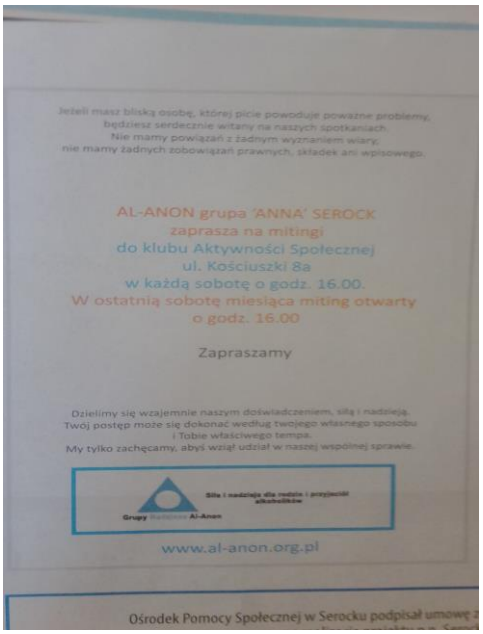
Expres Powiatu Wejherowskiego

express
POWIATU WEJHEROWSKIEGO
gwe24.pl/aktualności
Pomagają od ponad 30 lat

„Problemy z nadużywaniem alkoholu nie są rzadkością, a dotykają nie tylko osobę pijącą, ale też ich najbliższych. Gdzie wtedy zwrócić się o pomoc?
Wiele osób nie wie, że istnieje wspólnota, której celem jest niesienie pomocom tym, u których w rodzinie jest ktoś nadużywający alkoholu. Al-Anon działa w Polsce od ok. 37 lat. Wejherowska grupa „Słoneczniki" - od 27 lat.
Nadużywanie alkoholu jest zjawiskiem powszechnym. Jest to ciężka choroba: postępująca, nieuleczalna i śmiertelna.
- Istotą choroby alkoholowej jest przymus picia i brak kontroli – wyjaśnia pani Agnieszka z Al-Anon (imię zostało zmienione, ponieważ w Al-Anon wszyscy są anonimowi). - Rządzą nią też inne mechanizmy, np. zaprzeczania i iluzji, „pomagające" osobie pijącej wmówić sobie, że picie alkoholu nie jest dla niej problemem, że może przestać, kiedy chce, itp. Tymczasem taka osoba nawet gdy obieca, że nie będzie już pić, to prędzej czy później czuje przymus, żeby się napić i to robi …"
„Nadużywanie alkoholu nie jest jednak problemem wyłącznie osoby pijącej. Dotyka przede wszystkim najbliższych - małżonka, dzieci, rodziców, rodzeństwo, ale też przyjaciół i znajomych oraz współpracowników. I te wszystkie osoby mogą zwrócić się o pomoc do Al-Anon…"
„Ogromną wartością uczestnictwa w grupie Al-Anon jest fakt, że wszyscy mają tam podobne problemy – dodaje pani Agnieszka. - Osoby uczęszczające na mityngi rozumieją się, razem znajdują rozwiązania codziennych problemów. Poza tym uczą się dystansu do wielu spraw, oceny samego siebie i pracy nad sobą…"

Źródło testu: https://gwe24.pl/pl/11_wiadomosci/22735_pomagaja_od_ponad_30_lat.html





Źródło tekstu: https://www.serock.pl/redir,szukaj2?drzewo_szukaj=1&szukaj=al-anon

AL-ANON O SOBIE
GRUPY RODZINNE AL-ANON
1/20/2018

Sprawozdanie z nagrania audycji w Radio 'i"

Koleżanki z grup Regionu Podlaskiego brały udział w nagraniu audycji w Radio „i" Białystok (częstotliwość 103,3 FM – Białystok; 90,9 FM Mońki).

Inicjatywa była ze strony radia, którego redaktorki skontaktowały się z przedstawicielkami Al-Anon na Zlocie Radości AA w Posejnelach w czerwcu br. Na spotkaniu Regionu została przedstawiona propozycja i poproszono o zgłoszenie się osób chętnych do uczestniczenia w audycji Radia „i".

Zgłosiły się cztery osoby:

Ania, Dorota, Dorota, Małgosia
Nagrania do czterech audycji dokonano we wrześniu br. Wyemitowano dwie audycje:

pierwsza audycja - 19.10.2017 - Dorosłe dziecko - Ania

druga audycja – 16.11.2017 - Al-Anon, mityngi, jak znaleźć - wszystkie cztery osoby.

Następne dwa odcinki zostaną wyemitowane do końca 2017 r.

Audycja „Żyjmy w trzeźwości" red. Justyna Kalata, audycje są nadawane we czwartki o godz. 21.00.

Odcinki wyemitowane można znaleźć w podcastach do tej audycji na stronie internetowej Radia „i".

Pełne sprawozdanie zostanie przesłane do archiwum Regionu po wyemitowaniu wszystkich audycji.

W załączeniu wrażenia uczestniczek nagrania.

Byłam razem z koleżankami ze regionu Podlaskiego na nagraniu dla lokalnego katolickiego radia „I". Było to w czwartym tygodniu września, było nas cztery, a nagranie trwało cztery godziny. I wyszły z tego cztery odcinki audycji „Żyjmy w trzeźwości" poświęconej różnego rodzaju uzależnieniom.

Dzieliłyśmy się siłą, nadzieją i doświadczeniem. Mówiłyśmy o tym, czym jest wspólnota, jakimi zasadami się kieruje, komu i w jaki sposób może pomóc. Opowiedziałyśmy również o swoich osobistych doświadczeniach. Mam nadzieję, że ktoś skorzysta z tego, o czym mówiłyśmy.
Bardzo miło było patrzeć na koleżanki, które najpierw bały się trochę kontaktu z mikrofonem, a potem służąc poprzez niesienie posłania otwierały się i okazywało się, że mówią lekko, swobodnie i na koniec - że są zadowolone z tego, co powiedziały.
Ania

W dniu 29 września 2017 r. pojechałam na umówione spotkanie Al-Anonek do redakcji Radia I, przy kościele parafialnym im. Maksymiliana Kolbego. Przybyłyśmy na godz. 17.00, było nas 4: Ania, Dorota 1, Dorota 2. i Małgosia. Każda z nas jest już od wielu lat w szeregach Al-Anon i każda z nas miała inne doświadczenia i przejścia z powodu nadużywania alkoholu przez najbliższą osobę z własnego kręgu rodzinnego.

Przywitała nas miła Pani Justyna Kalata, która zajmuje się redagowaniem słuchowisk dotyczących uzależnienia od alkoholu, alkoholizmu jako choroby oraz współuzależnień. Miałyśmy mówić o grupach samopomocowych Al-Anon, od kiedy one istnieją, gdzie odbywają się spotkania, o jakiej porze oraz kto może uczestniczyć w tych spotkaniach (mityngach).
Zajęłyśmy kolejno stanowiska na krzesłach wokół stołu Pani Redaktor i krótko bez specjalnych ustawień sygnalizowałyśmy która mówi pierwsza, która chce i może zająć stanowisko wobec zadawanych pytań Pani Redaktor. Pytania Pani Justyny były dla nas pomocne, gdyż łatwiej jest formułować odpowiedź na konkretne pytanie. Pierwsza mówiła Ania, następnie Małgosia, potem Dorota i Dorota. Mówiłyśmy bez skrępowania i szło nam dość płynnie. Zadziwiająco sprawnie wychodziło nam udzielanie odpowiedzi nt. Alkoholizmu, ponieważ mówiłyśmy z własnych doświadczeń i przeżyć. Mówiłyśmy jak sobie radziłyśmy i nadal radzimy z trudnościami, jakie towarzyszą w pokonywaniu różnorodnych trudności związanych z chorobą alkoholową. Ważna była każda wypowiedź. Ważne jest jak rozumiemy filozofię Al-Anon, jakie są zasady, których należy przestrzegać w Al-Anon, co robiłyśmy, by osiągnąć spokój ducha i umysłu poprzez pracę nad sobą. Jak wygląda życie w "takiej" rodzinie, jak reagują dzieci na nadmierne picie alkoholu swego

rodzica, co robimy, żeby zaprzestał pić..., itp. Ogólnie jak wdrażałyśmy program Al-Anon we własnym życiu i czy ten program nam pomógł. Informowałyśmy o numerach telefonu w razie potrzeby i literaturze pomocnej nam w pracy nad sobą.

Kolejno podawałyśmy poszczególne przykłady z życia każdej z nas. Jedna z nas jest dzieckiem z rodziny alkoholowej, mówiła o swoich stanach emocjonalnych z tamtego okresu, wątpliwościach nią targających. Druga ma męża nadal pijącego alkohol mimo wieloletniej pracy Al-Anonki, następna cieszy się trzeźwością swojego męża i jego pracy w AA, kolejna poprzez wdrożenie programu i intensywną pracę już nie żyje w związku małżeńskim z czynnym alkoholikiem. Każda nas czterech Al-Anonek ma inne przeżycia, tarapaty, które były lub są nadal, każda pracuje we własnym rytmie, ale łączy nas jeden problem: PROBLEM CHOROBY ALKOHOLOWEJ, CHOROBY PODSTĘPNEJ I ŚMIERTELNEJ.

Każda przez nas opisana sytuacja jest na swój sposób dramatyczna, lecz ciekawa. Każda zawiera pierwiastki nieodłącznej WIARY W SIŁĘ WYŻSZĄ, ale też wielu obaw, rozterek, przebytych spraw sądowych, wątpliwości, ale także nadziei..., wszak TA umiera ostatnia.
Reasumując spotkanie doszłyśmy do jednego wniosku: Przychodzenie do Al-Anon jest korzystne dla każdej osoby, która boryka się z nadmiernym piciem alkoholu przez małżonka, rodzica lub kogoś z najbliższego z naszego otoczenia, przez kogoś, kto ma bezpośredni wpływ na nas. Al-Anon rozwija, uświadamia, wyjaśnia i przynosi dobre zmiany.
Dorota

Moja relacja z wizyty w RADIO I

W dniu 29 września 2017r. pojechałam na nagranie audycji w „RADIO I" w ramach niesienia posłania Al-Anon na zewnątrz. Zgłosiłam się bardziej z obowiązku – że to co dostałam w Al-Anon muszę oddać. Oczywiście to „muszę" wypływało ze mnie –mojej wewnętrznej potrzeby, bo nikt mnie do niczego nie zmuszał. Jadąc do studia nie do końca wiedziałam co powiem, chociaż bardzo skrupulatnie przygotowałam sobie notatki na temat „co dał mi Al-Anon". Wypunktowałam szczegółowo w nadziei, że one pozwolą mi rozwinąć jakieś sensowne zdania. Ciąg wydarzeń powierzyłam Panu Bogu, ufając, że jakoś to będzie. Nie myliłam się i przeżyłam to doświadczenie bardzo przyjemnie.

W budynku radia powitała nas to jest: Anię, Dorotę, Małgosię i mnie młoda pani redaktor, pracująca nad audycją „żyjmy w trzeźwości" od czterech lat. Przyjęła nas serdecznie i otwarcie oferując napoje i usadziła w maleńkim pokoiku do nagrań. Na wstępie określiła formułę programu, że są to wejścia 5-6 minutowe rozmowy przerywane muzyką. Pytania pani redaktor miały nam pomóc w wypowiedziach, tak też było. W moim odczuciu okazały się sztampowe (–typu –co ludzie powiedzą) nie pozwalające opowiedzieć o pracy na programie Al-Anon.

W studio byłyśmy we cztery, z czterema różnymi życiorysami, różnymi modelami życia obecnie (dziecko alkoholika, żona alkoholika pijącego, żona alkoholika trzeźwiejącego, była żona alkoholika), co nie było przez nas celowo dobrane i to jest bardzo dobry przykład jak działa Siła Wyższa i Al-Anon, bo oto w każdym przypadku można być szczęśliwym i myślę, że to pokazałyśmy.

Cieszę się, że chociaż te parę zdań pójdzie w eter i może komuś pozwoli to sięgnąć po pomoc wspólnoty Al-Anon, z której ja sama korzystam już pięć lat i ciągle się uczę.

Dorota

Moje odczucia z pobytu w radiu

W piątek 29 września o godz. 17.00 mieliśmy umówione spotkanie z p. redaktor Justyną. Spotkałyśmy się trochę wcześnie tj. Ania, Dorota, Dorota i ja – Małgosia.

P. Justyna przyjęła nas bardzo miło i zaproponowała coś do picia (kawa, herbata), wytłumaczyła na jakiej zasadzie będzie odbywać się spotkanie. Po takim przyjęciu u nas opadły emocje i zachowywałyśmy się swobodnie (to jest moje odczucie). Pierwsza część nagrania zaczęła się od przedstawienia nas z imienia. Potem p. redaktor zadawała pytania nt. Al-Anon: co to za grupa, kiedy i w jaki sposób powstała, kto może przychodzić, czy są zapisy, czy udzielamy pomocy prawnej lub terapeutycznej, o bezpieczeństwie na spotkaniach. Na te pytania i inne odpowiadałyśmy zgłaszając się. Na zakończenie nagrania ja podałam numer telefonu regionu i adres mailowy Al-Anon do informacji słuchaczy. Następnie

było drugie nagranie – doświadczenie Ani, potem trzecie nagranie moje doświadczenie i nagranie czwarte – obie Doroty podzieliły się swoimi przykładami z życia. W czasie tych nagrań były zadawane pytania a my na nie odpowiadałyśmy np. co skłoniło do pójścia do grupy Al-Anon, jakie było nasze zachowanie wcześniej a jakie teraz, jak to odbiera nasza rodzina itp. Po takim spotkanie nie czułam się jakoś specjalnie zestresowana – wręcz przeciwnie czułam się spokojna, że mogłam przekazać trochę informacji o naszej grupie Al-Anon. Kiedy będzie transmisja w radio „i" zostanę poinformowana telefonicznie [przez p. redaktor Justynę i wówczas podam termin audycji do wiadomości zainteresowanych.

Małgosia

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Uniwersytet Warmińsko Mazurski

28. 11. 2017. Mityng informacyjny dla studentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie II rok Pedagogiki Opiekuńczej z Socjoterapią.
Opiekunem grupy była pani Krystyna, Al-Anon reprezentowały; Ela, Maryla, Edyta, Agnieszka, Zosia, Ula i Renia protokólant.
Spotkanie przebiegło według następującego schematu;
1. Wprowadzenie –Maryla, Koordynator do spraw Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami. Maryla wyjaśniła w paru zdaniach jaki cel ma dzisiejsze spotkanie.
2. Edyta odczytała Preambułę
3. Krótka historia Al-Anon-Ela opowiedziała o początkach ruchu Al-Anon w USA i o tym jak idea Al-Anon dotarła do Polski
4. Program Al-Anon przedstawiła Ula w skrócie trzy filary Al-Anon –Stopnie, Tradycje, Koncepcje.
5. Jak wygląda mityng Al-Anon –Agnieszka opowiedziała o schemacie spotkań, rodzajach mityngów, i o ogólnych zasadach panujących podczas spotkań.
6. Moja droga do zdrowienia-o tym opowiedziała Zosia, dzieląc się swoim doświadczeniem w zdrowieniu dzięki Al-Anon.
7. Literatura Al-Anon, o literaturze Al-Anon, jej pochodzeniu i użyteczności w zdrowieniu opowiedziała Ela.
8. Pytania;

Czy można naprawić błędy popełnione przez wszystkich ludzi, czy da się to zrobić?
- czasem nie da się przeprosić bezpośrednio, ale można to zrobić pośrednio- gestem, dobrym uczynkiem, docenieniem,
- ten stopień nie ocenia, naszym dążeniem jest osiągnięcie pogody ducha, bez wybaczenia sobie nie jest to możliwe do osiągnięcia.
Jak alkoholicy odbierają fakt przynależności osoby bliskiej do Al-Anon?
- czasem alkoholicy są przerażeni, czują się zagrożeni, może to długo trwać
- jeżeli alkoholicy zdrowieją w AA, wtedy pozytywnie odnoszą się do biorących udział w spotkaniach Al-Anon.
- im bardziej się zmieniamy, tym częściej druga strona też wykazuje chęć zmian w swoim życiu.
- w przeszłości alkoholicy nawet nazywali osoby chodzące na grupy Al-Anon np. „terrorystki", „zołzy" stąd też powstały niektóre nazwy grup.
- tylko my jesteśmy w stanie sobie pomóc i nie mamy wpływu na drugiego człowieka.

Sporządziła Ula

Notatka z Konwencji w dniu 4.01.2018

Region Lubelski informuje o konwencji, którą zorganizowała grupa Al-Anon „Nadzieja" z Lublina. Odbyła się ona 4 stycznia 2018 w Domu Parafialnym przy ul. Gospodarczej 7 w Lublinie o godz.19.00.Był to równocześnie mityng otwarty naszej grup z tematem konferencji ,,Słuchaj, ucz się i działaj".
Doświadczeniem podzielili się na początku Joanna z Al-Anon i Marcin ze wspólnoty AA. Gościem zaproszonym był ks. Marek Dziewiecki, doktor psychologii, duszpasterz młodych, autor książek i artykułów na temat terapii uzależnień. Jest on propagatorem idei stosowania programu 12 kroków w pokonywaniu nałogów oraz innych życiowych kryzysów. Mówił on o mechanizmach działania choroby alkoholowej oraz drodze do zdrowienia o której pisze w swojej książce ,,Droga zwycięzców. 12 kroków nie z tej ziemi". Zaproszonym gościem był ks. Zwolak z Katolickiego Radia Zamość, w którym, dzięki niemu, odbywają się radiowe mityngi Al-Anon, a także proboszcz miejscowej parafii. Mityng zgromadził około 100 osób. Trwał o wiele dłużej niż przewidywany czas, ponieważ po wypowiedziach uczestników padały pytania z sali. Po mityngu do nabycia była literatura obu wspólnot oraz płyty CD autorstwa ks. Dziewieckiego a także darmowe ulotki o Al-Anon i AA.

Spotkania informacyjne Regionie Śląsko-Dąbrowskim

Chciałam podzielić się tym jak we współpracy i dzięki kolegom, że Wspólnoty AA wzięłyśmy udział w spotkaniach informacyjnych dla profesjonalistów.
Było to pięć spotkań z dzielnicowymi w miejscowościach Łaziska, Mikołów, Orzesze, Pszczyna i Żory. Choć były to spotkania trwające ok. godziny, a przeznaczony dla nas czas to 15-20 minut, to starałyśmy się przekazać to co najważniejsze o Grupach Rodzinnych Al-Anon.
Mówiłyśmy o tym czym są Grupy Al-Anon. Przedstawiłyśmy krótką historię Al-Anon, nasze Dziedzictwa (Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji, Dwanaście Koncepcji), główne zasady zawarte w Tradycjach, czyli anonimowość, niełączenie się i samowystarczalność. Także to na jaką pomoc mogą liczyć ci, którzy do nas przyjdą.
Jedna z koleżanek dzieliła się krótko swoim doświadczeniem jak udział w Grupach Rodzinnych Al-Anon zmienił ją i jej życie.
W spotkaniach tych brało udział ok.15-20 osób.
Wzięłyśmy udział również w spotkaniu z kuratorami sądowymi w Jastrzębiu Zdroju. Było ok.80 osób. Było bardzo duże zainteresowanie. Oprócz tego co starałyśmy się przekazać o Grupach Rodzinnych Al-Anon jak w poprzednich spotkaniach, rozdałyśmy dużo ulotek, broszur i plakatów Al-Anon.
Informujemy także na tych spotkaniach o możliwości skorzystania z informacji biuletynu „Al-Anon o sobie".
Pozdrawiam Halina z Regionu Śląsko-dąbrowskiego

Spotkania informacyjne w Regionie Wielkopolska

Spotkania z profesjonalistami w roku 2017 odbyły się instytucjach Regionu Wielkopolska. Odwiedziliśmy Straż Miejską w Poznaniu na os Piątkowo. Przyjaciele z AA zaprosili Al-Anon na spotkanie z Policja w Pile. Odwiedziliśmy Poradnie Uzależnień w Poznaniu, Swarzędzkie Centrum Zdrowia Psychicznego „Persona" w Swarzędzu, MOPR w Poznaniu. Podczas spotkań informowaliśmy o Grupach Rodzinnych Al-Anon, zostawiliśmy ulotki, spis grup, mówiliśmy o anonimowości. Pytano co znaczy Dzielenie się swoim Doświadczeniem co przeżyłam, siłą jaką dostaję od osób z Al-Anon i nadzieją, że będzie lepiej i nie jestem sam. Ulotki cieszyły się dużym zainteresowaniem. Pytano, dlaczego wiele spotkań odbywa się przy kościołach, że jesteśmy wspólnotą samowystarczalna, jest niski czynsz i nie mamy sponsorów. Pytano o anonimowości co to takiego, nie wolno nam zdradzać kto jest obecny na spotkaniu i o czym rozmawialiśmy, jak również dbamy o anonimowość członków AA. Spotkania upłynęły w pogodnej atmosferze, dziękowano za informacje i zapraszano na następne spotkania.

Notatkę sporządziła Ela koordynator do współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami w Regionie Wielkopolska

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/20/2018

Spotkanie w Zespole Szkół w Elblągu

20 lutego 2018 r. uczestniczyliśmy w spotkaniu informacyjnym w Zespole Szkół - Gimnazjum Publicznym im. Powstańców Listopadowych.
Spotkanie to odbyło się dzięki nawiązanej współpracy z pedagogiem szkolnym p. mgr Przemysławem Sawickim i wyrażoną zgodą dyrekcji szkoły.
W spotkaniu tym brały udział uczestniczki Grup Rodzinnych Al-Anon z Elbląga.
Podczas pięciu lekcji z młodzieżą i obecnymi nauczycielami przekazaliśmy informację o wspólnocie Al-Anon i Alateen.
Podzieliłyśmy się także osobistym doświadczeniem życia w rodzinie z problemem alkoholowym i zdrowienia przez stosowanie programu Dwunastu Stopni.
Młodzież wypełniła także anonimowe ankiety, które zawierały pytania, na które czasami krępują się głośno wypowiedzieć lub zapytać. Ale byli też tacy, którzy pytali o różne kwestie.
W szkole pozostawiliśmy plakaty Alateen, ulotki informacyjne Alateen i wizytówki czatu Alateen.
Pedagog otrzymał pakiet z broszurami Al-Anon, biuletyn Razem, wizytówkę Stowarzyszenia i Regionu Gdańskiego.
Mamy nadzieję i zapewnienie na dalszą owocną współpracę.

Uczestnicy Al-Anon z Elbląga

PS

Oprócz opisanego spotkania w 2017 r. zorganizowaliśmy jeszcze inne spotkania w szkołach
- 8 i 9 listopada - III LO w Elbląg - pedagog mgr. Marta Misterkiewicz 4 klasy II
- 5 grudnia - Zespół Szkół Inżynierii Środowiska i Usług - 2 klasy II

W planach spotkanie w Szkole Muzycznej w Elblągu i II LO.

Warszawa, 11.05.2017 r, Sejm Rzeczypospolitej Polskiej

Parlamentarny Zespół ds. Rozwiązywania Problemów Uzależnień (sala nr 307, bud. B)

1. Rola Kościołów, katolickiego i innych, w pracy na rzecz trzeźwości i duszpasterstwa uzależnionych i ich rodzin.
2. Rola i znaczenie grup samopomocowych w pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom na przykładzie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i Anonimowych Narkomanów, Al-Anon.
3. Współpraca placówek leczenia uzależnień z grupami samopomocowymi oraz Kościołem - stan obecny, oczekiwania.

Notatka

Prelegentem dotyczącym tematu pierwszego był Profesor K. Wojcieszke nadmienił, że rok 2017 jest rokiem zwiększonej troski o trzeźwość narodu. Poruszył problem uzależnienia jako pułapki, wspomniał o aktywności duchowej i czynnikach chroniących. Przytoczył literaturę i autorów (Prof. Ostaszewski, Prof. Krawczyk). Nadmienił jakie jest znaczenie praktyk religijnych i wartości chrześcijańskich.

Temat drugi dotyczył znaczenia grup samo - pomocowych (wspólnot).
Pan Andrzej Jasiński ze Biura Służby Krajowej Wspólnoty AA przytoczył preambułę, następnie pokrótce opowiedział historię AA w USA i Polsce. Pan Krzysztof dyrektor Zarządu Fundacji Warszawa rozwinął temat, poruszył temat niesienia posłania w Więzieniach i Zakładach Karnych.
Następnym prelegentem był Pan Zbigniew Jatczak ze Stowarzyszenia Abstynenckiego, poruszył temat kompleksowej pomocy człowiekowi, który ma problem z piciem oraz osobom współuzależnionym. Zaznaczył jak ważny jest zdrowy styl życia, trzeźwego życia.
Pani Bożena Karan Ruch anty – narkotyczny poruszyła temat dysfunkcyjności rodzin, zmiany świadomości oraz wielopokoleniowości trwania w uzależnieniu.
Joanna z Al-Anon opowiedziała o niesieniu pomocy rodzinom i przyjaciołom osób chorującym

na alkoholizm oraz jak wspierać samego alkoholika, o serdecznym przyjmowaniu i przyciąganiu wszystkich, na których życie wpływa lub wpłynął alkohol.
Trzecia część panelu dyskusyjnego dotyczyła współpracy wszystkich instytucji i organizacji oraz grup samopomocowych, niosących pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom. Pan Dyrektor Krzysztof Brzózka PARPA – (PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH) przedstawił na podstawie przeprowadzonych badań dane dotyczące placówek deklarujących obligatoryjne kierowanie pacjentów do AA, placówki, które nie zalecają pacjentom uczestnictwa w AA, oraz placówki, na których odbywają się mityngi AA.
Na koniec spotkania był czas na zadawanie pytań i dyskusje.
Ojciec Piotr Wardawy z OAT (Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości) w Zakroczymiu, podjął wątek przełamania mentalności polskiego społeczeństwa uwikłanego w uzależnienie od alkoholu i jak zacząć korzystać z pomocy oraz reagować na okoliczności i stan faktyczny.
Spotkanie zakończyło się o godz. 13.

Notatkę sporządziła
Bożena z Lublina
Al-Anon

Notatka ze spotkania w Ratuszu na Białołęce Warszawa

W dniu 14.02.2018 w Ratuszu na Białołęce odbył się mityng informacyjny dla pracowników Opieki Społecznej, Oświaty, służb mundurowych, Ochrony zdrowia, osób, które w swej pracy zawodowej mają kontakt z ludźmi uzależnionymi od alkoholu oraz innych osób zainteresowanych tą tematyką.
Organizatorami tego spotkania była Wspólnota Anonimowych Alkoholików, osoby z Al-Anon zostały zaproszone, aby powiedzieć o Al-Anon i powiedzenia, „Co pomogło mi przeżyć". Miałyśmy możliwość zaprezentowania trzech różnych historii. Osoby, która wytrwała w związku z dziś trzeźwym alkoholikiem, osoby, która jest cały czas z pijącym i osoby, która się rozwiodła i związała z trzeźwiejącym alkoholikiem.

Koledzy z AA zaprezentowali swoją wspólnotę oraz dwie wypowiedzi osób uzależnionych.

Zaproszony również został profesjonalista terapeuta, który na bazie swojej pracy jak również własnych przeżyć, bo jest trzeźwym alkoholikiem przybliżył proces pracy z osobą uzależnią.

Spotkanie przebiegło w bardzo miłej atmosferze, rozdałyśmy wszystkie pakiety, które posiadałyśmy i w przerwie rozmawiałyśmy z z-cą Burmistrza Gminy Białołęka, który przyznał, że nie słyszał o naszej wspólnocie, ale wziął pakiety z zapewnieniem, że je wykorzysta oraz osobami z OPS na temat braku mityngu w tej dzielnicy. W spotkaniu wzięło udział ok. 30-40 osób, więc mam poczucie czas, który poświęciłyśmy był dobrze wykorzystany.

Sporządziła Bożena G.

Uniwersytet Warmińsko- Mazurski

Notatka z mityngu informacyjnego w dniu 03.03.2018r.

Mityng odbył się w Uniwersytecie Warmińsko- Mazurskim

W Olsztynie ul. Żołnierska 14.

Uczestnikami byli studenci pierwszego roku, 12 osób plus opiekun grupy pani Krysia. Kierunek Resocjalizacja.

Oraz pięć osób z Al-Anon, Ela, Jagoda, Edyta, Agnieszka i Ula.

1. Na początku przedstawiłam koleżanki oraz plan naszego spotkania - Ula.

2. Historia -Al-Anon - Ela.
3. Preambuła - Jagoda.
4. Program Al-Anon - Ula.
5. Przebieg mityngu Al-Anon - Edyta.
6. Literatura Al-Anon – Agnieszka.
7. Droga do zdrowienia w Al-Anon – Ela.

Starałyśmy się mówić krótko i na temat.

Następnie zaprosiliśmy uczestników spotkania do zadawania pytań dotyczących Al-Anon.

Pytania:

1. Co oznacza nasze Logo trójkąt?
2. Czy osoba uczęszczająca ma wpływ na to, że alkoholik przestanie pić?
3. Czy osoba nowo przybyła na Al-Anon musi się wypowiadać od razu na tym mityngu?

Na każde z tych pytań odpowiedziałyśmy rzetelnie.

Pod koniec spotkania rozdałyśmy ankiety z trzema pytaniami:

1.Co podobało się najbardziej w dzisiejszej prezentacji Al-Anon?
2. Czy podane informacje były wystarczające? Jeśli nie to czego zabrakło?
3. Uwagi/wnioski, które pozwolą lepiej przedstawić Al-Anon.

W ankiecie z 12 osób 8 brało udział.

Wynik ankiety:

Na punkt 1:
6 osobom podobała się DROGA DO ZDROWIENIA.
2 osoby napisały, że dobrze i profesjonalnie przedstawiłyśmy Program - Al-Anon.
Na punkt 2:
6 osób napisało, że były to informacje jasne, przydatne i wystarczające.
2 osobom zabrakło z jakimi problemami spotykają się najczęściej osoby uczestniczące w mityngach Al-Anon.
Na punkt 3:
4 osoby chciały by usłyszeć więcej historii DROGA DO ZDROWIENIA.
3 osoby nic nie napisały.
1 osoba- Alkoholizm to nie koniec świata.
Na zakończenie rozdałyśmy ulotki z adresami i grup w naszym regionie.

Koordynator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami Regionu Warmińsko – Mazurskiego.
(w zastępstwie za Marylkę Ula).

Spotkania informacyjne w Regionie Lubelskim

Pierwszy mityng informacyjny w tym roku odbył się dnia **21-02-2017 roku o godz. 13.00 w Puławach**, dla profesjonalistów z różnych środowisk zajmującymi się problemem alkoholowym, wraz przyjaciółmi ze wspólnoty AA w którym uczestniczyli;
1.Przewodniczaca komitetu ds. z profesjonalistami Asia
2.Koordynator d.s. z profesjonalistami i instytucjami - Danusia
3.Beatka —Sponsor Alateen
4.Koledzy ze wspólnoty AA
5.Zaproszeni goście
Wszystkim uczestnikom spotkania rozdano pakiety informacyjne oraz ankiety do wypełnienia ułatwiające zadawanie pytań.
Tematyka spotkania obejmowała:

1. Zapoznanie zaproszonych gości z historią i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon przede wszystkim co robimy i gdzie można nas znaleźć, terminologia, zakres i schemat działania grup rodzinnych Al-Anon- omówiła koordynator Danusia.

2. Problemy rodzin związanych z choroba alkoholową zachowań dzieci i młodzieży przebywających i żyjących w tych rodzinach, jak pomóc najmłodszym w przełamaniu bariery milczenia. / wypowiedz Beatki sponsora Alateen/

3.Moja droga do zdrowienia w Al-Anon na programie Dwunastu Stopni i Dwunastu Tradycji /wypowiedź Asi /.

Na zakończenie po prezentacji zebrano ankiety i odpowiadano uczestnikom na zadawane pytania. Wywią-

zała się dyskusja, z której wynikało, że należy w taki sposób propagować idee i pomoc społeczeństwu.

Kolejny mityng to **24-04-2017 roku w Seminarium Duchownym** w Lublinie

Wszystkim uczestnikom spotkania rozdano pakiety informacyjne „oraz ankiety do wypełnienia i zadawania pytań [przybyło 18 kleryków/.
W spotkaniu uczestniczyli;

1, Koordynator d.s. z profesjonalistami —Danusia

3.Kinga —wspólnota Al-Anon

4.Koledzy ze wspólnoty AA

5.Zaproszeni goście

Tematyka spotkania obejmowała.
1.Zapoznanie zaproszonych z historią i istotą istnienia Wspólnoty
Al-Anon przede wszystkim co robimy i gdzie można nas znaleźć, oraz zakres i schemat działania grup rodzinnych Al-Anon, omówiłam Danusia
2.Problemy rodzin związanych z choroba alkoholową - zachowań dzieci i młodzieży przebywających i żyjących w tych rodzinach / wypowiedź Kingi/
3. Moja droga do zdrowienia/Danusia/
4. Własne doświadczenia kolegów z AA

Na zakończenie po prezentacji zebrano ankiety i odpowiadano uczestnikom na zadawane pytania. Wywiązała się dyskusja, z której wynikało, że należy w taki sposób informować społeczeństwo o grupach Al-Anon, oraz jak ważną rolę w przekazywaniu informacji o wspólnotach mają księża.

Następny duży mityng odbył się w **Gminie Strzyżewice 27-04-2017** roku przybyło 40 osób zaproszonych to głównie profesjonaliści z całej gminy i okolicy/pielęgniarki, pracownicy MOPS, policjanci itp.

Wszystkim uczestnikom spotkania rozdano pakiety informacyjne oraz ankiety do wypełnienia pomocne do zadawania pytań…

1.Koordynator d/s z profesjonalistami —Danusia

3.Koleżanki ze wspólnoty Al-Anon / Jadzia, Ania, Anetka

4.Kolega Robert ze Wspólnoty AA

5.Zaproszeni goście

Tematyka spotkania obejmowała:
1.Zapoznanie zaproszonych gości z historią i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon, przede wszystkim co robimy i gdzie można nas spotkać, zakres i schemat działania Grup Rodzinnych Al-Anon
2. Pracę w grupach na Dwunastu Stopniach i Dwunastu Tradycjach Al-Anon - omówiła koordynator Danusia

3.Moja droga do zdrowienia /wypowiedzi: Jadzi Ani i Anetki/
3.Świadectwo Roberta zaproszonego przyjaciela z AA.
Na zakończenie po prezentacji zebrano ankiety i odpowiadano uczestnikom na zadawane pytania. Wywiązała się dyskusja, z której wynikało podzielenie się siłą i nadzieją, oferując program zdrowienia dla bliskich i przyjaciół alkoholików jest to właściwy sposób i wypróbowana metoda pomocy społeczeństwu,

Dnia **17-05-2017 roku o godzinie 10.00 w Urzędzie Miasta Świdniku** odbył się mityng informacyjny na którym uczestniczyli;

1.Koordynator ds. współpracy profesjonalistami i instytucjami —Danusia

2.Przewodnicząca komitetu ds. współpracy profesjonalistami i instytucjami Asia

3.Kolega ze Wspólnoty AA Andrzej

4.Zaproszeni goście

Tematyka spotkania obejmowała:
1. Zapoznanie zaproszonych gości z historią i istotą istnienia wspólnoty Al-Anon przede wszystkim co robimy i gdzie można nas spotkać, zakres i schemat działania Grup Rodzinnych Al-Anon, omówiła koordynator Danusia.
2. Pracę na Dwunastu Stopniach i Dwunastu Tradycjach, oraz świadectwo zdrowienia omówiła Asia

3. Informację o Wspólnocie AA przedstawił Andrzej.

Na zakończenie po prezentacji zebrano ankiety i odpowiadano uczestnikom na zadawane pytania. Wywiązała się dyskusja, z której wynikało, że podzielenie się siłą i nadzieją, oferując program zdrowienia dla bliskich i przyjaciół alkoholików jest to właściwy sposób i wypróbowana metoda pomocy społeczeństwu.

Moją służbę jako Koordynatora ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami rozpoczęłam dwa lata temu czułam się niepewnie, ale też poczułam się potrzebna, wcale w to nie wierzyłam, że mój rozwój duchowy i SŁUZBA mają jakikolwiek związek ze sobą ja tego nie łączyłam. Teraz po latach mogę powiedzieć ze służba to okazywanie wdzięczności za zdrowienie Wzmocniła posiadane przeze mnie cechy.

Często czułam pragnienie głębszej i bliższej relacji z innymi wspólnota i niesienie posłania pozwala mi na osiągnięcie tego celu. Uwierzyłam, że nadaję się do tego i nabrałam pewności siebie, Dziś uważam ze służba to piękna przygoda mojego życia, ale i ciężka praca.

Zauważyłam, że bez względu na to, do kogo były kierowane mityngi, największą uwagę przykuwają doświadczenia i przeżycia własne.

Koordynator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami

Danusia

Mityng informacyjny Poradni Leczenia Uzależnień na ul. Kolskiej w Warszawie

W dniu 10. 01.2018 odbył się mityng informacyjny Poradni Leczenia Uzależnień na ul. Kolskiej w Warszawie. Organizatorem była pani psycholog Małgorzata Żach, która opiekuje się grupą wsparcia dla osób z problemem alkoholowym w rodzinie, biorących udział w cotygodniowych spotkaniach. Na mityngu było dwanaście osób zainteresowanych oaz pięcioro członków z Al-Anon. To, co zdarza się dość rzadko w naszej pięcioosobowej grupie było trzech mężczyzn.

Poza przedstawieniem założeń programu, pracy w grupie historią oraz przedstawieniem literatury, jaką posiadamy, każdy miał możliwość do wypowiedzi odnośnie swojej drogi, którą przebył w Al-Anon oraz tego, co zmieniło się w naszym życiu. W moim odczuciu to, że byliśmy tak różnorodni to wzbogaciło osoby słuchające o historię matki, żony ojca oraz dziecka. Osoby przybyłe na spotkanie były żywo zainteresowane utworzeniem grupy. Zaprosiliśmy ich na spotkanie Regionu oraz zapewniłyśmy o wsparciu z naszej stron. Pani Małgorzacie podarowaliśmy niektóre pozycje naszej literatur. Mam poczucie, że zostanie dobrze wykorzystana.

Sporządziła Bożena G.

Notatka z mityngów informacyjnych w Regionie Łódzkim

Z radością informujemy, że w krótkim czasie odbyły się w Regionie Łódzkim trzy mityngi informacyjne. Oto krótkie podsumowanie:
W dniu 14 października w Ognisku Miłości w Olszy koło Brzezin odbył się mityng informacyjny poświęcony działalności Al-Anon. Uczestnikami było 35 osób biorących udział w cyklicznych Spotkaniach Trzeźwościowych dla Uzależnionych i Współuzależnionych, wśród nich pani psycholog, terapeutka oraz 7 osób reprezentujących Grupy Rodzinne Al-Anon z grupy „Pod kopułą” w Łodzi. Uczestnicy to głównie członkowie rodzin dotkniętych chorobą alkoholową, wśród nich małżeństwa, w których jedno z małżonków miało lub ma problem z alkoholem, samotni alkoholicy i samotne żony alkoholików. Były też dzieci, rodzeństwo jak i rodzice uzależnionych od alkoholu. Celowo wymieniam wszystkich, aby podkreślić, że choroba ta czyni spustoszenie właśnie w rodzinie i dotyczy wszystkich członków rodziny bez względu na wiek czy pokrewieństwo. Zorganizowanie mityngu w tym środowisku było szczególnie ważne.
W dniu 5 listopada w Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi miał miejsce swoisty mityng informacyjny w ramach projektu „Żywa Książka”. Sześć koleżanek z grup „Pod kopułą” i „Abakus” w Łodzi przeprowadziło 17 indywidualnych rozmów z uczestnikami spotkania. Zgłaszały się osoby bezpośrednio zmagające się z chorobą alkoholową najbliższych. Szczególnie utkwiły w pamięci rozmowy z nastoletnimi dziećmi, które poprosiły o po-

moc oraz obcokrajowców, którym trudno się odnaleźć w naszym kraju. Było to dla nas bardzo wzruszające, nowe doświadczenie.
W dniu 14 listopada w Zakładzie Psychoterapii Uzależnień działającym przy Miejskim Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej w Łodzi popularnie zwanym „Niciarka" został zorganizowany mityng, na który zaproszono psychologów i terapeutów natomiast Al-Anon reprezentowało 5 koleżanek z grup „Pod kopułą" „Arka" i „Abakus". Nietrudno się domyślić jak ważna to grupa zawodowa i jak bardzo przychylność zaproszonych gości jest istotna w niesieniu informacji o Al-Anon.
Reasumując na spotkaniach panowała niezwykle przychylna atmosfera. Pytaniom i wyjaśnieniom nie było końca. Każdorazowo przybliżony został zakres działania Al-Anon. Omówione zostały zasady organizowania mityngów, narzędzia jakimi się nasz program posługuje, a więc stopnie, tradycje, koncepcje i hasła i nadrzędny cel jakiemu te narzędzia służą tj. zdrowienie uczestników programu. Przedstawiona została nasza literatura i podkreślono jej znaczenie w realizacji celu Al-Anon.
Najistotniejszą częścią mityngów były przedstawione świadectwa. To były wypowiedzi poszczególnych członków grup odnoszące się do doświadczeń z życia z alkoholikiem, jakże podobne w swej wymowie. Pojawiły się łzy wzruszenia… Były to niezbite dowody na skuteczność programu. Udowodniono, iż z pomocą Siły Wyższej można przejść metamorfozę z osoby przygnębionej z ciężarem problemu w osobę pogodną, znającą swoją wartość, chętną do dzielenia się siłą, nadzieją, odwagą i doświadczeniem.
Na zakończenie każdego spotkania prowadząca podziękowała wszystkim za poświęcony czas i zaprosiła do uczestnictwa w grupach rodzinnych Al-Anon. Zostały rozdane pakiety informacyjne, w tym ulotka zawierająca adresy wszystkich grup Al-Anon w Regionie Łódzkim. Jesteśmy przekonani, że te spotkania były adresowane do najbardziej potrzebujących wsparcia jak również do profesjonalistów - naszych sprzymierzeńców. Ufamy, że poprzez te mityngi zostanie rozpowszechniona idea grup rodzinnych Al-Anon. Mamy nadzieję, że osoby borykające się z alkoholizmem bliskich zdobyły wiedzę na temat, gdzie szukać pomocy i zrozumienia.

Anna Koordynator Regionu Łódzkiego ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami

Najważniejsze informacje Ryn 24. 11. 2017r. z mityngu informacyjnego

W mityngu informacyjnym brały udział:

Maryla, Ela, Edyta, Agnieszka, Dorota, Teresa i Basia.
Ze strony organizatora spotkania uczestniczyli:

- Burmistrz miasta
- Sekretarz urzędu
- Komisja alkoholowa
- Kuratorzy

Maryla przedstawiła Grupy Rodzinne Al-Anon, komu one służą. Teresa przeczytała Preambułę Al-Anon.
Ela przedstawiła historię powstania Al-Anon.
Basia przedstawiła program Al-Anon.
Edyta mówiła o przebiegu mityngu grup Al-Anon. Maryla zachęcała do kontaktu z literaturą Al-Anon
Ela mówiła o literaturze Al-Anon
Agnieszka przedstawiła swoją historię zdrowienia.
Maryla ogłosiła zakończenie mityngu informacyjnego i zachęciła do zadawania pytań.

Pytanie –czy alkoholik może przystąpić do wspólnoty Al-Anon?
Odpowiedź:
tak jeżeli w rodzinie jest ktoś nadużywający alkoholu. Odczytano Tradycję Trzecią*.
Pytanie-jak przekonać żonę alkoholika przyszła do Al-Anon.
Odpowiedź –Można zostawić w domu ulotki, może kiedyś je przeczyta. Jak osiągnie dno, to zwróci się do Al-Anon. Potrzeba czasu. Osiągnięcie dna sprzyja zwróceniu się do Al-Anon.
Pytanie
Czy mąż przestanie pić, gdy żona będzie w Al-Anon?
Odp.
Nie ma gwarancji, że skłoni to męża do trzeźwości. Jedynie zmiana nastawienia może przyczynić się do chęci podjęcia leczenia ze strony alkoholika. Nieatakowanie męża przez żonę może spowodować, że zechce on się leczyć. Nie ma jednak gwarancji, że mąż przestanie pić, kiedy żona trafi do Al-Anon.

Więcej pytań nie zadano. Prowadząca rozdała ankiety z prośbą o wypełnienie, dotyczyły przebiegu spotkania.

Organizatorzy-Burmistrz Miasta i Przewodniczący Komisji Przeciwalkoholowej podziękowali za informacje przekazane przez Al-Anon.

Na mityngu założycielskim w Rynie było obecnych 6 osób potrzebujących pomocy. Al-Anon reprezentowało 7 osób z Olsztyna

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

Sporządziła Ula

Warszawski Uniwersytet Medyczny

17 listopada 2017 r. zostaliśmy zaproszeni przez Warszawski Uniwersytet Medyczny, aby podczas dwóch następujących po sobie mityngów informacyjnych zapoznać studentów medycyny z Wydziału Lekarsko-Dentystycznego z działalnością Al-Anon.

Na pierwszym mityngu było 40, na drugim - 39 osób i choć były to duże grupy młodych ludzi, to słuchały z uwagą i zainteresowaniem. Wiele osób podkreślało, że uzyskana dzięki temu spotkaniu wiedza pomoże im z pewnością, jeśli w swojej pracy zetkną się z osobami uzależnionymi i ich rodzinami.

O tyle, o ile na początku mityngu wszyscy uczestnicy przyznali, że słyszeli o AA, o tyle praktycznie nikt nie wiedział o istnieniu Al-Anon była żadna. Przedstawiłyśmy więc wspólnotę, informując, że choć Al-Anon współpracuje z AA i opiera się na programie wywodzącym się z 12 kroków AA, to są to dwie odrębne, niezależne wspólnoty.

Przeczytałyśmy preambułę i wyjaśniłyśmy, że Al-Anon jest dla rodzin i przyjaciół alkoholików na całym świecie. Alkoholizm dotyczy bowiem wszystkich narodowości, kolorów skóry i wyznań.
Jedynym motywem działania w Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików.

Poinformowałyśmy, że w Warszawie przy ul. Kickiego 1 lok 50a działa Punkt Informacyjno-Kontaktowy Al-Anon. W godzinach 16-20 od poniedziałku do piątku można tam przyjść lub zadzwonić i porozmawiać z kimś, kto z własnego doświadczenia zna trudności związane z życiem z osobą chorą na alkoholizm.

Opowiedziałyśmy następnie, jak działa Al-Anon. Przedstawiłyśmy zasady funkcjonowania grup, wytłumaczyłyśmy, co się dzieje na mityngach i jak duże wsparcie dają takie spotkania osobom bliskim alkoholików. Poinformowałyśmy, że nastoletnie dzieci alkoholików mogą znaleźć wsparcie w grupach Alateen.

Tłumaczyłyśmy, dlaczego rodziny osób chorujących na alkoholizm same potrzebują pomocy. Na własnym przykładzie jedna z nas opowiedziała, jak duże negatywne zmiany zachodzą w życiu bliskich, gdy ich świat zaczyna kręcić się wokół alkoholika. Sama nieświadomie przez długi czas podsycała nałóg swojego partnera, usiłując ratować go ze wszystkich opresji, utrzymując go, płacąc jego rachunki, wierząc w podawane przez niego liczne powody, dla których znów potrzebuje kolejne pieniądze. Choć nigdy świadomie nie kupiła mu alkoholu, sfinansowała w ten sposób dziesiątki, jeśli nie setki butelek wódki, jednocześnie nie pozwalając mu ponosić żadnych konsekwencji jego nałogu.

Skrótowo przedstawiłyśmy ideę 10 stopni Al-Anon, podkreślając, że jest to program na życie, nie tylko na radzenie sobie z alkoholizmem członka rodziny.

Bazując na pytaniach z ulotki „Czy Al-Anon jest dla Ciebie" opowiedziałyśmy o bezskutecznych próbach, kiedy próbowałyśmy namówić, przekonać naszych bliskich do podjęcia leczenia. Tłumaczyłyśmy, prosiłyśmy, błagałyśmy, krzyczałyśmy, groziłyśmy, a nawet szantażowałyśmy odejściem. Jednak wszystko kończyło się w najlepszym razie na obietnicach, po których następowały kolejne okresy picia. Nasze życie przypominało kolejkę górską - tak zmienne miałyśmy emocje, od załamania,

przez nadzieję i szczęście, gdy bliski podejmował kolejną próbę zerwania z nałogiem, po paraliżujący lęk, a potem kolejne załamanie, gdy próba uzyskania trzeźwości się nie powiodła.

Zanim trafiłyśmy do Al-Anon, ogromnie cierpiałyśmy, najczęściej w samotności, bo nikt nas nie rozumiał - nawet ci najbardziej nam życzliwi. Przestałyśmy troszczyć się o swoje potrzeby, bo stale obsesyjnie myślałyśmy o alkoholiku: gdzie jest, co robi, czy wróci, a jeśli tak, to kiedy, czy będzie pijany, czy nic mu się nie stanie, czy zachowa pracę, czy nie skrzywdzi nas ani nikogo innego. Kierował nami ciągły lęk, paraliżująca obawa o przyszłość, również tę najbliższą. Żyłyśmy w ciągłym poczuciu winy, że może to jednak przez nas pije. A jednocześnie w napięciu, co mogłybyśmy jeszcze zrobić, aby go z tej choroby wyleczyć.

Nikt, kto tego nie przeżył, nawet nie może sobie wyobrazić, jak wiele siły trzeba, aby wyrwać się z tego zaklętego kręgu, który tworzy się wokół alkoholika. Taką siłę zyskałyśmy właśnie w Al-Anon. Po pierwsze dlatego, że znalazłyśmy się w gronie osób, które nas rozumieją i wspierają. Po drugie - dzielą się doświadczeniem, które pozwala nam nauczyć się twardej miłości w stosunku do alkoholika - czyli rozumienia go, ale pozostawienia jemu konsekwencji tego nałogu.

Stopniowo dzień po dniu stajemy się silniejsze i możemy modyfikować swoje zachowanie na takie, które nie wspiera już nałogu. A potem odkrywamy w Al-Anon, że mamy wpływ na to, jak się czujemy. Że możemy pozbyć się lęku, żalu, cierpienia, gdy uznamy swoją bezsilność wobec drugiego człowieka, jego choroby i wyborów, porzucając próby zmiany go za wszelką cenę… Gdy powierzymy nierozwiązywalne problemy Sile Wyższej, nie próbując za wszelką cenę walczyć z nimi samodzielnie, bo jedynym efektem tego będzie nasze wyczerpanie. Przerabiając program Al-Anon, rozwijamy się duchowo i wzmacniamy. Porządkujemy swoje życie, relacje z innymi ludźmi, odzyskujemy spokój.

W rozdanych pod koniec mityngów ankietach było miejsce na pytania. Na pierwszym z mityngów zadano ich 10:

1. Czy w ramach wspólnoty są organizowane spotkania DDA czy te grupy działają oddzielnie?

Odpowiedziałyśmy, że dorosłe dzieci alkoholików są serdecznie witane na wszelkich mityngach Al-Anon, podobnie jak małżonkowie, partnerzy, rodzice i przyjaciele alkoholików. Że w Warszawie odbywają się również specjalne mityngi Al-Anon Dorosłe Dzieci.

2. Dlaczego dopiero po paru latach zgłosiły się Panie do Al-Anon?

Jedna z nas w odpowiedzi opowiedziała, jak podstępnie rozwija się nałóg. Jej mąż jest sportowcem, dobrze sytuowany materialnie, ma dobrą pracę - w żaden sposób nie przypominał powszechnie obowiązującego stereotypu alkoholika. Dlatego ona długo, podobnie jak wiele z nas, tkwiła w nieświadomości. Dopiero, gdy jej mąż trafił do AA, a w jej życiu nadal nie następowały zmiany na lepsze, ktoś zasugerował jej Al-Anon. Zareagowała buntem, że to chory mąż powinien coś ze sobą robić, ona swojej choroby nie dostrzegała, podobnie jak alkoholik bardzo długo nie zdaje sobie sprawy, że jest uzależniony.

Druga z nas z kolei dorastała w domu alkoholowym. Pierwszy mąż - alkoholik - stosował wobec niej przemoc. Po kilku latach rozwiodła się i uzyskała unieważnienie małżeństwa. Wyszła za mąż po raz drugi, urodziła dwoje dzieci. Jednak ku swojej rozpaczy zorientowała się, że jej drugi mąż również cierpi na chorobę alkoholową. Dopiero kuzyn, który sam był w AA, o czym nie wiedziała, widząc jej rozpacz i ból zasugerował jej Al-Anon.

3. Jakie błędy są popełniane na początku w celu pomocy osobie uzależnionej?

Przede wszystkim odcięcie osoby chorej od ponoszenia konsekwencji picia. Sprzątanie po niej, załatwianie odtruć, troszczenie się, gdy jest na kacu, uciekanie się do kłamstw, aby uchronić ją od utraty pracy, załatwianie zwolnień lekarskich, przejmowanie na siebie obowiązków alkoholika. To wszystko pozwala osobie uzależnionej nie dostrzegać, że ma jakikolwiek problem.

Drugim najczęstszym błędem jest gderanie i zamęczanie alkoholika, aby zgłosił się na leczenie - to i tak nie da efektów (im bardziej naciskamy, tym jest większy opór), a my się całkowicie spalamy, prosząc, błagając, grożąc, krzycząc itd. To szkodzi obu stronom. Alkoholik musi chcieć przestać pić sam dla siebie (a do tego dojdzie tylko wtedy, gdy odczuje, że konsekwencje picia są gorsze niż trudne dla niego bardzo konsekwencje niepicia) - inaczej wszelkie próby będą skazane na niepowodzenie.

4. Jakie konkretne zmiany zaszły w życiu organizatorów mityngu po wstąpieniu do wspólnoty Al-Anon?

Przede wszystkim, niezależnie od tego, co robiła i robi chora osoba, mamy o wiele większy spokój, pogodę ducha, odzyskałyśmy radość życia. Jedna z nas powiedziała, że jest bardzo wdzięczna Sile Wyższej za to, że blisko 4 lata temu postawiła na jej drodze alkoholika. Oczywiście, gdyby ją odrobinę wcześniej zapytać, czy chciałaby zamienić swoje - jak sądziła - całkiem niezłe, trwające od 16 lat małżeństwo z osobą nieuzależnioną na dramatyczny, pełen cierpienia związek z alkoholikiem, na pewno nie wybrałaby tej drogi. Jednak dzięki temu trafiła do Al-Anon, a w tej wspólnocie zaczęła poznawać samą siebie. Zrozumiała, czemu przez lata czuła się nieszczęśliwa, godziła się na to, że inni ją wykorzystywali, czemu często postępowała wbrew sobie, czemu, choć odnosiła wymierne sukcesy, nie potrafiła się nimi cieszyć ani nie miała poczucia, że na nie zasługuje. W Al-Anon otrzymała narzędzia, które pozwalają jej zmieniać swoje życie na lepsze i o wiele bardziej satysfakcjonujące.

5. W jak ścisłym związku pozostają wspólnoty AA i Al-Anon, czy do Al-Anon mogą zwracać się też osoby bliskie uzależnionych od innych czynników niż alkohol.

Między AA i Al-Anon jest dobra współpraca, ale obie wspólnoty są od siebie niezależne i działają odrębnie. Wiele innych niż alkoholizm uzależnień wiąże się również z nadużywaniem alkoholu, więc przez to większość takich osób jest mile widziana również w Al-Anon. W dużych miastach są wspólnoty bliskich osób uzależnionych od hazardu, od narkotyków itp. Problem jest w mniejszych miastach - w takim przypadku warto zwrócić się do lokalnej grupy Al-Anon, z pewnością podpowiedzą, gdzie się udać.

6. Jakie uczucie towarzyszy podczas uczestnictwa w pierwszym spotkaniu?

Z reguły jest to rozpacz, bo dopiero wtedy odważamy się przyznać, że z czymś sobie nie radzimy i zwrócić się o pomoc. Wiele osób jest na początku skrępowanych, głównie słucha (nie zmuszamy do mówienia), choć bardzo często są nowe osoby, które wyraźnie formułują pytania: co mam zrobić, aby mój alkoholik nie pił. Przychodzą do Al-Anon z nadzieją, że uzyskają tu odpowiedź.

7. Jak wyglądają początki, kiedy przestaje się „obracać" w „błędnym kole" i zaczyna żyć swoim życiem, jakie są metody na to?

Początkowo takie oderwanie się emocjonalnie od alkoholika jest bardzo trudne. Sukcesem jest każde 5 minut, podczas których robimy coś dobrego dla siebie, a nie myślimy o nim. Staramy się myśleć tylko o dniu dzisiejszym, to pozwala oderwać się zarówno od złych wspomnień, jak i od lęku o przyszłość. I staramy się jak najwięcej robić takich rzeczy, które sprawiają nam przyjemność, choć początkowo często nawet mamy kłopoty z nazwaniem takich rzeczy. Krok po kroku się sami siebie uczymy.

8. Co w momencie, gdy terapia z Al-Anon jest skuteczna, ale brak efektów leczenia u osoby uzależnionej?

Niestety nie zawsze jest tak, że nasze zdrowienie przełoży się też na zdrowienie alkoholika. Ula opowiedziała, że jej mąż nigdy nie przestał pić. Al-Anon uczy jednak, że możemy również wtedy żyć szczęśliwie, jeśli tylko przestaniemy same funkcjonować w rytmie picia drugiej osoby, a dbamy o jakość swojego życia - bo tylko na nie mamy wpływ. Wiele z nas pozostaje z wciąż pijącym alkoholikiem, szukając dla siebie oderwania i samorealizacji poza domem. Inne dzięki Al-Anon zdobywają się na odwagę odejścia od osoby, której sposób życia ich unieszczęśliwia. Nie ma na to reguły.

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

9. Od jak dawna istnieje wspólnota?

Al-Anon powstał w 1951 roku.

10. Czy organizatorki mityngu liczą na to, że kiedyś ich problem się rozwiąże?

W życiu spotykają nas różne problemy, ale program Al-Anon uczy nas żyć tak, aby te problemy nie mogły już nas załamywać. Czy żyjąc z osobami czynnie pijącymi wierzymy w to, że kiedyś przestaną? Tak, mamy taką nadzieję, jednak nie uzależniamy już swojego szczęścia od tego, czy to się stanie.

Pytania zadane w ankietach podczas drugiego z mityngów były następujące:

1. **Czy trudno jest żyć ze świadomością, że w naszym najbliższym otoczeniu jest osoba uzależniona?**

Zanim trafiłyśmy do Al-Anon uważałyśmy w większości, że życie obeszło się z nami okrutnie, bo osoba, którą kochamy, nie jest już tą samą osobą, zachowuje się w sposób dla nas krzywdzący i musimy porzucić marzenia o szczęśliwym życiu, na które liczyłyśmy. Pomaga po pierwsze zdobycie wiedzy i zrozumienie tej choroby, a także zachowań, które z niej wynikają, a nie są złą wolą chorego, o którą go wcześniej posądzałyśmy. Zanim trafiłyśmy do Al-Anon walczyłyśmy jak lwice, ale całkiem bezskutecznie o trzeźwość alkoholika, co doprowadzało nas do rozpaczy i załamania. Dla innych z nas problemy zaczęły się wtedy, gdy bliska osoba przestała już pić (choć wcześniej wydawało się, że nic więcej nam do szczęścia nie jest potrzebne). Al-Anon pomógł nam z tego wszystkiego się wyzwolić i odzyskać pogodę ducha.

2. Czy da się ocenić, kiedy jest moment, gdy na pomoc alkoholikowi jest za późno i pozostaje jedynie odejść?

To wszystko jest bardzo indywidualne. Na pewno, jeśli uzależnieniu towarzyszy przemoc, wówczas należy zrobić wszystko, aby zabezpieczyć się i najbliższych przed nią - czyli najczęściej odejść od alkoholika. Ale we wszystkich innych przypadkach musi to być indywidualną decyzją osoby najbliższej, bo każdy z nas jest inny.

3. Czy do wspólnoty mogą zgłosić się osoby, które doświadczają przemocy, ale nie ze strony alkoholików?

4. Czy takie mityngi są przeznaczone tylko dla osób mających w rodzinie alkoholików czy również inne objawy przemocy w rodzinie (ze strony osób nie będących alkoholikami)?

Al-Anon jest dla rodzin i przyjaciół alkoholików. Osobom doznającym przemocy pomagają inne organizacje.

5. W jakim wieku najczęściej zgłaszają się osoby do Wspólnoty Al-Anon

Od 18 lat do nawet ponad 80. Ostatnio do grup przychodzi dużo nowych osób w wieku 25-40 lat.

6. Jakie są inne powody przemocy niezwiązanej z alkoholem?

Trudno nam wypowiadać się miarodajnie, jeśli chodzi o przemoc.

7. Kiedy jest najlepszy moment, aby zareagować, jeśli mamy podejrzenie w sprawie alkoholizmu bliskiej nam osoby?

Warto od razu zwrócić się o pomoc do Al-Anon, aby dowiedzieć się jak najwięcej o alkoholizmie i nieświadomie nie wspierać uzależnienia. Można dodatkowo udać się na mityng otwarty AA, aby porozmawiać z kimś o swoich wątpliwościach.

W opiniach wyrażanych w ankietach po mityngu informacyjnym ogromna większość studentów wyraziła zadowolenie z uczestnictwa w nim i dowiedzenia się o Al-Anon, gdyż czują, że jeśli problem alkoholizmu pojawiłby się w ich otoczeniu, będą wiedzieć, gdzie zwrócić się o pomoc, jak również będą w stanie w przyszłości pomóc swoim pacjentom będącym w takiej sytuacji. Podkreślali też, że jeśli zaszłaby taka potrzeba, bez obaw zwróciliby się do wspólnoty.

I kolejny dowód na to, że pomagając innym, pomagamy sobie - oto ciepłe słowa, którymi dwoje spośród uczestników nas obdarowało:

„*Chciałabym pogratulować ogromnej siły i odwagi, która pozwala Wam dzielić się z nami swoimi trudnymi doświadczeniami. DZIĘKUJĘ!*"

„*Chciałabym bardzo podziękować, że byłyście Panie takie odważne i opowiedziałyście nam te historie. Ogromnie podziwiam*".

Sprawozdanie ze spotkania z profesjonalistami w MOPS w Redzie

W dniu 17 stycznia 2018 roku odbyło się w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Redzie spotkanie zorganizowane przez Jacka ze Wspólnoty AA w Redzie. W spotkaniu wzięli udział pracownicy MOPS (Dyrektor, Kierownik ds. społecznych, referent ds. kadrowych, pracownicy socjalni, asystenci rodziny) oraz członkowie Wspólnoty AA i Grup Rodzinnych Al-Anon. W spotkaniu uczestniczyła terapeutka uzależnień z Lęborka.

Celem spotkania było zaprezentowanie pracownikom MOPS dorobku wspólnot AA i Al-Anon i możliwości pomocy osobom uzależnionym od alkoholu i ich rodzinom.

Na początku spotkania Jacek doprecyzował pojęcie „profesjonaliści", stwierdzając, że są to ludzie, którzy z racji swego zawodu spotykają się z problemem alkoholowym i jego skutkami. Profesjonalistami w tym zakresie są: lekarze, psycholog, pracownik socjalny policjant, kurator, sędzia, pracownik więzienny, członek Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Następnie odbyła się prezentacja multimedialna przedstawiająca krótką historię i dorobek wspólnoty AA, której członkowie pomagają sobie i innym w zdrowieniu.

Kolejnym punktem spotkania było świadectwo życia Piotra ze wspólnoty AA. Poruszające było stwierdzenie, że wyzdrowienie z choroby alkoholowej pozwoliło mu skończyć studia i wrócić do normalnego życia.

W dalszej kolejności głos zabrała Renia z grupy „Słoneczniki" z Wejherowa, reprezentująca Grupy Rodzinne Al-Anon, która podziękowała za możliwość uczestniczenia w spotkaniu i możliwość przekazania oferty współpracy. Przedstawiła krótko historię, cel i ogólną ofertę programową Al-Anon. Omówiła także zasady działania grup Alateen oraz poinformowała o przygotowaniach do powołania grupy Alateen w Wejherowie. Następnie zaproponowała konkretne formy współpracy w zakresie pomocy osobom współuzależnionym od alkoholu, będących podopiecznymi MOPS w Redzie:

- uczestniczenie przedstawicieli Al-Anon w spotkaniach z podopiecznymi MOPS, aby zachęcić do zdrowienia we wspólnocie Al-Anon;

- odwiedzanie podopiecznych wspólnie z asystentem rodziny;

- pomoc podopiecznym w przyjściu na pierwszy mityng Al-Anon.

Własne doświadczenie Małgosi, z grupy „Słoneczniki", obecnej na spotkaniu, potwierdziło skuteczność proponowanej drogi zdrowienia w Al-Anon oraz możliwości osiągania duchowego rozwoju. Dyrektor MOPS w Redzie z entuzjazmem odniosła się do proponowanych form współpracy. Na koniec Jacek przedstawił informację dotyczącą działalności grupy AA w Redzie i jej dotychczasowego dorobku.

Przedstawiciele Wspólnoty AA i Grup Rodzinnych Al-Anon zostawili pracownikom MOPS w Redzie różne pozycje literatury.

Spotkanie było dobrze przygotowane pod względem merytorycznym i organizacyjnym. Obie strony spotkania były zainteresowane współpracą dla dobra podopiecznych i ich rodzin.

Sprawozdanie sporządziła Renia

28 listopada w sali Sądu Rejonowego Przeworsk

28 listopada w sali Sądu Rejonowego w Przeworsku odbyło się spotkanie informacyjne Al-Anon i AA dla kuratorów zawodowych i społecznych oraz dla dzielnicowych powiatu przeworskiego.

Spotkanie zorganizowane przez grupę AA „Do przodu" oraz przez koordynatora do spotkań z profesjonalistami i instytucjami Al-Anon regionu Podkarpacie.

Spotkanie prowadził Waldek- alkoholik. Przedstawił historię AA, powiedział o programie, na którym pracują anonimowi alkoholicy a historią swojego życia z alkoholem i życia trzeźwego podzielił się Mariusz.

Następnie Ania z grupy Al-Anon przeczytała preambułę grup rodzinnych Al-Anon, powiedziała o historii powstania grup, o programie a później Krysia opowiedziała swoją historię życia z mężem alkoholikiem przed wstąpieniem do Al-Anon i po tym, jak zaczęła pracować na naszym programie. Ania również opowiedziała o tym, jak zmieniło się życie w jej rodzinie, kiedy zaczęła uczęszczać na grupę i pracować na programie Al-Anon.

Uczestnikom spotkania zostały rozdane ulotki, wizytówki oraz zaproszenia na otwarte mityngi grup. Rozdane zostały również spisy grup naszego regionu z informacjami o terminach spotkań.

W spotkaniu uczestniczyło około 60 osób. Po zakończeniu spotkania wiele osób dziękowało za to, że mogli dowiedzieć się o pracy naszych grup, chodziło w szczególności o grupy Al-Anon.

Notatkę spisała Ania, koordynator do spotkań z profesjonalistami i instytucjami Regionu Podkarpacie

Dzielimy się doświadczeniem ...

Kurs samodoskonalenia

Kiedy zaczęłam przychodzić do Al-Anon, wiedziałam, że nie mogę powiedzieć swojemu mężowi, dokąd chodzę, więc skonsultowałam się ze swoja sponsorką*. „Nie mów mu" – powiedziała- powiedz, że chodzisz na kurs samodoskonalenia. Drżąc ze strachu zrobiłam to, co powiedziała i ze zdziwieniem usłyszałam od męża: „Kurs samodoskonalenia? Miło mi to słyszeć. Idź, na Boga, bardzo tego potrzebujesz".
Więc chodziłam, siedziałam, słuchałam, myślałam i próbowałam zastosować to, czego się nauczyłam do mojej pełniej bałaganu i zaburzonej egzystencji – i wydawało się, że nic się nie zmienia.
Po sześciu tygodniach mój mąż nagle zapytał: „Idziesz dziś znów na ten swój kurs?". „Tak" odpowiedziałam. „Co ty tam robisz na tym kursie?" zapytał i nie czekając na moją odpowiedź dodał „Już teraz widzę w tobie ogromną różnicę i po raz pierwszy od lat mam ochotę wracać do domu".
Byłam bardzo zaskoczona!
Ale to właśnie jest Al-Anon, prawdziwy kurs samodoskonalenia!

Źródło tekstu „Razem" Nr 1(88)2016

**sponsor - Sponsor to osoba z Al-Anon, która regularnie uczęszcza na mityngi przynajmniej od dwóch lat i jest aktywna w Al-Anon; indywidualny opiekun innej osoby, który dzieli się swoim doświadczeniem z pracy na programie Dwunastu Stopni*

Mój skarb

Przez wiele lat uważałam, że to ja mam zawsze rację. W okresie, gdy mój mąż pił, gromadziłam w sobie smutki i urazy, które z kolei stanowiły pożywkę dla narastającej we mnie wściekłości. Takim postępowaniem nie tylko krzywdziłam siebie, ale także psułam relacje ze swymi córkami. Nie umiałam opanować piętrzących się negatywnych emocji, aby móc być da nich oparciem. Kontrolowałam i poprawiała każdego wokoło, bo myślałam, że dzięki temu mąż przestanie pić. Nie postrzegałam alkoholizmu jako choroby i nie chciałam tego zmienić. Jedynie, czego wtedy pragnęłam, to aby mój wewnętrzny emocjonalny chaos nareszcie się skończył. Sądziłam, że rozstanie z mężem to jedyny sposób na wyjście z tej sytuacji.

Kiedyś koleżanka z pracy zauważyła, jak się zadręczam i opowiedziała mi o AA i Al-Anon. Nie przywiązywałam większe wagi do tego co usłyszałam. Jakiś czas później ta sama koleżanka zaprosiła nas na mityng AA, na którym jej mąż obchodził piątą rocznicę trzeźwości. Poszliśmy na ten mityng i mój małżonek odkrył w wielu wypowiedziach historię swojego życia. Kiedy postanowił uczęszczać na mityngi byłam bardzo szczęśliwa wiedząc, jak Wspólnota pomaga mu zmieniać się i wzrastać jako człowiekowi. Do tego stopnia, że zaczęłam towarzyszyć mu w mityngach. Byłam zachwycona widząc na jakich zasadach działa program, ale wiedziałam także, że nie było mowy, bym i ja mogła brać w nich udział. Towarzyszyłam jedynie mężowi.

Z czasem zaczęłam zadawać sobie pytanie: co ja tam robię? Miałam wrażenie, że czegoś brakuje, ale nie umiałam tego nazwać. Na jednym z mityngów przyjaciel z AA zapytał, czy mogłabym wyjaśnić różnicę między AA a Al-Anon. Pytanie mnie dotknęło, bo nie wiedziałam co odpowiedzieć. Tydzień później poszłam na mityng Al-Anon, gdzie usłyszałam, że AA jest dla osób uzależnionych, natomiast Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholików – tych z nas, którzy być może są tak samo chorzy jak alkoholik. Tak właśnie było w moim przypadku. Suto zakrapiane przyjęcia i imprezy wyzwalające nieprzewidywalne emocje mogą mieć na nas wpływ, my jednak jesteśmy bezsilni, aby cokolwiek zrobić.

Zaczęłam rozumieć, dlaczego Stopień Pierwszy mówi o bezsilności wobec alkoholu, a także utraciłam kontrolę nad własnym życiem. Mało tego, ja zupełnie zapomniałam, że w ogóle żyję.

Jaką ulgą było dowiedzieć się, że to nie przeze mnie mój mąż zaczął pić i nie dla mnie przestanie, a więc nie mam na to żadnego wpływu. Jedyne co mogę zrobić, to poprawić swoje życie przez powierzenie się Sile Wyższej, z czego wcześniej wielokrotnie rezygnowałam.

W Al-Anon otrzymałam tak wiele nadziei, siły i doświadczenia. Nauczyłam się żyć dzień po dniu bez próby zmieniania kogokolwiek. Zaczęłam akceptować fakt, że każdy ma prawo popełniać błędy i uczyć się na nich bez mojej pomocy i wtrącania się.

Jedyne co możemy zmienić, to nasz stosunek do własnych problemów. Program Al-Anon nauczył mnie, jak patrzeć na swoje zmartwienia.

W końcu dostrzegłam, że sama przyczyniłam się do wielu problemów w naszej rodzinie. Postanowiłam, że najwyższy czas, aby zmienić to, co zmienić mogę, mając jednak świadomość, że będzie to wymagało odwagi. Potrzebowałam jej aby dostrzec, że nie muszę dłużej czekać, aby pozwolić dobrym rzeczom pojawiać się w moim życiu.

Jest powiedzenie, że na końcu tęczy ukryty jest skarb, jednak mojego skarbu nie skrywa żaden koniec. Moim skarbem jest nowy początek, jaki dostałam od Al-Anon.

Źródło tekstu „Razem” Nr 1(88)2016

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

1/20/2018

Współpraca Al-Anon z AA

Sprawozdanie ze zorganizowania mityngu Al-Anon na Zlocie Radości AA

Na Zlocie Radości Regionu Podlaskiego Wspólnoty AA w Posejnelach w dniu 17 czerwca 2017 r. odbył się mityng Al-Anon, którego tematem była „Wolność". Mityng został przygotowany przez Dorotę i Elę z Grupy „Wenus" w Kleosinie i Elę z Grupy Blask w Łapach. Aby poinformować o mityngu i zachęcić do uczestnictwa w nim na terenie ośrodka (przy drodze do sali mityngowej) zostały umieszczone balony z napisem „Al-Anon" i kartki z cytatami z naszej literatury.

Mityng był udany, wzięło w nim udział ponad 20 osób z obu wspólnot. Datki z koszyka zebrane na mityngu zostały przekazane do dyspozycji Regionu.

Przy przystosowaniu sali, która była częścią kawiarni ogromnej pomoc y udzielili nam organizatorzy Zlotu, za co dziękujemy.

Poniżej zamieszczono pytania pomocnicze wyłożone na sali mityngowej

- **Akceptacja, prawda – jako droga do wolności**
- **Wyzbycie się uraz i poczucia winy – jako droga do wolności**
- **Wolność rozumienia i porozumienia z Siłą Wyższą jaką daje mi Al-Anon lub AA**
- **Pozbywanie się uporczywego milczenia, sekretów, dzielenie się nimi – jako droga do wolności**
- **Odwaga, podejmowanie ryzyka – jako droga do wolności**
- **Pozwalanie sobie na dokonywanie własnych wyborów, pozbywanie się przyzwyczajeń i zasad nabytych w dzieciństwie – jako droga do wolności**

mityng Al-Anon, Posejnele 17.06.2017 r

Literatura Al-Anon

Al-Anon

Alateen

Spis grup Al-Anon

http://al-anon.org.pl/spotkaniamityngi/

Spis grup Alateen

http://al-anon.org.pl/mityngi-alateen-w-polsce/

Od 8 lutego 2018 r. w Warszawie, rozpoczęła spotkania grupa Alateen.
Spotkania odbywają się w każdy czwartek o godz. 18:00 w PIK-u, ul. Kickiego 1 klatka IV domofon 60
(o tej samej godzinie w sali obok odbywa się mityng Al-Anon)

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/20/2018

Program Al-Anon

STOPIEŃ ÓSMY

Sporządziliśmy listę osób przez nas skrzywdzonych i postanowiliśmy im wszystkim zadośćuczynić.

Źródło strona internetowa Al-Anon www.al-anon.org.pl

„Stopień Ósmy prowadzi do uwolnienia się od nienawiści do siebie: otwiera drzwi do nowego spokoju umysłu, którego raz doświadczywszy nigdy nie będziemy chcieli utracić."

Nie ma człowieka, który może powiedzieć o sobie: nigdy w życiu nikogo nie skrzywdziłem. Wszyscy popełniamy błędy.

STOPIEŃ ÓSMY jest stopniem ,,CZYSTEGO SUMIENIA" - radzi, jak postępować, aby zmniejszyć dręczące nas poczucie winy i bezradności. Dzięki pracy według niego, pozbywamy się tego, co przeszkadza. Uświadomienie sobie popełnionych błędów przyniesie ulgę i przywróci pogodę ducha. Obrachunek dokonany w Stopniu czwartym pokazał nam, jak nasze dawne zachowania krzywdziły nas samych i innych.

W STOPNIUM ÓSMYM spisujemy, dokumentujemy nasze osobiste konflikty z innymi ludźmi – odnotowują, kiedy wystąpiły i KOGO dotyczyły. Nie zmienimy skutecznie swojego zachowania, dopóki nie spojrzymy w naszą przeszłość i tam, gdzie będzie konieczne dokonamy poprawy.

Pierwsze siedem stopni ma charakter osobisty – skupiamy się w nich na analizie naszych DAWNYCH schematów zachowań i uświadamianiu sobie zarówno naszych ograniczeń jak i mocnych stron. STOPIEŃ ÓSMY zapoczątkuje zmiany w naszym życiu, które wynikają z tego, co odkryliśmy podczas pracy nad wcześniejszymi stopniami. Uwolnienie się od PRZESZŁOŚCI otwiera drogę do zdrowienia, które prowadzi do NOWEGO ŻYCIA: ŻYCIA TU I TERAZ. DZIEŃ PO DNIU W HARMONII Z NAMI SAMYMI I INNYMI LUDŹMI.

Główną myślą STOPNIA ÓSMEGO jest GOTOWOŚĆ do wyznania uchybień, abyśmy mogli pozbyć się wewnętrznego poczucia winy, które mogło być głęboko ukryte w naszej podświadomości. STOPIEŃ ÓSMY dodaje nam odwagi, aby wydobyć na światło dzienne oraz uczynić to, co konieczne, by uwolnić się od bólu, jaki sprawiało nam nasze dawne postępowanie. Odważnie pracując według tego Stopnia zaczniemy nareszcie ŻYĆ W ZGODZIE Z SOBĄ.

Część pierwsza STOPNIA ÓSMEGO wzywa do jedynego działania, jakim jest SPORZĄDZENIE LISTY OSÓB, które skrzywdziliśmy i którym pragniemy ZADOŚĆUCZYNIĆ. Sporządzając taką listę NIE ZAPOMNAJMY O SOBIE SAMYCH!!!

„Kiedykolwiek krzywdzę kogoś, krzywdzę również samą siebie, ponieważ tak naprawdę nie chcę nikogo ranić. Jeżeli nie zrobiłam tego, co miałam zrobić w sposób zgodny z moim sumieniem i kiedy nie mogłam sobie przebaczyć – krzywdziłam samą siebie. Aby się rozwijać jako człowiek muszę wyrównać również krzywdy, jakie wyrządziłam samej sobie."

Listę najlepiej sporządzić przy pomocy ołówka i papieru. Może ona obejmować członków rodziny, przyjaciół, współpracowników, sąsiadów itp. – czyli osoby, z których imieniem łączy nas ciągle bolesne poczucie winy. Celem STOPNIA ÓSMEGO jest uwolnienie się od tych bolesnych i zawstydzających wspomnień, powodujących to poczucie winy.

STOPIEŃ ÓSMY wymaga abyśmy spojrzeli na nasze zachowania bez próby usprawiedliwiania się w jakikolwiek sposób i wykazali CHĘĆ ZADOŚĆUCZYNIENIA. W Stopniu tym NIE chodzi o to, co robili lub robią inni ale tylko o to, co MY im zrobiliśmy.

Często sama SZCZERA CHĘĆ zadośćuczynienia wystarcza, aby stworzyć warunki do wypełnienia tego zadania w sposób naturalny i nie poniżający, co w konsekwencji prowadzi do duchowego rozwoju. Jednak nie zawsze sama chęć wystarcza - powinniśmy być gotowi do poniesienia odpowiedzialności za popełnione czyny, wypowiedziane słowa, krzywdy wyrządzone innym ludziom i sobie.

Przyjmowanie odpowiedzialności i naprawa szkód jest w naszym życiu sprawą o zasadniczym znaczeniu. WARUNEK – jeżeli w NASZYM ŻYCIU CHCEMY COŚ ZMIENIĆ.

,,Jedynie wyrażając szczery żal za nasze zachowania możemy oczyścić nasz wewnętrzny dom; wymieść z niego kurz przeszłości, aby zamieszkał w nim pokój i radość, których tak pragniemy." Jeżeli uważamy, że zanim przyjęliśmy program Al-Anon krzywdziliśmy alkoholika, dzieci i innych ludzi, powinno nam dodać otuchy to, że TERAZ uczymy się akceptacji, uczuciowego dystansu i zrozumienia oraz jak kochać bez wymagania, aby inni zachowywali się według naszych oczekiwań. Praca nad sobą dodaje siły potrzebnej do zadośćuczynienia nie tylko ludziom obecnie żyjącym, ale także tym, którzy już odeszli. Możemy to uczynić okazując dobroć innym oraz przebaczając samym sobie, akceptując się i szczerze pracując nad swoim rozwojem. Można to uczynić w jeszcze jeden sposób – stać się świadomym potrzeb innych ludzi, mieć współczucie dla ich cierpień, pomóc im w zbudowaniu szacunku dla samych siebie i dzielić się z nimi własną siłą.

Kolejnym, kluczowym i nieodzownym elementem w wykonaniu STOPNIA ÓSMEGO jest CHĘĆ PRZEBACZENIA. Przebaczenia samemu sobie i tym którzy nas skrzywdzili. Jeżeli NIE wyrazimy zgody na samych siebie i samym siebie NIE PRZEBACZYMY – NIE PRZEBACZYMY INNYM I NIE ZAAKCEPTUJEMY INNYCH. Jeżeli nie zaakceptujemy innych takimi, jakimi są i nie przebaczymy im, nie będziemy mogli im zadośćuczynić z godnością, poczuciem szacunku dla nas samych i z pokorą.

„Zadośćuczynienie bez przebaczenia nie ma sensu i może nas doprowadzić do usprawiedliwiania lub rozpamiętywania. Nasza zdolność do zadośćuczynienia musi pochodzić ze szczerej chęci, abyśmy przebaczyli i aby nam przebaczono."

Kierowanie się pokorą pomaga dostrzec, że inni ludzie mają takie samo prawo jak my, być żyć swoim życiem. W miarę jak pracujemy i realizujemy DWANAŚCIE STOPNI uczymy się przebaczać, lubić a nawet kochać tych, których system wartości jest inny od naszego.

Gdy nasze myślenie, zachowania i poglądy ulegną zmianie, dzięki rzeczywistemu zadośćuczynieniu, które jest konieczne – będziemy mogli pogodzić się ze sobą i przejść do Stopnia Dziewiątego.

,,Jeżeli pragnę być kochana, muszę kochać. Dziwne, w jaki sposób wady, z których najmniej zdawałam sobie sprawę, powodowały najwięcej kłopotów. Postaram się umieścić je na swojej liście i będę prosić o pomoc, aby najlepiej naprawić wyrządzone krzywdy."

DLACZEGO WARTO PODJĄĆ PRACĘ NAD STOPNIEM ÓSMYM?

Chociaż zasadniczym celem jest zadośćuczynienie innym - równie ważne jest to, aby z analizy stosunków z innymi ludźmi, wydobyć *możliwie każdy skrawek informacji o sobie, o naszych własnych najtrudniejszych problemach.* Ponieważ ułomne związki z innymi ludźmi niemal zawsze były bezpośrednią przyczyną wszystkich naszych bolączek, żadna inna dziedzina poszukiwań nie może przynieść większych korzyści niż właśnie ta. Spokojna, przemyślana refleksja nad stosunkami z ludźmi pogłębi naszą wiedzę o sobie. Możemy wejrzeć pod powierzchowny obraz naszych wad i dostrzec te ułomności, które tkwiły u samych podstaw zła.

Bardzo często ułomności te przesądziły o całym biegu naszego życia. Przekonaliśmy się, że wnikliwość popłaca i to z nawiązką.

REFLEKSJA KOŃCOWA

„W licznych przypadkach dojdziemy do wniosku, że choć krzywdy wyrządzone innym były niewielkie, zraniły one dotkliwie nasze własne uczucia. Głębokie, czasem całkiem zapomniane, ale wewnętrznie niszczące konflikty uczuciowe nadal tkwią w podświadomości. W chwili, gdy się wydarzyły mogły gwałtownie wykrzywić nasze uczucia, wpływając na dalszy rozwój osobowości i zmieniając całe nasze życie na gorsze."

Źródło: materiały z warsztatów w Regionie Warszawskim

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. Dolnośląski
region_dolnoslaski@al-anon.org.pl
tel. 572 945 199
2. **Galicja**
region_galicyjski@al-anon.org.pl
tel. 795 753 451
3. Gdański
region_gdanski@al-anon.org.pl
tel. 517 836 076
godziny dyżurów 10:00 - 12:00 i 17:00 - 20:00
4. Lubelski
region_lubelski@al-anon.org.pl
tel. 696 664 890 w czwartki
w godzinach 18:00 - 20:00
5. Łódzki
region_lodzki@al-anon.org.pl
tel. 690 680 117
6. Podlaski
region_podlaski@al-anon.org.pl
tel. 570 582 828

7. Podkarpacie
region_podkarpacki@al-anon.org.pl
tel. 518 925 592 w poniedziałek
w godz. 12:00 - 13:00, piątek 18:00 - 21:00
8. Radomski
region_radomski@al-anon.org.pl
tel. 696 506 927 w poniedziałek, środę i piątek w godzinach 18:00 - 21:00
9. Śląsko-Dąbrowski
region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl
tel. 884 674 265 od poniedziałku do piątku
w godz. 18:00 - 20:00
10. Warmińsko-Mazurski
region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl
tel. 514 101 864 w środę i piątek
w godz. 19:00-21:00
11. Warszawski
region_warszawski@al-anon.org.pl
tel. 606 919 215
Punkt Informacyjno Kontaktowy Al-Anon
Warszawa, ul. Kickiego 1, IV klatka domofon 60
pik.warszawa@al-anon.org.pl
tel. 22 299 25 85 czynny od poniedziałku do piątku
w godz. 16:00 – 20:00
12. Wielkopolska
region_wielkopolski@al-anon.org.pl
tel. 691 894 286
13. Zachodniopomorski
region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl
tel. 506 909 897

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Biuro: 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.