INFORMATOR
dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

AL-ANON O SOBIE

Grupy Rodzinne Al-Anon
Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

2/25/2019

NP 84.2.2013

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Od redakcji

Szanowni Państwo,

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

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

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

Prosimy pisać pod adres:
osobie@al-anon.org.pl

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

Spis treści

• • •

str.1 .....Od redakcji
str.1 .....Spis treści
str.2 .....Preambuła
str.3.....Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str.3 .....Przebieg mityngu informacyjnego
str.3.....Preambuła
str.4 .....Al-Anon w mediach
str.5.....Konferencja w ramach kampanii „Białej wstążki"
str.8.....Profesjonaliści piszą
str.9.....Terapia dla współuzależnionych i Al-Anon
str.10.....Informacje ze spotkań z profesjonalistami
str.28.....Literatura Al-Anon
str.29.....Program Al-Anon
str.33.....Ważne adresy i telefony
str.34.....Przydatne linki
str.35.....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 pojawiające się w rodzinie alkoholowej?
- Czy informator zachęca profesjonalistów do szerzenia wiedzy o Grupach Rodzinnych Al-Anon?
- Czy w informatorze znajdują Państwo wystarczająco dużo 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/

Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

- 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

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 skladek 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.

Mityng internetowy Al-Anon

Mityng internetowy Al-Anon odbywa się w każdą środę o godz. 20:00 na stronie:
http://www.al-anon.org.pl/emityng/index/html

Czat dla Alateen

Czat dla Alateen odbywa się w każdy poniedziałek o godz. 20:00 dla młodzieży w wieku od 13 do 18 lat.
http://chat-pl.alateen.net/

Al-Anon w mediach

Choroba dobrych żon

Współuzależnienie to nie jest wspólne picie. To życie z osobą uzależnioną.

To ciągłe pogotowie emocjonalne i uporczywy stres. Trudne i przykre emocje – bezradność, wstyd, poczucie winy, lęk i urazy, złość, żal i poczucie krzywdy. Szacuje się, że w Polsce cierpi na to co najmniej 3 mln osób. Leczy się 38 tys.

W grupach Al-Anon mówi się o oderwaniu lub uwolnieniu od niezdrowych, często bolesnych ingerencji w życie i obowiązki innej osoby oraz od problemów, których nie jesteśmy w stanie rozwiązać. Oderwanie opiera się na następujących przesłankach: każdy odpowiada za siebie, nie potrafimy rozwiązać problemów innej osoby, zamartwianie się sprawami innych nie pomaga. Pozwalamy więc innym być sobą, dajemy im swobodę decydowania o sobie. Tę samą swobodę dajemy też sobie. Nie kradnij mu odpowiedzialności – mówią w Al-Anon – nie bierz odpowiedzialności za jego picie. Zacznij uczyć się o faktach dotyczących uzależnienia i współuzależnienia. Nie obwiniaj alkoholika za swoje życie. Nie kontroluj go, nie tłumacz u szefa. Nie mów dzieciom – tata jest chory, ale nazywaj rzeczy po imieniu – jest pijany. Nie pomagaj; zacznij pozwalać mu na cierpienie. Kochaj twardą miłością. Zacznij mówić to, co myślisz, i robić to, co mówisz.

Marta, chemik z wykształcenia, przygotowała pracę doktorską na Politechnice Warszawskiej, gdy przyszedł na świat Adaś. Mąż ekonomista – to był początek lat 90. – odszedł z SGH i otworzył z kolegą własny biznes. Nie było go w domu całymi dniami, często wyjeżdżał. Były pieniądze, więc Marta przedłużała urlop macierzyński. Wtedy zauważyła, że mąż coraz więcej popija. Od roku Marta bierze udział w spotkaniach grupy wsparcia Al-Anon i potrafi już w większym niż na początku dystansem patrzeć na 17 lat swojego małżeństwa, z których co najmniej 10 przeżyła w stanie głębokiego współuzależnienia…

Fragment artykułu z 7. stycznia 2019 r:
„Choroba dobrych żon”

https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/klasykipolityki/1777398,1,choroba-dobrych-zon.read?fbclid=IwAR1CzNR1iHB9J63o84j-dzpTBcVwSYXH-DIoNJWVrHzyT0IFH3Vo4rA4yGg

Grupy Rodzinne Al-Anon
Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

AL-ANON O SOBIE

4/23/2018

Konferencja w ramach drugiej kampanii „Białej Wstążki" pod patronatem Wójta Gminy Augustów „Tato jestem"

Ciąg dalszy notatki z Konferencji „Białej wstążki"

Drugą część Konferencji poprowadziła terapeutka z Centrum Pomocy Dzieciom w Białymstoku - Agnieszka Onoszko-Grodzka. Tematem jej wystąpienia było: „Brak wsparcia dla kobiety w kryzysie okołoporodowym jako czynnik ryzyka krzywdzenia dziecka" na podstawie wykładu Justyny Dąbrowskiej: „Laboratorium psychoedukacji".

Temat ten jest Pani Justynie bardzo bliski, gdyż chętnie współpracuje z kobietami, które mają małe dzieci lub są w ciąży. *Im wcześniej zajmiemy się profilaktyką, tym mniejsze będą konsekwencje i ryzyko, że dzieci będą doznawać przemocy.*

Często macierzyństwo jest taką konfrontacją z naszymi wyobrażeniami, że miało być tak pięknie. Jednak, gdy pojawi się pierwsze dziecko, wyobrażenia nasze już nie są takie cudowne. Czym wyobraźnia nasza jest bogatsza, tym konfrontacja z rzeczywistością może być boleśniejsza. W wyobraźni wydaje nam się, że to jest prostsze, jednak w rzeczywistości jest zupełnie inaczej. Taką konfrontacją jest przekaz w rodzinie. W rodzinach naszych mówi się, jaka jest rola matki, jaka powinna być. W mediach „matka" jest przedstawiana jako uśmiechnięta, zadowolona, wypoczęta, zadbana, wyspana, pełna życia, taka która zna rozwiązanie każdej sytuacji. I ma cudowną sylwetkę. Rzeczywistość jest jednak inna:

Matki są niewyspane, są zaniepokojone, widzą zmieniające się ciało, czują zmęczenie, smutek. Pojawia się negatywna postawa do sytuacji, co sprzyja depresji poporodowej, która jest chorobą. Ma wyraźną dynamikę i objawy. Wymaga leczenia farmakologicznego i psychoterapii.

Adaptacja do roli macierzyńskiej jest procesem bardzo złożonym. Wymaga odłączenia się od innych aktywności, spowolnienia, „zanurzenia się" w świat noworodka. Poddania się macierzyństwu – „zaabsorbowaniu". Wymaga zmiany relacji z własnymi rodzicami, z partnerem, z pozostałymi dziećmi. Współczesne wymogi utrudniają bardzo to zadanie.

Sporządziła:
Ania L

Moje macierzyństwo w małżeństwie z alkoholikiem

Moje pierwsze dziecko urodziłam trzy lata po ślubie. Pełna radości, że urodziłam synka, jednocześnie pełna lęków, czy poradzę sobie w macierzyństwie, czy będę potrafiła zadbać o moje ukochane dziecko tak jak powinnam. Miałam oczywiście wsparcie mojej teściowej, która wychowała trójkę dzieci. Nie martwiłam się wtedy o to, że nie jestem już taka szczupła. Zanim zaszłam w ciążę, okazywałam memu mężowi uczucia na różne sposoby. Czuł się ważny i potrzebny w naszym związku. Po zajściu w ciążę skupiałam uwagę bardziej na swoim, nienarodzonym jeszcze dziecku i dużo mówi-

łam mężowi, co czuję w tym stanie. Byłam tak bardzo skupiona na swoim macierzyństwie, że nie zauważyłam, jak bardzo mój mąż nadużywa alkoholu. Nie zwracałam na to uwagi. Moje dziewięć miesięcy przepłynęło bardzo szybko. Pod koniec ciąży cieszyłam się, że jestem okrągła jak balon. Wiedziałam, że noszę nowe życie. Życie upragnione, które już niedługo będę tuliła w ramionach. Pojawiły się jednak lęki przed bólem porodowym. Mąż coraz częściej przychodził do domu pijany. Już nie zwracał uwagi na moje uczucia, którymi chciałam się z nim dzielić. Poczułam się samotna, niezrozumiana. Zdana sama na siebie.

Gdy urodziłam cudownego synka mimo niekomfortowego samopoczucia cieszyłam się, że mamy upragnione dziecko. Nie zdawałam sobie wtedy jeszcze sprawy, że najgorsze jest przede mną. Od tamtej pory byłam zdana tylko na siebie w opiece nad dzieckiem. Gdy mąż dowiedział się, że urodziłam synka, nie trzeźwiał przez tydzień. Czułam niesamowity żal do męża, że mamy synka, a on, zamiast cieszyć się razem ze mną, pije. Ważniejsze było picie z kolegami niż ja i nasz synek. Tylko teściowa mnie wspierała i pomagała. Jednak w moich odczuciach to mąż był najważniejszy i jego potrzebowałam. Już wtedy czułam się zawiedziona przez męża. Nieprzespane noce. Błagałam Boga, by synek nie chorował. Wpadałam w panikę. Bałam się, że nie poradzę sobie z jego chorobą. Bardzo cierpiałam, gdy mój synek płakał. Przestałam dbać o siebie. Wyglądałam jak „siedem nieszczęść". Nic nie było wtedy ważne, tylko to, że to niewinne dziecko potrzebuje mojej opieki, miłości. Z czasem zatracałam te uczucia do dziecka (nieświadomie). Mój mąż coraz więcej pił, a ja wpadałam w coraz większe uwikłanie w zachowania mojego alkoholika. Doszło do tego, że z biegiem lat zapomniałam, że moje dziecko potrzebuje nie tylko opieki, lecz również miłości, której już nie potrafiłam mu okazywać. Bardziej skupiałam się na piciu męża. Brak pieniędzy, wikłanie mnie w poczucie winy przez pijanego męża i cały czas pojawiające się pytanie w głowie „W jakim stanie wróci dziś do domu?" doprowadzało mnie do furii. Ciągłe pretensje ze strony męża, wyzwiska wpędzały mnie w coraz niższe poczucie własnej wartości. Czułam się NIKIM. Dopiero w Al-Anon zrozumiałam, jak wyglądało moje życie. Jak bardzo choroba alkoholowa wpłynęła na całą moją rodzinę. Na mnie, na moje relacje z synkiem. Jak bardzo skrzywdziłam moje dziecko nie okazując mu uczuć, nie potrafiąc wysłuchać problemów mojego dziecka. To ja nieświadomie kazałam mu szybko dorosnąć. Zamiast towarzyszyć mu w rozwoju, byłam obok. Mój syn wszedł w dorosłe życie z nieumiejętnością radzenia sobie w nim. Nie nauczyłam go tego. Nie umiałam budować jego poczucia własnej wartości. Tak było.

Dziś dzięki pracy na programie Al-Anon zobaczyłam istotę mojego błędu. Tego co było, już nie naprawię. Jednak mogę okazać, jak bardzo kocham moje dziecko. Jak bardzo jest ważne w moim życiu. Ufam, że z biegiem lat będzie umiał mi wybaczyć. Dziś staram się go wspierać w jego dorosłym życiu najlepiej jak potrafię, okazywać uczucia matki takie, jakich dziś ode mnie oczekuje. Uczę się również, że mój synek jest już dorosłym mężczyzną i chce żyć własnym życiem a nie moim. Tyle mogę.

Dziś dziękuję Bogu, jakkolwiek ja go pojmuję, że wskazał mi drogę do Al-Anon. Dzięki temu uczę się zdrowej miłości i odpowiedzialności. Uczę się odróżniać jedno od drugiego i godzić się z tym, czego ja nie mogę zmienić.

Wdzięczna Dorotka

Moje rozczarowanie i samotność w życiu z pijącym alkoholikiem

Pierwsza ciąża, bardzo przeze mnie i męża wyczekiwana po dwóch latach małżeństwa, była przyczyną moich ogromnych lęków, czy sobie poradzę i jak to będzie. Niestety, mój mąż coraz więcej pił, często wyjeżdżał, bo taką miał pracę, a jak miał wolne, to szedł z kolegami pić. Czułam się bardzo samotna. Bardzo się bałam, że zacznę rodzić i nikogo nie będzie w domu, a nie chciałam iść do mojej teścio-

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

wej, bo nie bardzo ją lubiłam. Gdy mój mąż wracał do domu pijany, byłam bardzo zdenerwowana, nie mogłam na niego liczyć, często wracał późno w nocy, nie pozwalał mi spać. Zdarzało się, że pod wpływem alkoholu wyzywał mnie od najgorszych. Nie troszczył się o mnie; czułam się oszukana i niekochana, co przyczyniło się do tego, że ciąża była zagrożona i dwukrotnie przed terminem wylądowałam w szpitalu.

Zbliżał się czas porodu. Bałam się, że mój mąż wyjedzie w podróż służbową i zostanę sama. Chyba ze strachu dostałam dzień wcześniej bóli i w dniu jego wyjazdu znalazłam się kolejny raz w szpitalu. Po wyjściu ze szpitala dowiedziałam się, że pieniądze, które mieliśmy odłożone na wózek dla dziecka, zostały przepite, a mój mąż miał pretensje, że ma córkę a nie syna, bo tak podobno go poinformowano na porodówce. Przez cały czas czułam się, jakbym była samotną matką, choć miałam męża. On częściej spędzał czas z kolegami niż ze mną. Kiedy przychodził do domu, to robił mi awantury, że jest bałagan albo że nie ugotowałam obiadu.

Ja nie mogłam poradzić sobie z dzieckiem, które często płakało; wydawało mi się, że mam za mało pokarmu, że jest głodne albo chore i wpadałam w panikę. W tym czasie chodziłam zaniedbana, nieuczesana i zmęczona. Nikogo nie prosiłam o pomoc, bo wydawało mi się, że sama powinnam ze wszystkim sobie poradzić. Nikomu nie mówiłam o swoich obawach i cierpieniu, bo myślałam, że inni radzą sobie lepiej i tylko ja mam takie problemy. Czułam się gorsza od innych kobiet, wstydziłam się, że taka jestem do niczego jako matka, kobieta i żona. Urodziłam jeszcze dwóch synów, ale nie byłam z tego powodu szczęśliwa, ponieważ cała opieka i wychowanie głównie spoczywało na mnie.

Mój mąż pił coraz więcej i stawał się coraz bardziej agresywny. Jego agresja przyczyniła się do tego, że w końcu przestałam ukrywać przed rodziną i znajomymi, że mój mąż pije problemowo. To przyczyniło się do tego, że trafiłam na terapię i do Grup Rodzinnych Al-Anon. Od tamtego momentu moje życie zaczęło się zmieniać. Zaczęłam dbać o siebie, poinformowałam policję o znęcaniu się nade mną i dziećmi przez mojego męża, co skończyło się dla niego wyrokiem w zawieszeniu. Na grupie Al-Anon otrzymałam wsparcie innych kobiet, które mnie rozumiały, ale także dzieliły się swoimi doświadczeniami, jak można nabrać sił i poczucia wartości jako kobieta i matka. Bo czułam się ciągle winna przed moimi dziećmi, że mają ojca alkoholika. Al-Anon wzmocniło mnie tak bardzo, że przestałam się obwiniać, że nie jestem doskonała. Zobaczyłam, ile miłości i wsparcia mogę dać moim dzieciom i zaczęłam to robić. Przestałam obwiniać się także za picie mojego męża, bo zrozumiałam, że alkoholizm to choroba i nie ja się do niej przyczyniłam.

Po roku mojego uczestniczenia w grupach Al-Anon mój mąż przestał pić, poszedł na terapię i do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Obecnie jesteśmy dobrym małżeństwem, nie ma agresji w naszym domu, a mój mąż troszczy się o mnie i dzieci najlepiej jak potrafi. Niestety, na dwójce starszych dzieci alkoholizm męża odcisnął swoje piętno; córka przez wiele lat nie chciała mieć własnych dzieci, a gdy urodziła dziecko, to go na początku odrzuciła i miała silną depresję. Bardzo jej pomogłam w tym trudnym okresie życia, wspierałam ją swoją siłą i spokojem, które osiągnęłam dzięki pracy nad sobą. Syn miał problemy z narkotykami, ale także udało mu się z tego wyjść i dzisiaj ma rodzinę i dobrą pracę.

Po kilku latach w Al-Anon moja córka zapytała mnie kiedyś: „Mamo, co by było, gdybyś nie poszła do Al-Anon?”, odpowiedziałam: „Nie wiem, ale na pewno nie byłoby tak, jak jest teraz”. Wtedy mi odpowiedziała: „To całe szczęście, że tam poszłaś”.

Ewa

Moje wspomnienia.

Kiedy pobieraliśmy się, nie sądziłam, że towarzyskie picie mojego męża zmieni się w picie nałogowe. Kochający i czuły człowiek stał się tyranem psychicznym i fizycznym. W pierwszych latach małżeństwa myślałam, że moje życie zmieni się, kiedy urodzą się dzieci. Myliłam się. Po jedenastu latach mojego leczenia (w tym operacja) - udało mi się zajść w ciążę i wtedy moje życie zmieniło się w piekło. Mąż pił coraz częściej. Po powrocie do domu wyzywał mnie wulgarnymi słowami. Awantury były również w noc, przez co nie spałam. Ciągle byłam zmęczona, zdenerwowana. Napięcie i oczekiwanie co stanie się „w dniu dzisiejszym". Szukałam pomocy, ale nikt nie potrafił mi wtedy pomóc. Przyszedł czas porodu. W szpitalu leżałam dwa tygodnie i w tym czasie nikt mnie nie odwiedzał.

Były to dwa najspokojniejsze tygodnie mojego życia. Bałam się powrotu do domu. Po powrocie ze szpitala z małym dziećmi zamiast się cieszyć byłam przerażona.

Był to okres, kiedy niczego nie było w sklepach. Wszystko musiałam zdobywać sama, będąc wtedy

z malutkimi dziećmi i wciąż pijanym mężem. Ciągły stres, napięcie, strach przed kolejną awanturą. Krzyk pijanego męża, płacz dzieci spowodowały, że szybko straciłam pokarm i nie mogłam w tamtych latach zdobyć mleka zastępczego dla moich dzieci. Pisząc te wspomnienia mam ciarki na całym ciele, chociaż minęło trzydzieści parę lat.

Przez wiele lat moje dzieci i ja korzystaliśmy z różnego rodzaju terapii, które w miarę upływu czasu przyniosły nam inne spojrzenie na życie. Moja siła wyższa po wielu latach zaprowadziła mnie na pierwszy mityng Al-Anon, który całkowicie zmienił moje życie. Dzięki pracy nad sobą mam inne spojrzenie na siebie, na ludzi chorych na alkoholizm i ich rodziny. Dzisiaj rozumiem, jak można byłoby pomóc tym wszystkich ludziom uwikłanym w chorobę alkoholową.

W

Profesjonaliści piszą

Szanowni Państwo.

Serdecznie dziękuję za zaproszenie do udziału w spotkaniu Służb Krajowych Al-Anon. Pragnę przekazać gratulacje i wyrazy uznania dla organizatorów, gdyż uważam, że podejmowane przez Państwa inicjatywy są niezmierne potrzebne w pomocy osobom dotkniętym chorobą alkoholową i ich bliskich. Niesiona pomoc umożliwia kontynuację leczenia w warunkach serdeczności i zrozumienia podczas spotkań, w których biorą udział nie tylko sami uzależnieni, ale także ich rodziny czy przyjaciele: Jest to istotna kwestia, gdyż dzielenie się doświadczeniami przez krewnych osób uzależnionych daje większą szansę na normalne funkcjonowanie chorego w swojej społeczności. Państwa starania dodają uzależnionym i ich rodzinom otuchy i odwagi w radzeniu sobie z chorobą i umożliwia im wyjście z nałogu. Nasz szpital wspiera działania podejmowane przez Grupy Rodzinne Al-Anon, a ja mam nadzieję na dalszą współpracę.

Z wyrazami szacunku:

Dyrektor szpitala Neuropsychiatrycznego
Samodzielnego Publicznego ZOZ
dr. n. medycyny Piotr Dreher

Grupy Rodzinne Al-Anon
Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

AL-ANON O SOBIE

4/23/2018

Terapia dla współuzależnionych i Al-Anon

Moja droga z terapią i Al-Anon

Rodzina nasza była czteroosobowa, tzn. dwoje dzieci, mąż i ja. Przez wiele lat wydawało mi się, że to tylko mój mąż potrzebuje pomocy. Wiedziałam, że za dużo pije. Nie zauważyłam, jak wszystkie obowiązki rodzinne wzięłam na siebie, będąc coraz bardziej sfrustrowana, a jednocześnie tłumiąca złość, gdyż partner mój nie lubił, kiedy się złościłam.

Po osiemnastu latach związku w chaosie i przemocy skorzystałam z „telefonu zaufania", gdyż nie umiałam sobie poradzić z piciem mojego męża. Przedstawiłam problem, nie widząc wtedy swojego udziału w tej sytuacji. Pani, która odebrała telefon, zapytała mnie, jak długo jestem w związki i czy mój mąż pije. Poinformowała mnie, że istnieją grupy dla osób żyjących w rodzinie z problemem alkoholowym i tam mogę znaleźć pomoc dla siebie.

Szybko zorientowałam się, że są grupy terapeutyczne i Grupy Rodzinne Al-Anon, gdzie mogę znaleźć wsparcie.

Kiedy trafiłam na grupę terapeutyczną i zobaczyłam tam wspaniałe osoby, które były pisarkami, nauczycielkami, wykładowcami na uczelniach i także mające blisko siebie osoby pijące, zmieniło się moje poczucie wartości. Fakt bycia w związku z alkoholikiem bardzo wpływał na moją samoocenę. Czułam się opuszczona. Mój mąż bardzo dużo czasu spędzał poza domem (starał się pić poza domem). Nie zgadzałam się na picie w domu. Często nie wracał do domu na noc. Sposób jego życia wpływał na zaniedbywanie jego obowiązków związanych z pracą. Wstydziłam się, kiedy klienci przychodzili do mnie skarżąc się, że nie wywiązuję się z wcześniej zawartych umów.

To, że zaczęłam korzystać z terapii, bardzo wzmogło agresję mojego męża, co spowodowało, że przerwałam terapię. Jednak, żeby móc uzyskać dla siebie pomoc, a nie wywoływać większej agresji, zaczęłam korzystać z pomocy Grup Rodzinnych Al-Anon wyszukując takiej grupy, o których myślałam, że w tym samym czasie mój partner będzie mógł skorzystać z pomocy Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. On jednak nie wybrał drogi do trzeźwości.

Czułam, że potrzebne mi jest wsparcie. Na tamtą chwilę nie czułam w Grupach Rodzinnych Al-Anon takiej siły. Wróciłam na terapię, gdzie zaczęłam zyskiwać coraz więcej przestrzeni do zauważania siebie i podejmowania nowych wyzwań. Korzystając z warsztatów terapeutycznych tak grupowych, jak i indywidualnych, zaczęłam rozwiązywać swoje problemy. Między innymi rozwiodłam się i wystąpiłam o podział majątku.

Moja terapeutka zasugerowała mi, żebym podjęła studia. Wydawało mi się, że to już nie dla mnie. Miałam wtedy czterdzieści siedem lat. Przekonała mnie, że w moim wieku ludzie też studiują. Pamiętam jak dziś, jaką radość mi to sprawiło, że jednak podjęłam decyzję o studiach. Kiedy studiowałam, nigdy nie czułam, że mi się nie chce. Nie było zwątpienia, ani poczucia, że to była zła decyzja. Było to spełnienie moich marzeń.

Cały czas jednak, korzystając z terapii, nie zapominałam o Grupach Rodzinnych Al-Anon. Mimo że już przez wiele lat za terapię płaciłam, to bałam się z nią rozstać, nadal nie czułam się samodzielna. Co było paradoksem, gdyż to ja pracowałam, zarabiałam i wychowywałam dzieci.

Terapia pozwoliła mi żyć swoim życiem, jednak

poczucie własnej wartości zaczęłam odzyskiwać w Al-Anon. Tam też poczułam i zrozumiałam, co to jest duchowość.

Studiowanie filozofii programu Al-Anon pozwala mi coraz bardziej rozwijać się. Rozumieć siebie i rozumieć innych.

Na spotkaniach Al-Anon zwanych mityngami zobaczyłam, jakie były relacje w mojej rodzinie. Wcześniej wydawało mi się, że problemem był tylko mój mąż. Zaczęłam odkrywać swoje wady, ale doceniać i rozwijać również swoje zalety. Pracuję teraz nad komunikacją z innymi ludźmi, choć wcześniej wydawała mi się poprawna.

Kiedy zaczęłam swoją pracę nad sobą, byłam „robotem" (zamykałam się na uczucia), dziś czuję, że jestem człowiekiem i nie zamierzam rezygnować z udziału w spotkaniach Grup Rodzinnych Al-Anon. Zauważyłam, że moje relacje były bardzo powierzchowne, nie zawsze uczciwe, nawet w stosunku do siebie samej. W Al-Anon zyskałam zaufanie do siebie. Wyzbyłam się poczucia winy i lęku o przyszłość. Akceptuję teraźniejszość. Program Al-Anon pozwolił mi poczuć; co to jest szczęście i czerpać satysfakcję z życia. Moje relacje międzyludzkie są pełne przyjaźni i serdeczności, że jestem człowiekiem i nie zamierzam rezygnować z udziału w spotkaniach Grup Rodzinnych Al-Anon.

Dziś mogę być i jestem wsparciem dla innych, którzy również potrzebują pomocy, takiej jakiej ja potrzebowałam. Z ludźmi w Al-Anon dziś łatwiej mi się żyje.

Bożena

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Dzień 15 kwietnia to
Międzynarodowy Dzień Trzeźwości

Dzień ten wykorzystała Gmina Nadarzyn, która z pomocą Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Pełnomocnika Wójta ds. Uzależnień zorganizowała akcję *Dzień Drzwi Otwartych*. W godzinach między 17 a 19 zorganizowany został dyżur; osoby zainteresowane problemem alkoholizmu mogły przyjść osobiście lub zadzwonić i porozmawiać z osobami tam będącymi. Byli to:

Pełnomocnik Wójta ds. Uzależnień, członkowie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, przedstawiciele Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz przedstawiciele Grup Rodzinnych Al-Anon. W oczekiwaniu na osoby, które są zainteresowane rozwiązaniem problemu alkoholowego w domu, czekaliśmy na chętnych do rozmowy.

W przyjaznej atmosferze, zaproszone osoby do GKRPA, prowadziły rozmowy wymieniając się wzajemnie informacjami i doświadczeniami związanymi z trzeźwieniem jak i z radzeniem sobie w domu z piącą osobą.

Podczas dyżuru zgłosiła się matka z synem, z pytaniem co zrobić, aby jej mąż przestał pić. Kobieta miała możliwość porozmawiać na osobności z osobami z Grup Rodzinnych Al-Anon, Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, przedstawicielem GKRPA i uzyskać informacje na temat choroby alkoholowej oraz gdzie ona, jej syn jak i mąż mogą szukać pomocy. Przekazane informacje dotyczyły pomocy zarówno we wspólnotach jak i u terapeutów.

Mimo, że podczas dyżuru zgłosiła się tylko jedna rodzina to można powiedzieć, że aż jedna rodzina, gdyż jest to nadzieja dla tej jednej rodziny do lepszego i godnego życia.

Na koniec spotkania zostawiono ulotki i zadeklarowano chęć do dalszej współpracy wszystkich stron.

Notatkę sporządziła Ania Z

Mityng informacyjny Al-Anon w akademiku przy ul. Kickiego w Warszawie

13 kwietnia 2019 r. w akademiku przy ul. Kickiego odbył się mityng informacyjny Al-Anon pod tytułem: „Program Al-Anon i Alateen drogą do wolności”.

Zaproszenie na niego przyjęli dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska oraz Rafał Porzeżyński.

Mityng otworzyła Joanna, a następnie Bożena przeczytała krótką informację z naszej literatury na temat Al-Anon, podkreślając szczególnie, że nie jest w naszej mocy kontrolowanie pijącego alkoholika i że członkowie Al-Anon oferują sobie nawzajem wsparcie w radzeniu sobie z chorobą alkoholową bliskiej osoby.

Następnie odczytano Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji Al-Anon, po czym swoim doświadczeniem podzieliła się Bożena. Opowiedziała, jak praca na programie pomogła jej radzić sobie z chorobą alkoholową syna, którego po rozwodzie z pijącym mężem wychowywała samotnie. Nie od razu odnalazła się w Al-Anon; została we wspólnocie dopiero przy drugim podejściu. Mimo że syn przestał pić, Bożena ciągle jest w Al-Anon. Przerobiła program ze sponsorem i bardzo poleca go innym. Dziś pełni różne służby, które bardzo ją rozwijają (m.in. podkreśliła, że trudno jej występować publicznie, lecz przyświeca jej hasło: „Bój się i rób”). Dzieli się również chętnie swoim doświadczeniem z nowymi osobami, aby nieść im nadzieję.

Następnie głos zabrała *Ewa Woydyłło-Osiatyńska. Już na początku podkreśliła, że od wielu lat w swojej pracy traktuje grupy dwunastokrokowe jako najlepszych sojuszników terapeuty. Jest to pomoc bezpłatna, trwająca latami – a w ochronie zdrowia nie ma takich pieniędzy, które pozwoliłyby stworzyć system opieki wieloletniej. Pani Ewa powiedziała również, że jej zdaniem, w znaczącej dla większości osób grupy Dwunastokrokowe stanowią wystarczającą formę wsparcia. Zwróciła uwagę na to, że indywidualna terapia prócz znaczących kosztów ma też tę wadę, że terapeuta bazuje tylko na własnych doświadczeniach, co może okazać się bardzo ograniczające. Al-Anon, podobnie jak i inne grupy dwunastokrokowe, oferują doświadczenie wielu osób.

Podkreśliła również, że grupy te to jedyne miejsce na świecie, do którego człowiek może przyjść bez lęku, że zostanie oceniony. Oczywiście nie zawsze jest to idealnie realizowane, bo ludzie przychodzą do grup z własnymi nawykami, ale zasada jest następująca: cokolwiek przeżywasz, cokolwiek zrobiłeś, cokolwiek się stało – nikt Cię w tych grupach nie odrzuci. Możesz o wszystkim szczerze powiedzieć – to daje ogromne poczucie bezpieczeństwa, ludzie nie mówią bowiem prawdy, gdy się boją. Byłoby dobrze, gdyby takie zasady obowiązywały również w naszych rodzinach.

Ewa Woydyłło zaapelowała, abyśmy w Al-Anon nie traktowali swoich cech jak choroby. Abyśmy, oduczając się niektórych z nich, dostrzegali też ich dobre strony. Mamy niezwykłą sprawność, zaradność, wynikającą z tego, że nasze życie lub jego kawałek, upływa jak na wojnie. Jesteśmy ekstraod-

powiedzialni. Warto tylko, jej zdaniem, nauczyć się co jakiś czas sprawdzać, czy to, jak ja żyję, co robię, myślę i jak postępuję, służy mi w realizacji moich priorytetów. Jeśli służy – to dobrze. Jeśli jednak na tym cierpię, albo ktoś inny cierpi, to nie jest to OK i trzeba coś z tym zrobić. W przeciwnym razie skończy się to depresją, chorobami, rezygnacją z marzeń.

Dlatego warto zatrzymać się, rozmawiać o sobie, wsłuchiwać się w siebie. I po to jest Al-Anon. To nie ma być grupa ludzi, która Ci się będzie podobać – mówiła Ewa Woydyłło. - To jest przede wszystkim miejsce, w którym możesz powiedzieć, co przeżywasz, a mówiąc o tym, sama się tego dowiesz. Już nie będziesz tego wszystkiego „połykać". Jeśli sam czy sama czegoś nie zauważysz, ktoś inny Ci to powie. Niczym lustro pokażą Ci, co się z Tobą dzieje.

Ewa Woydyłło zwróciła także uwagę na fakt, że w Al-Anon na spotkaniu zwanym „mityngiem" wszyscy są dla siebie. Chcą siebie nawzajem słuchać. I to jest przewaga wspólnoty dwunastokrokowej nad grupą innych bliskich osób, którzy zazwyczaj nie mają czasu na regularne spotkania i rozmowy.

A na dodatek Al-Anon to nie jest to leczenie. Ewa Woydyłło podkreśliła, że jest przeciwniczką długotrwałych terapii, bo bycie przez długi czas w roli osoby chorej jest okropne. Pozostawanie w takiej terapii przez długi czas obniża jeszcze dodatkowo poczucie wartości pacjenta. Tym bardziej, że – jak powiedziała – większość osób woli „hodować" nieszczęście niż się od niego uwalniać.

Terapia – jej zdaniem - powinna być raczej traktowana jako środek ratunkowy w sytuacji krytycznej, kiedy ktoś czuje, że sobie nie radzi. Ale jeśli człowiek względnie dobrze funkcjonuje i nie czuje się chory, wówczas warto czerpać pomoc od innych ludzi, niekoniecznie od razu od psychologów. Alvin Toffler, futurolog, który w swoich pracach przewidział wiele współczesnych rzeczy, zapytany, co jest największym podarunkiem XX w. dla XXI w. uznał, że jest to Dwanaście Kroków. Stwierdził bowiem, że epoka ekspertów osiągnęła za wysoki poziom. A Dwanaście Kroków pokazuje, jak uniwersalnym modelem jest – i zawsze była – pomoc wzajemna.

Ewa Woydyłło podsumowując, wyraziła swoją ogromną wdzięczność dla Al-Anon. Oceniła, że w tej wspólnocie nauczyła się więcej niż na studiach. Miała również w domu dowód, że to wszystko działa.

Program Al-Anon – powiedziała - to drogowskaz, jak żyć, zapisany zaledwie na jednej stronie. Trzeba się w niego wczytać i go praktykować. Ważne tylko, aby trzymać się tego, co jest zapisane, nie skręcać ani w lewo, ani w prawo, gdyż wszystko można wypaczyć.

Po wystąpieniu pani Ewy Woydyłło – Osiatyńskiej, głos zabrał **Rafał Porzeżyński, aby opowiedzieć o duchowych korzeniach programu Grup Rodzinnych Al-Anon i Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Zachęcił zebranych do przeczytania listu św. Jakuba, który był dla Billa, Boba i Ani Smith (żony Boba) podstawą codziennych medytacji.

Zwrócił również uwagę na drugie źródło programów Dwunastokrokowych – na „Cztery Absoluty" (absolutne wartości) Grup Oksfordzkich:
1. Czystość (intencji, myślenia, zachowania)
2.Uczciwość (dociekanie prawdy, która niekoniecznie jest po mojej stronie)
3.Bezinteresowność (przyglądanie się swoim intencjom, ustalanie, co mogę zrobić dla siebie i dla drugiego)
4.Miłość, której nie należy mylić ani z akceptacją (jeśli kocham, to niektórych rzeczy nie mogę akceptować), ani z tolerancją (jeśli kogoś kocham, to nie wszystko toleruję) ani naiwnością (trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że osoba uzależniona nie chce miłości, chce naiwności, tolerancji, pieniędzy

itd. Miłość bywa np. przyzwoleniem na cierpienie drugiej osoby dla jej własnego dobra; nawet nie jest uczuciem (miłość to cała gama uczuć, niekoniecznie przyjemnych) czy seksem.
Rafał podkreślił, że w programie dwunastokrokowym podstawą jest poddanie się, przyznanie, że potrzebujesz pomocy. Musisz też uwierzyć – ale nie tylko w Siłę Wyższą, tylko Sile Wyższej. Wiele osób musi odkłamać obraz Siły Wyższej, który w sobie nosi.
Zachęcił, aby przy analizowaniu naszych wad, posłużyć się obrazową metaforą 4 koszy:
Kosz zielony – to wady, których jesteśmy świadomi i jesteśmy zdeterminowani, aby się ich pozbyć.
Kosz pomarańczowy – wady, których jesteśmy świadomi, ale które są dla nas w jakiś sposób użyteczne, niekoniecznie jesteśmy gotowi już się ich pozbywać.
Kosz czerwony – wady, których nie widzimy, które mogą nam być uświadomione przez życzliwe osoby
Wreszcie kosz złoty, stojący wysoko na górze – wady, które są w nas, ale których nie postrzegamy jako wad, widzimy je wyłącznie pozytywnie.

Każdy z nas jest zaproszony do ciągłego rozwoju. Codziennie możemy dochodzić o krok dalej. Warto się więc porównywać. Ale w żadnym wypadku do innych, tylko do samego siebie.

Po wystąpieniu Rafała padło pytanie od jednej z członkiń Al-Anon: „Jak rozumieć to, że człowiek, który zaprzestaje pić, jest nadal przykry. Czy jest to więc choroba, czy osobowość?"

Rafał przytoczył w odpowiedzi słowa Ewy Woydyłło, która cytowała swojego zmarłego męża – Wiktora Osiatyńskiego: alkoholik niepijący jest taki sam, tylko że trzeźwy.

Ze swojego doświadczenia hazardzisty powiedział, że gdy przestał grać, to był przede wszystkim bardzo smutny, bo dotarło do niego, że nie będzie milionerem. Musiał się z wysiłkiem oduczyć kłamstw, bo weszły mu one w nawyk.

Podkreślił jednak, że jeśli się na co dzień, w życiu, nie realizuje programu, to sama trzeźwość nic nie daje. To jest dreptanie w pierwszym kroku, a wtedy pojawiają się zastępcze nałogi, obsesje.

Joanna w odpowiedzi dodała, kończąc jednocześnie spotkanie, że warto zawsze zaczynać od siebie. Że nie można wymagać od innych tego, z czym samemu ma się problem. Podkreśliła, że również nam zdrowienie zajmuje bardzo wiele czasu i jest pełne kroków w przód i w tył.

Magda

*Ewa Woydyłło – Osiatyńska – doktor psychologii i terapeuta uzależnień.
**Rafał Porzeziński – polski dziennikarz. Na antenie Pierwszego Programu Telewizji Polskiej prowadzi społeczny talk-show pt. „Ocaleni" poświęcony walce z uzależnieniami.

Mityng informacyjny w Sądzie Rejonowym dla Warszawy Pragi Południe

W dniu 19.03.2019 r. odbył się mityng informacyjny dla kuratorów zawodowych i społecznych w Sądzie Rejonowym dla Warszawy Praga Południe.

Mityng trwał około dwóch godzin. W spotkaniu uczestniczyło 17 kuratorów zawodowych i społecznych oraz kierownik Zespołu Kuratorów.

Z Grup Rodzinnych Al-Anon było pięć osób, ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików trzy osoby oraz zaprzyjaźniona terapeutka uzależnień i współuzależnienia Barbara Kozakiewicz-Płońska.

Spotkanie prowadziła Ania z Al-Anon, która na wstępie przywitała wszystkie przybyłe osoby oraz podziękowała kierownictwu kuratorów za zaproszenie.

Na początku spotkania rozdano pakiety informacyj-

ne, w których znalazły się informacje dotyczące historii Al-Anon i Alateen, streszczenie programu Al-Anon, spis mityngów Al-Anon w Regionie Warszawskim oraz w formie broszurki, kilka doświadczeń osób z Al-Anon. Zawartość pakietów omówiła Bożenka.

Jako pierwsza zabrała głos Barbara Kozakiewicz-Płońska, która wprowadziła zgromadzonych w temat współuzależnienia i uzależnienia. W swojej wypowiedzi stwierdziła, że ludzie dzielą się na dwie grupy. Jedna to uzależnieni, druga to współuzależnieni. Oczywiste jest to, kto jest osobą uzależnioną, natomiast wszyscy pozostali, którzy mają z nią kontakt, to osoby współuzależnione. W swojej wypowiedzi skupiła się na odwadze, kontroli, nad kontroli i braku kontroli, - cechach osób poranionych.

KONTROLA – NADKONTROLA - BRAK KONTROLI

Kontrola - potrzeba wpływu na swoje życie, poczucie mocy, dokonywanie wyborów i podejmowanie decyzji.

Nadkontrola - zachowanie mające na celu uzyskanie wpływu na samopoczucie, myślenie i zachowanie drugiej osoby. Takie zachowanie występuje wtedy, kiedy chcemy zapanować nad trudną dla nas sytuacją. To sposób „radzenia sobie", który wzmacnia uwikłanie i powoduje jeszcze większą destrukcję, zależność osób. Np. wymuszanie słowami: „musisz", „powinieneś" itp.

Działanie: szpiegowanie, kierowanie, manipulowanie, kłamstwa, grożenie, żądanie, pouczanie, poniżanie, szantaż.

Celem nad kontroli jest:

- uzyskanie wpływu (kierowanie się lękiem),
- władzy — moc,
- realizacja potrzeb,
- dowartościowywanie się.

Dlaczego ludzie stosują nad kontrolę:

- z lęku,
- z braku poczucia bezpieczeństwa,
- jako wzór z przeszłości,
- przez nieumiejętność kierowania własnym życiem,
- przez poczucie niskiej wartości - niską samoocenę,
- przez perfekcjonizm.

Nadmierna kontrola wobec bliskich przyczynia się do zaniechania kontroli własnej.

Brak kontroli:

- niekierowanie własnym życiem, uległość,
- życie wbrew sobie i zniewolenie, uzależnianie się od innych ludzi,
- niskie poczucie własnej wartości,
- lęk przed odrzuceniem,
- niewiara we własne możliwości,
- wzór z przeszłości,
- żyję tak, jak inni chcą, a nie jak ja (strach, lęk, obawa przed zmianą),
- pozorna wygoda,
- brak wyznaczania celów i ich realizacji, lęk przed zmianą,
- źle pojęta **Wolność — anarchia** (będę robić, co chcę - nieodpowiedzialność),
- brak wyborów i decyzji.

Konsekwencje

Chaos, cierpienie, niezaspakajanie własnych potrzeb, nienawiść do siebie i innych, brak poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji.

Odwaga

Umiejętność pokonywania własnego strachu i podjęcia ryzyka, aby dokonać zmiany w swoim życiu na lepsze

„**Odwaga** nie polega na nieodczuwaniu strachu, ale

na umiejętności działania mimo niego" — Shelogh Brown.
„Odwaga jest niczym innym jak strachem, którego się nie okazuje" - Sergio Leone.

W sytuacji zagrożenia często pojawia się odwaga jako przeciwwaga – reakcja na niezgodność z naszymi wartościami, normami, granicami itp.

Lęk przeszkadza w byciu odważnym, gdyż jest często nieuświadomiony.

Odwaga to nie czyn spektakularny, ale solidne codzienne życie z problemami. Często ludzie w sytuacji zagrożenia życia innych działają bez zastanowienia jak automaty. Odwaga często wiąże się z wiarą w siebie. Należy ocenić sytuację, np. czy jesteśmy konkurencyjni na rynku pracy, bo inaczej można łatwo nas wymienić na innego pracownika.

Zachowania konformistyczne – przyjmuje się pogląd reprezentowany przez większość. Wstyd, aby się nie wyróżniać.

Zatroszczyć się o siebie, dbać, aby żyć zgodnie ze swoimi wartościami i dać sobie prawo do własnego rozwoju bez względu na opinię bliskich nam osób - to też jest odwaga.

Odwaga to ocena na co mamy wpływ, a kiedy należy uznać bezsilność - należy to rozróżnić.

Odwaga to pokazanie słabości i to jest paradoksalnie siła i odwaga.

Ryzyko konstruktywne, korzystanie ze wsparcia.

Zaufanie do samego siebie.

Wiedza - Odpowiedzialność - Odwaga bycia sobą. Niebycie doskonałym.

Potrzeba ciągłej **Adrenaliny** nie jest odwagą, ale potrzebą przeżycia silnych emocji. Ludzie odważni są asertywni, osoby nieodważne atakują lub wycofują się, albo manipulują innymi dla uzyskania swoich celów. Tak zostali wychowani i nie mają odwagi tego zmienić.

Materiał przygotowany przez terapeutę.

Dalsza część spotkania poświęcona była Al-Anon.

Pierwsza zabrała głos koleżanka. Poinformowała zebranych o tym, że Al-Anon powstał w Stanach Zjednoczonych, w tym samym czasie co Wspólnota Anonimowych Alkoholików, jednak tak wtedy się nie nazywał. Była to grupa kobiet, które przywoziły swoich mężczyzn na ich spotkania. Al-Anon w Polsce powstał 1980 r. w Poznaniu, chociaż swoje początki ma już w roku 1973.

W chwili obecnej zarejestrowanych grup w Polsce jest około 340, natomiast w Regionie Warszawskim około 60 a w samej Warszawie około 20. Grupy spotykają się codziennie w innym miejscu. Tu nasuwa się refleksja: skoro każda osoba, która ma problem z alkoholem, wpływa na otoczenie (około 4-6 osób), to czemu jest tak mało Grup Rodzinnych Al-Anon? Wstyd, poczucie winy, niskie poczucie własnej wartości, myśl, że inni mają tak samo albo że u mnie jeszcze nie jest tak źle, nie "pozwala" sięgnąć po pomoc. Występuje blokada, która powoduje barierę w szukaniu pomocy.

Uczestniczka spotkań Al-Anon, mimo że jej mąż nie pije od dłuższego czasu, nadal uczestniczy w spotkaniach, ponieważ na nich uczy się z doświadczeń innych, jak radzić sobie ze swoimi uczuciami, gdy chore zachowania męża wracają.

Mówiła o wpływie picia męża na dzieci. Te dzieci to dziś dorosłe osoby i mimo że alkoholu w domu nie ma od dłuższego czasu, to wpływ, jaki miał on na jedno z nich, był bardzo duży. Przy pomocy lekarza, z trudem wyszło z depresji. Dziś jest dobrze, jednak czas leczenia był bardzo trudny.

Osoba z Al-Anon

Następnie głos zabrał kolega z Al-Anon, który opowiedział o literaturze Al-Anon i o Punkcie Informacyjno Kontaktowym (PIK) Al-Anon znajdującym się w Warszawie przy ul. Kickiego 1 IV klatka.

Literatura Al-Anon pochodzi z USA, kolebki Al-Anon i jest zatwierdzona do stosowania na całym świecie przez Biuro Służby Światowej (LAK), które się tam znajduje. W Polsce książki są tłumaczone i wydawane przez Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon w Poznaniu. Można je nabyć bezpośrednio w Poznaniu lub w Warszawie w PIK-u.

Punkt Informacyjno Kontaktowy przy ul. Kickiego 1 czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 16:00 – 20:00.

Odbywają się w nim mityngi:

poniedziałek godz. 18:00-20: Al-Anon Dorosłe Dzieci

środa godz. 19:45-21:00 Al-Anon

czwartek godz. 18:00-20:00 Al-Anon

czwartek godz. 18:00-20:00 Alateen

Podczas trwania mityngu w czwartek osoby mające małe dzieci mogą przyjść z nimi na mityng Al-Anon. W tym czasie jest osobne miejsce i osoba, która się nimi zajmie.

W czasie dyżurów w PIK każdy (tzn. profesjonalista, osoba, która ma problem z bliskim nadużywającym alkoholu) może przyjść napić się herbaty i porozmawiać z osobą pełniącą dyżur, która podzieli się swoim doświadczeniem, jak radzi sobie lub jak radziła sobie z osobą nadużywająca alkoholu.

Kolejną osobą z Al-Anon, która zabrała głos, była Joasia:
Mam na imię Joasia jestem koordynatorem ds. Zakładów Karnych i Aresztów Śledczych i obecnie współsponsorem dla Alateen.

Co to jest Alateen?

Jest częścią Grup Rodzinnych Al-Anon dla nastolatków (dzieci i młodzieży) w wieku od 11 do 19 lat, na których życie wpłynęło picie członka rodziny lub bliskiego przyjaciela. Pracujemy na tym samym programie co Al-Anon, czyli na Dwunastu Stopniach, Dwunastu Tradycjach, hasłach Al-Anon. Alateen posiada swoją literaturę dostosowaną do tej grupy wiekowej, zaakceptowaną przez LAK (Biuro Służby Światowej), przetłumaczoną i wydaną w Polsce przez Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon* w Poznaniu. Grupa Alateen spotyka się jeden raz w tygodniu. Pracujemy przez dwie godziny i przyswajamy sobie program Al-Anon dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Mityng Alateen odbywa się w każdy czwartek w godzinach 18 – 20, w punkcie Informacyjno Kontaktowym w Warszawie, ul. Kickiego 1, IV klatka. Równolegle w sali obok odbywa się mityng Al-Anon, z którego mogą skorzystać osoby przyprowadzające młodzież na Alateen. Spotkania prowadzi młodzież, przy współudziale sponsora**, który czuwa nad przestrzeganiem zasad panujących na mityngu (nie oceniamy, nie krytykujemy wypowiedzi innych, nie przerywamy wypowiedzi innych). Sponsor nie jest nauczycielem, nie naucza i nie odgrywa roli rodzica, nie chce i nie zajmuje miejsca rodzica. Sponsor nie jest też terapeutą, dba jedynie o to, aby spotkanie było zgodne z za-

sadami i programem Al-Anon i Alateen. Podczas spotkania, sponsor, skupia się nad wysłuchaniem nastolatków, ich problemów i kłopotów i nakierowaniem na radzenie sobie z nimi przy pomocy programu.

W informatorze dla profesjonalistów*** „Al-Anon o sobie" nr 1/24/2019, jest obszerny materiał poświęcony dzieciom. Informator jest wydawany cztery razy w roku, jest bezpłatny i rozsyłany drogą elektroniczną do osób, które wyrażą chęć otrzymywania go. Aby otrzymać informator, należy wysłać e-maila, z wyrażeniem chęci otrzymywania go, na adres osobie@al-anon.org.pl Informator dostępny jest również na stronie internetowej Al-Anon www.al-anon.org.pl w zakładce "Dla profesjonalistów". Współpracujemy z lekarzami, terapeutami, duchownymi, policjantami, pracownikami opieki społecznej, zakładami karnymi i innymi. W informatorze zawarte są informacje o Al-Anon, programie, literaturze, formach współpracy z profesjonalistami. Podane są również ważne adresy i telefony oraz linki do czatów internetowych dla dzieci i dorosłych.

Zapraszamy profesjonalistów do dzielenia się swoimi doświadczeniami ze współpracy z Al-Anon.

Następnie mówiąca podzieliła się swoim doświadczeniem z życia z pijącą osobą.

Co sprawiło, że sięgnęłam po pomoc?

Częste picie męża i nieumiejętność radzenia sobie z tym, częste awantury w domu, brak pieniędzy i obwinianie mnie o ich brak, podjęcie z banku pieniędzy córki, które dostała od dziadków, brak stabilności i poczucia bezpieczeństwa.

Czy rozmawiać z pijanym?

Nie, jest to bardzo trudne. Osoba pod wpływem alkoholu jest obecna fizycznie jednak słowa nic dla niej nie znaczą. Podjęcie jakiejkolwiek rozmowy może prowadzić do kłótni, dlatego najlepiej wyjść.

Jaki wpływ na dziecko ma pijąca osoba?

Dziecko z domu, gdzie jest osoba uzależniona od alkoholu, jest chroniczne zdenerwowane; uczucie strachu, nieufności i braku bezpieczeństwa towarzyszy mu przez niemal cały czas. Ma trudności w nauce, problemy w zapamiętywaniu oraz złe relacje z innymi, ma także niską samoocenę. Doskwiera mu samotność oraz chaos emocjonalny.

Nieleczone emocje potęgują się. Zachowania i nawyki nabyte w domu rodzinnym przenoszą w dorosłe życie.

Joasia

Następnie głos zabrali przedstawiciele Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Jeden z członków AA opowiedział swoją historię, podkreślił, że po wielu bezskutecznych próbach zaprzestania picia Anonimowi Alkoholicy i Program Dwunastu Kroków pomogły mu jak przysłowiowa "ostatnia deska ratunku" w osiągnięciu celu. Zaznaczył, że nie stało się to od razu i nie należy się zrażać, jeśli alkoholik na początku drogi nie chce przyjąć pomocy. Informacje o AA zadziałały dopiero z czasem, gdy on dojrzał do poszukania pomocy dla siebie.

Ważne wydaje się również informowanie i tłumaczenie, że AA może rozwiązać problem alkoholizmu oraz pomóc zyskać lepsze życie, podczas gdy w świadomości wielu osób mających problem z alkoholem, przyjście do Wspólnoty AA wydaje się poniżeniem.

Marcin AA

Zapytałem profesjonalistów, z kim kojarzy im się określenie alkoholik. Odpowiedzi to: dużo pije, ciągle pije. Podzieliłem się swoim spostrzeżeniem, jak ja sobie wyobrażałem alkoholika, brudny, śmierdzący, leżący po spożyciu lub żebrzący na następną flaszkę. W zawiązku z tym ja nie mogłem być alkoholikiem, ponieważ w takim stanie jeszcze nie byłem. Miałem dom, dobrze płatną pracę i wydawało mi się, że jeszcze mam rodzinę. A kiedy uznałem

się za alkoholika? - Wtedy, kiedy przestałem pić, bo jak piłem, można było mnie nazwać moczymordą, pijusem, smakoszem, ale nigdy alkoholikiem.

W związku z powyższym, Państwo jako profesjonaliści zapewne wiecie, że tego pokroju ludzie nie utożsamiają się z chorobą alkoholową i będą szukali sposobu, aby Państwa przekonać, że oni nie są alkoholikami, tylko czasami piją, a tak to są w porządku i nie maja tego problemu. Dlatego w trakcie odwiedzin u dozorowanego nie należy podejmować jakichkolwiek rozmów z nim, lecz tylko w swoich dokumentach odnotować fakt, że był pod wpływem alkoholu. Gdy zastajecie Państwo kilkakrotnie taką osobę pod wpływem alkoholu, w pewnym momencie musicie podjąć decyzję i poinformować dozorowanego o odwieszeniu kary i, niestety, konsekwentnie to wykonać.

„Z kiszonego ogórka świeżego się nie zrobi."

Wiesiek Nadarzyn

Andrzej, który jest koordynatorem tzw. Grupy 12. Kroku (G12) w Regionie AA Warszawa mówił, że we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików istnieje tzw. zespół Grupy 12. Kroku, w skrócie – G12. Opowiedział, na czym polega służba w tym zespole. Zespół G12 współpracuje z zespołem dyżurnych telefonicznych w Regionie AA Warszawa oraz z dyżurnymi internetowymi w Polsce.

Służba polega na tym, że gdy dyżurny nawiąże kontakt z osobą potrzebującą pomocy (nadużywająca alkohol), to proponuje jej, zadając pytanie: czy chciałaby się spotkać z alkoholikiem niepijącym i pójść z nim na mityng AA. Jeśli ta osoba wyrazi zgodę, dyżurny prosi ją o podanie swojego numeru telefonu, pyta, gdzie zamieszkuje w Regionie Warszawa i informuje ją, że w najbliższym czasie ktoś ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików do niej zadzwoni.

Następnie telefon tej osoby dyżurny przekazuje koordynatorowi G12, a on szuka wśród członków zespołu G12 służebnego, który działa na terenie zamieszkania osoby potrzebującej pomocy.

Gdy znajdzie odpowiednią osobę, przekazuje jej numer telefonu osoby potrzebującej pomocy, dzwoni on do niej (oczywiście do kobiety dzwoni kobieta z G12, a do mężczyzny dzwoni mężczyzna). Umawiają się na spotkanie. Na spotkaniu członek zespołu G12 przedstawia osobie potrzebującej pomocy Wspólnotę Anonimowych Alkoholików, dzieli się swoim doświadczeniem i idą razem na mityng AA.

Grupa 12. Kroku w Regionie AA Warszawa współpracuje z profesjonalistami, takimi jak terapeuci, lekarze itp. Jeśli profesjonaliści, działający na terenie regionu AA Warszawa, mają pacjenta z problemem alkoholowym, to mogą dzwonić do koordynatora G12 pod numer telefonu 606437836 (czynny od godz. 08:00 do 22:00) i podać numer telefonu pacjenta, który wyraził zgodę, aby zadzwonił do niego ktoś ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Dalsza procedura spotkania i pójścia na mityng AA z tym pacjentem jest taka sama jak powyżej.

Koordynator Grupy 12 Kroku Andrzej

Na końcu spotkania kuratorzy zadawali pytania. Większość z nich pytała o to, jak postępować z pijaną osobą - czy zmuszać do chodzenia na mityngi oraz jak motywować do podjęcia zaprzestania picia.

Przedstawiciele Wspólnoty Anonimowych Alkoholików odpowiadali na pytania. Mówili, że z pijaną osobą nie jest wskazane rozmawiać z tego względu, że ona nie "słyszy" tego, co się do niej mówi. Można zmusić osobę, która ma problem z alkoholem do chodzenia na mityngi, ponieważ nigdy nie wiadomo, kiedy usłyszy i zrozumie, że ma problem z alkoholem i potrzebuje pomocy a Wspólnota Anonimowych Alkoholików może być jedną z form pomocy alkoholikowi. Motywować alkoholika moż-

na poprzez konsekwentne postępowanie z nim; nie należny też wierzyć mu we wszystko, co mówi.

Ania z Al-Anon powiedziała, że w rodzinie, gdzie jest alkohol, poraniona jest cała rodzina, która również potrzebuje pomocy. Na mityngach Al-Anon, poprzez doświadczenia innych osób, uczy się, jak odbudować wiarę w siebie, jak być odpowiedzialną za siebie, a nie za to, co robi alkoholik oraz jak postępować z pijącą osobą, aby wskazać jej drogę, gdzie ma szukać pomocy dla siebie. Zachęciła kuratorów do uczestniczenia w otwartych mityngach Al-Anon.

Kilka zdań po spotkaniu z profesjonalistami

Jednym zdaniem podsumowałbym spotkanie z dnia 19 marca z kuratorami sądowymi jako ciekawe dla mnie przeżycie i nieustająco pożyteczne.

Na pytanie koleżanki, czy mógłbym wziąć w nim udział, odpisałem po prostu, że mogę. Zadziałał instynkt i zgodziłem się, zanim pomyślałem. A jak pomyślałem, to naszły mnie pytania: po co się zgodziłem? Przecież od dawna nie biorę udziału w służbach poza grupą. Ale były to tylko krótkie myśli. Zgodziłem się wziąć udział, więc nie ma co tego dalej „rozkminiać". Lepiej skupić się na tym, co miałbym tam robić.

Przed spotkaniem poczytałem co nieco o Al-Anon. Przypomniałem sobie ogólne informacje, z których dawno nie korzystałem, skupiony na mityngu do mówienia o sobie. Na spotkanie pojechałem z uczuciem pewnej ciekawości i podekscytowania.

A jak przyszła pora, żebym coś powiedział o Al-Anon, to okazało się, że brakowało mi słów, miałem trochę trudności z wysłowieniem się. Na głos się zdziwiłem sam sobie. Nie zdeprymowało mnie to jednak i powiedziałem tak jak umiałem kilka słów o Al-Anon. Po spotkaniu uświadomiłem sobie, że wypowiedzi publiczne to umiejętność jak każda inna. Wymagają ćwiczenia, a ja od dawna tego nie robiłem. Zapomniałem po prostu nieco tej sztuki. Przypomniało mi się niegdysiejsze moje odkrycie z Al-Anon, że jak mówię publicznie, to nie jest tak istotne jak gładko mówię, tylko ważne jest, żebym był sobą. A skoro się jąkam i nie mogę znaleźć myśli, to profesjonaliści mają szansę zobaczyć, jak działa na mnie życie obok osoby mającej problem z alkoholem.

Samo spotkanie zaś i wysłuchanie wypowiedzi oraz pytań kuratorów po raz kolejny uświadomiło mi, jak ważna jest służba szerzenia wiedzy o Grupach Rodzinnych Al-Anon w społeczeństwie, zwłaszcza wśród tzw. profesjonalistów, o których mówimy w Al-Anon, że z racji zawodu czy działalności winni o nas wiedzieć. Niedługo po spotkaniu naszła mnie myśl, że jak będzie kolejne takie spotkanie i będę miał czas, a koleżanki uznają, że mogę się przydać, to wezmę w nim udział. W głowie bowiem pozostała mi ciekawość, czy za drugim razem uda mi się zgrabniej układać myśli i wypowiedzi.

gotowy na kolejną próbę
uczestnik Al-Anon
Warszawa, dnia 28 marca 2019r.

W dniu 19.03.2019 r. odbyło się kolejne spotkanie w Sądzie Rejonowym dla Warszawy Pragi Południe.

Było to nasze drugie spotkanie szkoleniowe z przedstawicielami Grup Rodzinnych Al-Anon i Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Pierwsze odbyło się około trzech lat temu. Ponadto dwukrotnie przedstawiciele w/w Wspólnot pomagali nam w realizacji programu edukacyjnego „Colere", realizowanego w Areszcie Śledczym Warszawa Grochów, prowadząc mityngi informacyjne dla jego uczestników.

Dzięki spotkaniom z przedstawicielami Grup Rodzinnych Al-Anon i Wspólnoty Anonimowych Alkoholików przede wszystkim dowiedzieliśmy się o istnieniu Grup Rodzinnych Al-Anon i charakterze wsparcia, jakiego udzielają te wspólnoty. Mogliśmy spojrzeć na problem uzależnienia zarówno ze stro-

ny osób uzależnionych, jak i współuzależnionych oraz pogłębić naszą wiedzę w tym zakresie. Bezpośredni kontakt z osobami, które borykają się z tymi problemami, pozwolił nam spojrzeć na uzależnienie w sposób holistyczny. Dał nam wskazówki do refleksji i dalszej pracy z naszymi podopiecznymi i ich rodzinami. Jednocześnie mogliśmy skorzystać z tych spotkań nie tylko jako profesjonaliści, ale również odnieść te doświadczenia wprost dla siebie, ponieważ mechanizmy zachowań ludzkich są podobne, bez względu na rodzaj występujących dysfunkcji.

Uzmysłowiliśmy sobie, że konieczne jest, aby profesjonaliści pogłębiali swoją wiedzę na temat mechanizmów uzależnień m. in. poprzez takie spotkania jak mityngi informacyjne, ale również poprzez udział w mityngach otwartych tych Wspólnot. Jesteśmy Państwu bardzo wdzięczni i dziękujemy za dotychczasową współpracę.

Barbara Radzka
Kierownik III Zespołu Kuratorskiej Służby Sądowej
w Warszawie Dzielnicy Praga Południe

*Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon jest biurem reprezentującym Grupy Al-Anon pod kątem prawnym w instytucjach, mediach itp.

** sponsor-jest to osoba z Grup Rodzinnych Al-Anon, która zna i stosuje we własnym życiu program i zasady Al-Anon, współsponsor – osoba zastępująca lub wspierająca sponsora

*** profesjonalistą dla Al-Anon jest osoba, która zawodowo zajmuje się pomocą innym lub w inny sposób ma styczność z osobami uzależnionymi lub współuzależnionymi; Więcej informacji http://al-anon.org.pl/kto-dla-al-anon-jest-profesjonalista/

W dniu 27.02.2019 roku odbyło się spotkanie w Piastowie w Miejskim Ośrodku Rekreacji i Sportu.

Spotkanie trwało 2,5 godzin. Uczestniczyły w nim dwie osoby z Al-Anon: Jola i Bożena oraz koledzy ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików: Robert i Wiesiek.

Na sali było około 50 osób. Byli to: pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej, pracownicy socjalni, pracownicy niebieskiej karty, osoby duchowne, policjanci, pedagodzy szkolni, również kuratorzy sądowi i terapeuci. Uczestnicy z zaciekawieniem wysłuchali doświadczeń kolegów ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz koleżanek z Grup Rodzinnych Al-Anon. Kierowano do nas pytanie, które powtarza się dość często: „Jak zmotywować osobę pijącą do leczenia?".

Jedyny sposób to własny rozwój osobisty dzięki pracy na programie w Al-Anon. Osiągnięcie równowagi emocjonalnej, a także wiedzy, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach z pijącą osobą (i nie tylko pijącą). Takie działanie jest jedyną drogą do ewentualnego zdecydowania się na trzeźwość przez osobę pijącą. My, osoby współuzależnione, nie mamy wpływu na zaprzestanie picia przez bliską osobę.

Na stoliku były przygotowane pakiety i ulotki; przekazałyśmy też adres oficjalnej strony internetowej Grup Rodzinnych Al-Anon: http://al-anon.org.pl/ i zachęciłyśmy do skorzystania z informatora dla profesjonalistów, który jest dostępny na stronie internetowej A-Anon; także po wysłaniu emaila na adres osobie@al-anon.org.pl.

Jedna z terapeutek przedstawiła zaproszenie do udziału w programie radzenia sobie ze złością.

Na zakończenie Pani Joanna pracownik z komisji d/s. rozwiązywania problemów alkoholowych, która organizowała to spotkanie, wyraziła chęć dalszej współpracy zarówno z Grupami Rodzinnymi Al-Anon, jak i ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików.

Po zakończonym spotkaniu w kuluarach rozmawiałyśmy z jedną z jego uczestniczek o pijącym rodzicu i wsparciu dla współuzależnionego członka rodziny. Zaproszyłyśmy ją do uczestnictwa w mityngach Al-Anon i zasugerowałyśmy położenie ulotki

w miejscu widocznym dla osoby nadużywającej alkohol.

Notatkę sporządziła:
Jola

W dniu 28.03.2019 r odbyło się spotkanie informacyjne dla profesjonalistów w Klubie Seniora w Reszlu.

Uczestnikami spotkania byli pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, terapeuta, policjanci współpracujący z tą placówką oraz osoby zgłaszające się po pomoc. W sumie uczestniczyło12 osób. Grupy Rodzinne Al-Anon reprezentowały cztery osoby, które przywitały przybyłych i przedstawiły plan spotkania.

Historia Al-Anon.

- Odczytanie Preambuły (co to jest Al-Anon).
- Przedstawienie programu Al-Anon.
- Przebieg mityngu.
- Kilka słów o literaturze Al-Anon.
- Droga do zdrowienia.
- Co to jest Alateen.

Następnie zaprosiłyśmy uczestników do zadawania pytań dotyczących Grup Rodzinnych Al-Anon.

Pytania:

Czy są grupy Alateen i czy potrzebna jest zgoda rodziców?

W naszym Regionie jest jedna grupa Alateen w Olsztynie. Ze spotkań skorzystały trzy osoby. W chwili obecnej są pełnione dyżury, chętnych do skorzystania z tej formy pomocy nie ma. Zgoda rodziców lub rodzica jest wskazana, lecz gdyby zaistniała sytuacja, że oboje rodzice nadużywają alkoholu, można ten wymóg pominąć dla dobra dziecka. Ważne, aby mieć numer telefonu i być w kontakcie z niepijącym rodzicem lub opiekunem.

Jak nakłonić osoby do uczestnictwa w mityngach Al-Anon?

Każda z nas odpowiedziała jak trafiła do Al-Anon.

Dzięki koleżance, która uczęszcza na mityngi Grup rodzinnych Al-Anon, z polecenia terapeuty, znalazłam informację w intrenecie. Znajomy, trzeźwiejący alkoholik powiedział o istnieniu takich grup.

Rozdałyśmy wizytówki oraz ulotki z adresami wszystkich grup w naszym Regionie i prosiłyśmy o przekazywanie tych informacji osobom proszącym i potrzebującym wsparcia. Zaproponowałyśmy pomoc w utworzeniu grupy Al-Anon w ich mieście.

Jak przeżywałam obelgi ze strony alkoholika i jak z tego wychodziłam?

Najpierw sama stawiałam czoło tym sytuacjom, z czasem stało się to nie do zniesienia, więc szukałam pomocy w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, Policji, terapii i trafiłam do Grup Rodzinnych Al-Anon. Praca nad sobą na programie Al-Anon dodała mi odwagi, aby zmieniać swoje życie na lepsze. Stawiam granice, wyciągam wnioski, biorę odpowiedzialność za siebie i swoje decyzje. Nie pozwalam siebie ranić i poniżać alkoholikowi, potrafię zadbać o swoją godność, niezależność.

Jakie zmiany nastąpiły w domu od czasu, gdy uczestniczę w spotkaniach Al-Anon?

Jest przede wszystkim cisza i spokój w domu. Dziś mało rozmawiamy. Spełniam swoje pasje. Nie ma zranień mnie i dzieci, przestałam ukrywać, że on pije. Nie wykorzystuje mnie, każdy za siebie i za swoje czyny odpowiada sam. Żyjemy z pijącymi alkoholikami z trzeźwiejącymi alkoholikami. Są osoby, które się rozwiodły. Decyzja należy do każdej lub każdego z nas. Mamy wolność wyboru.

Zastępca Koordynatora ds.
Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami
Region Warmińsko-Mazurski
Ula

Notatka z mityngu informacyjnego w dniu 09.04.2019 r.

Mityng odbył się na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie, ul. Żołnierska 14.

Uczestnikami byli studenci pierwszego roku Pedagogiki Opiekuńczej oraz opiekun grupy. Uczestniczyło 39 osób.

Grupy Rodzinne Al-Anon reprezentowały cztery osoby. Przekazały następujące treści:

- Przywitanie i przedstawienie koleżanek oraz planu spotkania.
- Odczytanie Preambuły.
- Historia Al-Anon.
- Przedstawienie programu Al-Anon.
- Przebieg mityngu Al-Anon.
- Kilka słów o literaturze Al-Anon.
- Droga do zdrowienia
- Co to jest Alateen?

Następnie zaprosiłyśmy uczestników do zadawania pytań dotyczących Al-Anon.

Co wpłynęło na to, że dopiero po powiedzeniu „nie pomogę", osoba pijąca zaczęła coś robić ze swoim piciem?

„Nie pomogę" to dla mnie życzliwy dystans do osoby pijącej; odseparowałam się od problemu nie osoby. Bez wyręczania jej, nadskakiwania, usprawiedliwiania, niepozwalanie na poniżanie mnie. Każde z nas ponosi konsekwencje swoich decyzji, słów i czynów. Alkoholik stracił komfort picia i zauważa, co się z nim i wokół niego dzieje. Ma możliwość zobaczenia i poczucia, że się stacza.

Czy myślę/myślałam o rozstaniu z pijącą osobą?

- ✓ Osobą pijącą jest moje dorosłe dziecko i rozstanie nie wchodzi w grę. Nie pomagam mu w piciu, wiem, że samo ma wybrać drogę, którą będzie kroczyło przez życie. Kocham, choć jestem obok.
- ✓ Tak. Złożyłam pozew o rozwód, po przemyśleniu wycofałam go. Przedstawiłam mężowi swoje stanowisko w tej sprawie: „Ty dokonasz wyboru, jak chcesz żyć, trzeźwy czy pijany. Przy trzeźwiejącym alkoholiku będę w stanie być i Cię wspierać, przy pijącym nie mam już siły na takie życie''. To nie był kolejny szantaż czy manipulacja z mojej strony. Powiedziałam to z miłości do siebie, dzieci i niego. Jest trzeźwy i jesteśmy razem.
- ✓ Osoba pijąca ma bardzo duży wpływ na każdego członka rodziny. Kiedy obserwowałam swoje dziecko, zaniepokoiło mnie jego zachowanie. Po nieudanych próbie poradzenia sobie z chorobą alkoholowa bliskiej mi osoby, dla dobra dziecka i mojego zdecydowałam się na rozwód.
- ✓ Myślałam o tym, lecz moja decyzja to być do końca, tak jak sobie przyrzekaliśmy: na dobre i na złe.

Od czego się zaczyna choroba alkoholowa?

- ✓ Z tym pytaniem warto się skierować do specjalisty, poczytać'; są wiadomości w intrenecie.
- ✓ Zaczęło się od wypicia na odwagę, ciąg dalszy nastąpił… choroba alkoholowa.
- ✓ Gdy sięgamy po alkohol. Choroba zaczyna się od picia.

Każda z nas opowiedziała, jak trafiła do Al-Anon. Chcąc przybliżyć zebranym, jak wygląda mityng, przeczytałyśmy czytankę na 09.04 z „Dzień po dniu w Al-Anon". Podzieliłyśmy się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją związanymi z tym tekstem. Zachęciłyśmy uczestników spotkania do podzielenia się, z czym wyjdą z naszego spotkania, bez przymusu wypowiadania się. Wypowiedzi były interesujące i przekonujące nas o tym, jak ważne są takie spotkania.

Zastępca Koordynatora ds.
Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami
Region Warmińsko-Mazurski
Urszula

Sprawozdanie z mityngu informacyjnego w dniu 26.04. 2019 r.

Mityng odbył się na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie, ul. Żołnierska 14.

Uczestnikami byli studenci pierwszego roku Pedagogiki Opiekuńczej z Socjoterapią oraz opiekun grupy. Uczestniczyło 10 osób.

Spotkanie informacyjne o Grupach Rodzinnych Al-Anon prowadziły cztery osoby. Treść ich wystąpienia była następująca:

- Przywitanie i przedstawienie koleżanek oraz planu spotkania
- Odczytanie Preambuły
- Historia Al-Anon
- Przedstawienie programu Al-Anon
- Przebieg mityngu Al-Anon
- Kilka słów o literaturze Al-Anon
- Droga do zdrowienia
- Co to jest Alateen?

Następnie zaprosiłyśmy uczestników do zadawania pytań dotyczących Al-Anon.

Pytania:

Jak funkcjonują dzieci (nasze) z rodzin dysfunkcyjnych (alkoholowych)?

Na to pytanie odpowiedziałyby najlepiej one same. Nie chcąc zostawić pytania bez odpowiedzi, każda z nas podzieliła się swoimi spostrzeżeniami. Niektórzy z nich założyli swoje rodziny, mają dzieci, pracę i są samodzielni. Część nie radzi sobie z wejściem w dorosłe życie, jest im trudno nawiązywać relacje z rówieśnikami lub trwać w związku. Brak zaufania do pijącego rodzica i wsparcia z jego strony wywiera piętno w rozwoju emocjonalnym. Niektórzy sami wpadają w pułapkę nałogu picia i jakby powielają to, co widziały w domu. My ze swojego doświadczenia widzimy, że nasze uczestnictwo w spotkaniach Al-Anon daje nam dużo większą wiedzę o chorobie alkoholowej i z większą świadomością podejmujemy działania, aby dzieciom pomagać i je wspierać. Między innymi proponujemy, aby skorzystały z grup Alateen, Al-Anon Dorosłe Dzieci lub Al-Anon. Widzą naszą zmianę dzięki naszej pracy na programie Al-Anon, przez co zdecydowanie łatwiej jest odbudowywać relacje między nami, która została wypaczona przez chorobę alkoholową.

Kiedy mężowie przestali pić?

- ✓ Po postawieniu warunku, że albo coś z tym zrobi, żeby przestać pić albo odejdę. Poskutkowało.
- ✓ Jedno z kolejnych pić skończyło się atakiem padaczki alkoholowej i to miało wpływ na decyzję, aby przestać pić.
- ✓ Dwa razy przez sąd umieszczałam męża w szpitalu na odwyku, nic to nie dało. Powiedziałam do niego, że to on ma dokonać wyboru, czy żyje w trzeźwości, czy wybiera picie. Przy trzeźwiejącym mężu zostanę i będę go wspierała, Przy pijącym nie mam siły tak żyć i odejdę. Mąż wybrał drogę trzeźwienia i dziś mija dziewiąty rok jego trzeźwości, jaki jesteśmy razem.

zastępca Koordynatora
ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami
Region Warmińsko-Mazurski
Urszula

Notatka ze spotkania informacyjnego w dniu 27.04.2019 r., który odbył się na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie.

Uczestnikami byli studenci II roku Resocjalizacji oraz opiekun grupy.
Grupy Rodzinne Al-Anon reprezentowały dwie osoby.
Zaczęto od przywitania i przedstawienia koleżanek oraz planu spotkania:

- Odczytanie Preambuły

- Historia Al-Anon
- Przedstawienie programu Al-Anon
- Przebieg mityngu Al-Anon
- Kilka słów o literaturze Al-Anon i Alateen
- Droga do zdrowienia
- Co to jest Alateen?

Zainteresowanych Grupami Rodzinnymi Al-Anon zapraszamy na mityng otwarty. Następnie zaprosiłyśmy uczestników do zadawania pytań dotyczących Al-Anon i Alateen.

Kiedy zdecydowałam, aby iść do Al-Anon?

- ✓ Tragiczna śmierć syna rozdzieliła nasze małżeństwo. Pijący mąż obarczał mnie winą za jego śmierć. Nie dawałam sobie rady z poczuciem winy, pijącym mężem, brakiem syna. Przerastało mnie to wszystko. Życzliwa mi osoba zaproponowała mi wizytę u psychologa, terapeuty i aby iść na spotkanie Al-Anon. Skorzystałam i jestem wdzięczna, bo zaczęłam nowe życie.
- ✓ Koleżanka, która widziała moją bezsilność to, jak choroba alkoholowa męża wpływa na mnie, zaproponowała, abym poszła z nią na spotkanie grupy Al-Anon, na którą ona uczęszczała. Nie funkcjonowałam już normalnie. Byłam wyczerpana psychicznie i fizycznie. Każda czynność była dla mnie wielkim wysiłkiem. Czułam się wypalona i porównywałam się do ,,drzewa, po którym została tylko kora". Skorzystałam i jestem nadal wierna Al-Anon.

Czy dzieci z rodzin dotkniętych chorobą alkoholową mają predyspozycje do uzależnienia się od alkoholu?

- ✓ Trudno jednoznacznie powiedzieć, czasem dzieci przenoszą wzorce z domów, gdzie alkohol był na porządku dziennym.
- ✓ Czasem starają się nie powielać ,,piekła", przez które sami musiały przejść.
- ✓ Tak naprawdę to żadna osoba zaczynająca pić nie myśli o uzależnieniu się od alkoholu; mnie to nie dotyczy, ja kontroluję swoje picie - takie jest ich zdanie. A granica między piciem kontrolowanym a uzależnieniem staje się coraz cieńsza.
- ✓ Dziś już widzę, że moja obecność na spotkaniach Grup Rodzinnych Al-Anon i praca na programie Al-Anon wpływa na zmianę mojego życia. Zmieniając siebie otwieram się na ludzi, świat i tak ważne dla mnie moje dzieci, wiem już, co to jest Al-Anon i ile mi to dało.

Uczestnicy wypełnili ankietę. A oto kilka wypowiedzi na pytanie: Co podobało się najbardziej w prezentacji Al-Anon?

- ✓ Otwartość, szczerość, możliwość poznania historii, od osób, które same je przeżyły.
- ✓ Pozytywne nastawienie rozmówczyń.
- ✓ Informacje, co może się zmienić po wstąpieniu do Al-Anon zarówno dla osób wstępujących, jak i ich rodzin.
- ✓ Prawdziwość wypowiadanych słów Rzeczowe przedstawienie informacji pomogło mi zrozumieć, jak postępować z uzależnionymi od alkoholu.
- ✓ Mogłyśmy zmierzyć się z problemem alkoholowym nie tylko teoretycznie, ale i praktycznie z doświadczeń pań.

Rozdałyśmy ulotki z adresami grup Al-Anon i Alateen w regionie oraz wizytówki.

z-ca Koordynatora ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami
Region Warmińsko-Mazurski
Urszula

Notatka ze spotkania informacyjnego w dniu 19.03.2019 r. w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Pickach

Uczestnikami spotkania były pracownice Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej. Pani Dyrektor i jej zastępca, psycholog współpracujący z tą placówką oraz osoby zgłaszające się po pomoc. W sumie uczestniczyło 18 osób.

- Przywitanie i przedstawienie koleżanek oraz planu spotkania
- Historia Al-Anon
- Odczytanie Preambuły (co to jest Al-Anon)
- Przedstawienie programu Al-Anon.
- Przebieg mityngu Al-Anon
- Kilka słów o literaturze Al-Anon
- Droga do zdrowienia
- Co to jest Alateen

Mówiłyśmy krótko i na temat.

Następnie zaprosiłyśmy uczestników do zadawania pytań dotyczących Grup Rodzinnych Al-Anon.

Pytania:

Co powiedziałybyśmy osobom chętnym do założenia grupy Al-Anon?

Jednej z Grup zaproponowałyśmy literaturę. Część za darmo, część została zakupiona przez zainteresowane osoby Zaprosiłyśmy również na mityng otwarty i na spotkanie Regionu. Zaoferowałyśmy nasz przyjazd na kilka pierwszych spotkań nowo powstającej Grupy Al-Anon.

Co dało – daje nam Al-Anon?

Każda z nas jednym zdaniem odpowiedziała na to pytanie.

- ✓ Odzyskanie równowagi, spokój, odwagę do wprowadzania zmian w naszym życiu i zachowaniu.
- ✓ Pogodę ducha, nawiązanie przyjaźni, nadzieję na lepsze życie.
- ✓ Radość z życia, praca nad sobą, poznawanie siebie, rozwój osobisty.

Co mam przekazać innym i jak zebrać wiadomości?

Zaproponowaliśmy literaturę, którą miałyśmy do rozdania i którą można było sobie dodatkowo kupić.
Ponownie zachęcałyśmy do uczestnictwa w mityngach Al-Anon w okolicy i zapraszałyśmy do naszych grup. Na zakończenie rozdałyśmy ulotki z adresami wszystkich grup w regionie Warmińsko-Mazurskim, ulotki oraz broszurki Al-Anon.
Zebrałyśmy adresy e-mail chętnych osób do wysyłania im informatora ,,Al-Anon o sobie".

Uczestnicy dobrowolnie i anonimowo wypełnili naszą ankietę, z której wynika, że przedstawione przez nas informacje były wystarczające i konkretne. Panowała życzliwa i szczera atmosfera; zadeklarowano chęć rozmów z nami na kolejnych spotkaniach.

z-ca Koordynatora ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami
Region Warmińsko-Mazurski
Ula

W dniu 18.01.2019 r. w Złoczewie w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej

odbyło się spotkanie informacyjne, którego uczestnikami byli kierownicy, pracownicy socjalni, asystenci rodziny. Spotkanie było zorganizowane we współpracy z kolegami reprezentującymi Wspólnotę Anonimowych Alkoholików. Koleżanka z Grupy Al-Anon „Pod kopułą" w Łodzi przekazała informacje o Grupach Rodzinnych Al-Anon. Została przybliżona historia naszych Grup. Omówiono Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji, Dwanaście Koncepcji, Hasła Al-Anon w tym aspekcie, że są to narzędzia w bieżącej pracy grup, dzięki którym uczymy się, jak odzyskać równowagę ducha i umysłu. Zwrócono uwagę na rolę naszej literatury.

Wręczono pakiety informacyjne i zaproszono do dyskusji i zadawania pytań.
Najważniejsze pytanie, które było kilkakrotnie zadawane, to – jak zachęcić do skorzystania z mityngów Al-Anon?
Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej podkreślali, że w małych miejscowościach ludzie boją się, że zostaną „napiętnowani" przez sąsiadów i znajomych mianem „alkoholicy".

W dniu 4 lutego odbył się mityng informacyjny w Komendzie Policji w Sieradzu.

Koleżanka z Grupy Al-Anon „Pod kopułą" w Łodzi wraz z kolegami ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików poprowadziła w Komendzie Policji w Sieradzu spotkanie informacyjne dla adeptów Szkoły Policyjnej.
Obecnych było 80 osób.
W dniu 6 lutego w tej samej instytucji odbył się drugi mityng informacyjny skierowany do tej samej grupy zawodowej. Obecnych był 70 osób. Oba spotkania miały podobny przebieg. Słuchacze z zainteresowaniem wysłuchali historii Grup Rodzinnych Al-Anon, informacji o programie Al-Anon, jak również znaczeniu haseł i literatury Al-Anon. Rozdane zostały pakiety informacyjne. Kończąc spotkania zachęcono uczestników do zdawania pytań. Pytania były ciekawe i różnorodne, oto przykłady:

Ile trzeba chodzić na mityngi?

Nie ma określonej ilości mityngów, na które należy chodzić. Każdy podejmuje decyzje sam, na ile te spotkania są dla niego potrzebne. Najtrudniejsze są pierwsze mityngi. Dobrze jest uczestniczyć na kilku spotkaniach, aby poznać idee Al-Anon.

Czy na spotkania Al-Anon przychodzą młodzi ludzie?

Tak. Do Al-Anon trafiają ludzie w każdym wieku. To bardzo dobrze, kiedy trafiają do Al-Anon ludzie młodzi, bo to znaczy, że mają świadomość, że potrzebują pomocy i że szukają tej pomocy. Im wcześniej zaczyna się pracę nad sodą, tym większa szansa na radzenie sobie z chorobą alkoholową bliskiej osoby.
Młodzież poniżej 19. roku życia może spotykać się w grupach Alateen. Jeśli w okolicy nie ma Grupy Alateen jest możliwość uczestnictwa w Grupach Al-Anon.

Jak nakłonić alkoholika do zmiany zachowań, do akceptacji, że ktoś z rodziny uczęszcza na mityngi Grup Rodzinnych Al-Anon?

To bardzo trudne pytanie, nie ma recepty na to, jak zmienić alkoholika. Brak akceptacji wynika z niewiedzy i złego nastawienia. Można opowiadać, co to jest Al-Anon, podkreślać, że ma za zadanie pomagać rodzinom alkoholików. Można wręczyć ulotkę lub zaprosić na mityng otwarty. Również terapeuta może powiedzieć alkoholikowi, co to jest Al-Anon i jak ważny jest dla członków rodzin alkoholika.

Czy kiedy alkoholik zdecyduje się na tzw. „wszywkę", jeśli podejmie leczenie czy pójdzie na terapię, to rodzina nadal potrzebuje pomocy Al-Anon?

Tak, zdecydowanie tak. Kiedy alkoholik idzie na terapię nadal jest chory. Również zachowania bliskich nie zmieniają się. Tu z pomocą przychodzi program Al-Anon, dzięki któremu zdobywamy wiedzę i zmieniamy nasze nastawienie z pomocą siły wyższej, jakkolwiek ją rozumiemy i z pomocą drugiego człowieka. Wspieramy się wzajemnie. Zmiana swojego nastawienia jest bardzo trudna i właściwie nie ma granicy, ile czasu jest potrzebne, aby to osiągnąć.

Czy osoby nieletnie otrzymają wsparcie w Al-Anon?

Dla osób w wieku od 11 do 19 roku życia są utworzone osobne grupy o nazwie Alateen. Tam spotyka się młodzież i w grupie rówieśników dzieli się swoimi doświadczeniami i uczy się, jak radzić sobie z problemem alkoholowym najbliższych.
Z ogromną satysfakcją spotkałam się z młodymi policjantami, którzy rozpoczną swoją drogę zawodową w całym regionie łódzkim i w całym kraju. Biorąc pod uwagę, że z racji charakteru pracy, policjanci codziennie są proszeni o interwencję w zdarzeniach z udziałem alkoholików, szczególnie się cieszę, że oba spotkania informacyjne spotkały się z takim zrozumieniem i zaangażowaniem uczestników. Okazane zainteresowanie pozwala mieć nadzieję, że jako profesjonaliści będą sprzymierzeńcami Grup Rodzinnych Al-Anon.

Spotkanie informacyjne w Wyższym Seminarium Duchownym w Łodzi. Uczestnikami byli:

Ksiądz rektor i diakoni. Tu również udzielono informacji o historii i programie Grup Rodzinnych Al-Anon. Zwrócono uwagę na rolę haseł i literatury Al-Anon.
Panowała bardzo ciepła, przyjazna atmosfera. Temat spotkania został przyjęty ze zrozumieniem i współczuciem.
Zadawane były pytania:

W jaki sposób księża mogą pomóc w rozpowszechnianiu idei Grup Rodzinnych Al-Anon?

Rola księży jest bardzo duża i nie do przecenienia. Księża są osobami cieszącymi się olbrzymim szacunkiem i zaufaniem społecznym. Już sama rozmowa z księdzem jest bardzo ważna, a może najważniejsza. Osoby, których bliscy zmagają się z chorobą alkoholową, potrzebują akceptacji, zrozumienia. Często podejmują bardzo trudne, może i kontrowersyjne decyzje, aby chronić siebie czy dzieci. Boją się być odrzucone i zganione. Szukają miłości, zrozumienia i ciepła.
Księża często informują o Grupach Rodzinnych Al-Anon podczas mszy św. Pozwalają zostawiać ulotki i zawiesić plakaty. Częstokroć użyczają pomieszczeń na mityngi Al-Anon.
Są prawdziwymi sprzymierzeńcami i bardzo pomagają w szerzeniu wiedzy o Grupach Rodzinnych Al-Anon.

Kto może być uczestnikiem mityngów otwartych?

Każdy w szerokim znaczeniu tego słowa. Wyjątek stanowią osoby pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
Ogromnie doceniam to spotkanie. To księża są obdarzeni olbrzymim zaufaniem i dlatego właśnie im będą się zwierzać osoby żyjące u boku chorych na alkoholizm. Tak często osoby współuzależnione szukają pomocy w kościele. Dużo jest płaszczyzn, na których księża mogą takim potrzebującym osobom udzielić wsparcia. Z dużą ufnością patrzę na perspektywy współpracy i wierzę, że księża będą orędownikami Grup Rodzinnych Al-Anon.
Spotkanie to mogło odbyć się dzięki życzliwości księdza rektora, za co serdecznie dziękuję. Ksiądz rektor współpracuje z nami już kilka lat, jest naszym sprzymierzeńcem i mam nadzieję, na dalsze kontakty w przyszłości.

Anna
Koordynator Regionu Łódzkiego
ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami

W dniach 01 – 03 marca 2019 r. w Lublinie w siedzibie Domu Rekolekcyjnego na Podwalu

Odbyło się spotkanie informacyjne dla członków Grup Rodzinnych Al-Anon i zaproszonych gości / profesjonalistów.

Uczestniczyli między innymi:

Dyrektor Piotr Dreher, Ordynator Dariusz Malicki, psychologowie i psychiatrzy Szpitala Neuropsychiatrycznego w Lublinie, Adiunkt dr.hab.n.med Jolanta Masiak Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, Kierownik mgr Iwona Mialik Wojewódzkiego Ośrodka Terapii i Uzależnień - psychologowie z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień.

Spotkanie poprowadziła koordynator – Danusia Omówiła, czym jest Al-Anon oraz opowiedziała historię jego powstania. Swoimi doświadczeniami podzieliły się jeszcze dwie koleżanki z Grup Rodzinnych Al-Anon omawiając pracę w oparciu o Dwanaście Stopni Al-Anon.

Sporządziła:
Danusia

Dnia 11.04.2019 r. w Lublinie odbyło się spotkanie dla Seminarium Duchownych.

w którym uczestniczyli:

- Koordynator ds. kontaktu z profesjonalistami i instytucjami Regionu Lubelskiego.
- Członkowie Grup Rodzinnych Al-Anon
- Wspólnota Anonimowych Alkoholików
- Klerycy i wykładowcy z seminarium 15 osób
- Terminologię, zakres i schemat działania Grup Rodzinnych Al-Anon.

Tematyka spotkania obejmowała:

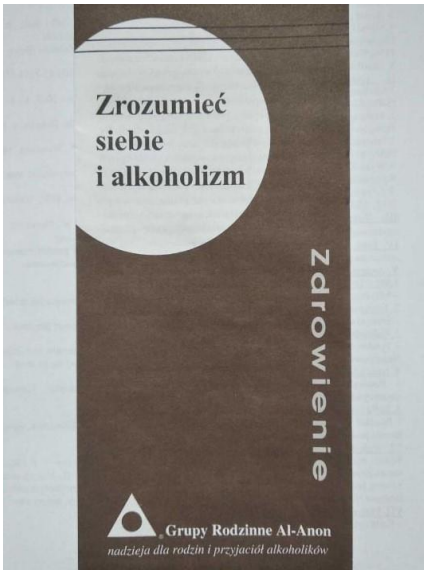
- Zapoznanie z historią i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon.

Problemy rodzin związanych z chorobą alkoholo**wą. Zachowania dzieci i młodzieży przebywających** czy żyjących w rodzinach, gdzie występuje problem alkoholowy.

Doświadczeniami w zdrowieniu dzięki programowi Al-Anon podzielili się Daniel i Elwirka. Uczestnicy spotkania, w pytaniach i refleksjach stwierdzili, że należy propagować idee Grup Rodzinnych Al-Anon, gdyż problem alkoholizmu, przemocy domowej i innych problemów związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych jest bliski społeczeństwu.

Danusia koordynator Lublin

Literatura Al-Anon



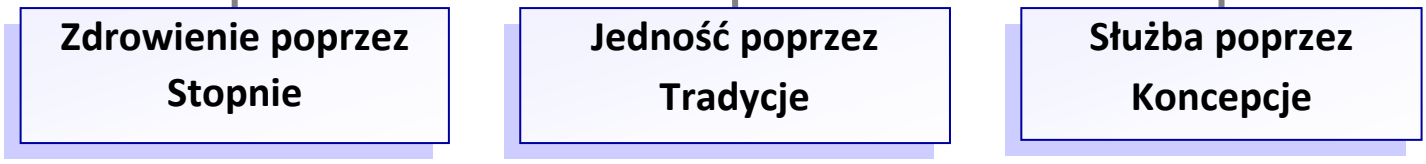
Broszurka
„Zrozumieć siebie i alkoholizm”

Kolejne wydanie
Biuletynu Grup Rodzinnych Al-Anon
Nr.3(108)2019

Program Al-Anon

Stopnie/Tradycje/Koncepcje

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



Podane niżej wskazówki przyczyniają się do zachowania jedności w grupach Al-Anon oraz do rozwoju grup jak i całej wspólnoty Al-Anon na całym świecie.
Z doświadczenia naszych grup wiemy, że jedność zależy od przestrzegania tych Tradycji.

TRADYCJA PIERWSZA

Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu; postęp indywidualny większości zależy od naszej jedności grupowej.

- ✓ Jedność jest niezbędna, aby pomagać innym i sobie."
- ✓ „Nasz osobisty rozwój zależy od zgodnej współpracy wszystkich członków grupy.
- ✓ Współpraca tego rodzaju wymaga od nas dobrej woli, aby z otwartością słuchać, jakie poglądy mają inni, dzielić się z nimi naszym punktem widzenia oraz akceptować to, co

zdecydowała większość członków grupy, a nie upierać się, ażeby nasza opinia została przyjęta. Jednak każdy ma obowiązek przedstawić swoje zdanie."

- ✓ „Gdy ktoś zabiera ograniczony czas spotkania rozwlekłym opowiadaniem o swoich krzywdach, nie pomaga tym nikomu, nawet samemu sobie... powinniśmy to uczynić w rozmowach z jedną osobą. Dlatego właśnie mamy sponsorów."
- ✓ „Siła programu Al-Anon wyrasta ze zrozumienia naszych wspólnych potrzeb i kiedy omawiamy je otwarcie, pomagamy samym sobie i innym."
- ✓ „Nasze wspólne dobro oraz jedność, zależą od mojej chęci do godzenia się na to, co jest najlepsze dla nas wszystkich jako całości."
- ✓ „W Al-Anon jestem cząstką większej ode mnie całości."
- ✓ „Jedność Al-Anon na całym świecie i jedność naszych grup daje nam stałą podstawę, na której możemy się opierać."
- ✓ „...my także dzielimy odpowiedzialność w dbaniu o dobro grupy, tak aby mogła ona nieść pomoc innym potrzebującym."

Cytaty z: Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji Al-Anon

WYPOWIEDZI UCZESTNICZEK WARSZTATÓW

- ✓ Dla mnie w tej tradycji najważniejsza jest jedność, godzenie się na kompromis, służenie dobru grupy, a nie tylko moje „ja" jest najważniejsze. Wprowadzenie tego w życie rodzinne. Szukanie tego, co łączy, a nie dzieli.
- ✓ Tradycja pierwsza jest dla mnie ważna, gdyż uczy mnie życia we wspólnocie, rozumienia, że jedność to nie jednomyślność, uczy kierowania, a nie rządzenia, układania sobie wszystkiego powoli, lecz pewnie, zapewnia poczucie bezpieczeństwa i rozwoju przez obcowanie z jednolitą literaturą Al-Anon.
- ✓ Praca w grupie mnie wzbogaca. Mam służyć innym, a nie kierować.
- ✓ Jestem jedną z pereł w tym pięknym naszyjniku i będę o niego dbała.
- ✓ Nieprzestrzeganie pierwszej tradycji kojarzy mi się z egoizmem, a egoizm hamuje mój rozwój osobisty.
- ✓ Tradycja pierwsza uświadamia mi obecność drugiego człowieka, jego potrzeb, jego woli, zdania. Uczy mnie liczenia się z drugą osobą oraz z grupą.
- ✓ Tradycja pierwsza uczy mnie tolerancji dla innych, akceptacji takich, jacy są. Uczy dzielenia się dla wspólnego dobra swoimi doświadczeniami, dbania o wspólne dobro w rodzinie, we wspólnocie i w pracy.
- ✓ Tradycja pierwsza pokazuje mi, że wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu, że powinnam tolerować innych członków grupy i nauczyć się słuchać.
- ✓ Tradycja pierwsza mówi o słuchaniu innych, o cierpliwości, o tym, że na mityngach czytamy tylko naszą literaturę, przypomina o tolerancji dla nowych oraz o samodyscyplinie starszych uczestniczek Al-Anon.
- ✓ Tradycja pierwsza zmienia moją postawę z „ja" na „my". Uczy mnie dostrzegać to, co nas łączy, wyzbywa egocentryzmu.
- ✓ Jedność grupowa – to dzielenie się swoim doświadczeniem, jednak również słuchanie innych i nie upieranie się przy swoich racjach. To również i słuchanie, ale także podejmowanie się obowiązków związanych ze służbą w grupie i we wspólnocie.
- ✓ Mój osobisty rozwój zależy od jedności grupy, daje mi poczucie bezpieczeństwa.
- ✓ Dzięki za warsztaty, dziś zobaczyłam, jaka naprawdę jestem, jak bardzo jestem jeszcze daleka od tradycji pierwszej.
- ✓ Przynależność do grupy oraz całkowite dostosowanie się do pierwszej tradycji daje mi

ogromne poczucie bezpieczeństwa, tak obecnie mi niezbędne oraz potrzebę pracy nad sobą, która jest teraz dla mnie bardzo ważna, daje też mi nadzieję, że kiedyś będę mogła pomóc komuś, kto tak jak ja znajdzie się w bardzo trudnej sytuacji.

- ✓ Wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu, swoboda wypowiedzi na mityngu. Nieupieranie się na swoim zdaniu, nienarzucanie. Oddawanie się służbom w Al-Anon: skarbnik, sprzątający. Oddawanie się grupie przez służby.
- ✓ Praca w grupie mnie wzbogaca. Mam służyć i pomagać innym, a nie kierować.
- ✓ Jedność to nie znaczy jednomyślność. Jedność to sztuka znalezienia kompromisu. Równowaga pomiędzy mówieniem, a zachowaniem milczenia. Użalanie się nie jest konstruktywne. Jeżeli użalam się to szkodzę innym, bo przekazuję moje negatywne emocje. Literatura Al-Anon niczego nie nakazuje – inne książki mogą sugerować podjęcie jakichś działań.

Tradycja pierwsza to:

- słuchanie innych
- cierpliwość
- czytanie literatury
- sponsorowanie
- tolerancja dla początkujących
- wymaganie dyscypliny od starszych członków

****

TRADYCJA PIERWSZA – zawiera w sobie kwintesencję tego, co zawierają w sobie wszystkie następne Tradycje. Prawie każdy punkt zawarty w nich, wyraźnie odnosi się do **JEDNOŚCI**, która jest niezbędna, aby pomagać innym i sobie we Wspólnocie.

Wielu z nas przyszło do Al-Anon, aby spowodować wytrzeźwienie alkoholika – po „receptę". Inni – by pomóc niepijącemu alkoholikowi w uzyskaniu zadowolenia z trzeźwego życia. Zamiast tego uczymy się, w jaki sposób dawać sobie radę z problemami życia – tymi obecnymi i minionymi; z alkoholikiem; a także jak zmieniać nasze reakcje i nasze nastawienie do tych problemów.

UCZYMY SIĘ LEPSZEGO SPOSOBU ŻYCIA

Nasz osobisty rozwój zależy od zgodnej współpracy **WSZYSTKICH członków grupy**. Wymaga ona **DOBREJ WOLI**, aby z **otwartością słuchać** poglądów, jakie mają inni; **dzielić się** z nimi naszym punktem widzenia; **akceptować** to, co zdecydowała większość członków grupy, a **nie uparcie obstawać** przy swoich opiniach. Jednak każdy z nas ma **OBOWIĄZEK przedstawić swoje zdanie**.

„Postanawiam lepiej poznać Dwanaście Tradycji Al-Anon, abym mogła wypełniać moje zadanie w zakresie rozwoju całej grupy i poszczególnych jej członków."

Zgodna współpraca oznacza również:

- dzielenie się z innymi doświadczeniem, wiedzą i nowymi ideami,
- chętne podejmowanie obowiązków związanych ze służbą w grupie i w całej Wspólnocie, np. jako Sekretarz, Skarbnik, Reprezentant Grupy, Przewodniczący, Sprzątający itp.

Nasz udział w spotkaniach grupy polega na **MÓWIENIU** i **SŁUCHANIU**. Obie te czynności są niezbędne, ale ciągłe mówienie lub ciągłe słuchanie może **NIE** być pomocne dla innych członków.

Szkodliwym działaniem dla grupy jest to, gdy zapomina się o celu Wspólnoty i używa się mityngów do wymiany opowieści o rodzinnych horrorach lub opowieści o życiu towarzyskim, czy też innych sprawach nie związanych z Al-Anon.

„Nakładamy karę na samych siebie, jeżeli pozwalamy, aby krytykowanie innej osoby burzyło porozumienie w grupie. Wszystko, co szkodzi grupie, zakłóca jej zdolność funkcjonowania dla dobra każdej osoby, która do tej grupy należy. Wszyscy odczuwamy potrzebę zwierzania się

z kłopotów, które przytłaczają serca i umysły. Jednak tego typu sprawy powinniśmy omawiać ze **Sponsorem**.

Ciągłe milczenie kogoś, kto już czegoś się nauczył z Programu, może pozbawić innych czegoś, co jest im bardzo potrzebne.

„Siła Programu Al-Anon wyrasta ze zrozumienia naszych wspólnych potrzeb i kiedy je omawiamy pomagamy sobie i innym."

Ważnym elementem w **JEDNOŚCI** naszych grup jest **korzystanie z literatury zatwierdzonej przez Konferencję**. Posłannictwo Al-Anon oraz sposób, w jaki jest ono przedstawione w naszych książkach i broszurach jest unikalne. Nasza literatura przedstawia Program niezubożony i niewypaczony innymi punktami widzenia, które można znaleźć w pismach o charakterze naukowym lub duchowym.

Jest konieczne dla nas wszystkich, a specjalnie dla nowoprzybyłych członków grup, ażeby utrzymać prostotę Programu.

JEDNOŚĆ jest ważna na poziomie grupy, a także w odniesieniu do całego świata.

Poznawanie Tradycji i konsekwentne przestrzeganie ich w każdej grupie oznacza, że Al-Anon będzie takie samo na całym świecie. W ten sposób, podczas podróży po kraju (mając spis grup) lub za granicą (znając język), możemy spokojnie wybrać się na mityng Al-Anon i nie poczujemy się obco.

JEDNOŚĆ Al-Anon na całym świecie oraz **JEDNOŚĆ** grup daje nam podstawę do równowagi, na której możemy polegać.

„...Nasze wspólne dobro oraz jedność zależą od mojej chęci do godzenia się na to, co jest najlepsze dla nas wszystkich, jako całości.

Znaczy to, między innymi przyjęcie tego, co Tradycje proponują w związku z takimi sprawami jak: terapie, organizacje..., a żeby ograniczać wydatki do sum ofiarowanych przez członków grupy, koncentrowanie się na naszym Programie wyjaśnionym przez XII Stopni i przez literaturę zaaprobowaną przez Konferencję, jak również uważne przestrzeganie naszej anonimowości..."

Warsztaty Tradycji: Region Warszawski

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Struktura Al-Anon

Grupy Rodzinne Al-Anon w Polsce składają się z 13 Regionów,
dzięki czemu łatwiej można uzyskać informacje o Grupach Rodzinnych 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_galicja@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. Podkarpacki
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

12. Wielkopolska
region_wielkopolski@al-anon.org.pl
tel. 691 894 286

13. Zachodniopomorski
region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl
tel. 506 909 897

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

Przydatne linki

Literatura:
http://al-anon.org.pl/literatura/

Wykaz mityngów Al-Anon:
http://al-anon.org.pl/spotkaniamityngi/

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

Wykaz mityngów Al-Anon Dorosłe Dzieci

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

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.