

AL-ANON

Niech się zacznie ode mnie.

Jeżeli ktokolwiek gdziekolwiek potrzebuje pomocy, niech zawsze napotka wyciągniętą do siebie dłoń – Al-Anon i Alateen.

Niech to będzie moja dłoń.

I niech się zacznie ode mnie.

Deklaracja Al-Anon

AL-ANON

Dzięki Al-Anon:

- ❖ Zrozumiałam, że alkoholizm jest chorobą – Zosia
- ❖ Ciągłe udoskonalam siebie – Janek
- ❖ Uświadomiłam sobie, że nie jestem przyczyną tej choroby – Ala
- ❖ Zobaczyłam, że nie jestem sama z tym problemem. Jest nas dużo w Polsce i innych krajach – Hala
- ❖ Przestałam się bać wszystkiego i wszystkich – Wiesia
- ❖ W Al-Anon spotkałam ludzi, którym mogłam zaufać, ponieważ mieli ten sam problem co ja i rozumieli mnie, jak nikt dotychczas – Krysia
- ❖ Dziś jestem wdzięczna Al-Anon za moje nowe życie i pragnę, aby nazwa Al-Anon znana była wszystkim tym, którzy mogą potrzebować pomocy – Ola

AL-ANON



Stowarzyszenie Służb

Grup Rodzinnych Al-Anon

Osiedle Wichrowe Wzgórze 12c

61-675 Poznań

tel. 0 61 828 93 07

e-mail: stowarzyszenie@al-anon.org.pl

Poniedziałek	godz. 10-14
Wtorek	godz. 10-14
Środa	godz. 16-20
Czwartek	godz. 10-14
Piątek	godz. 10-14

www.al-anon.org.pl

- ❖ Jeżeli picie bliskiej osoby przeszkadza ci normalnie żyć...
- ❖ Jeżeli wydaje ci się, że gdyby on lub ona przestali pić, to twoje życie byłoby lepsze...
- ❖ Jeżeli często zadajesz sobie pytanie: dlaczego on lub ona pija i szukasz winy także w sobie...

Zaufaj nam. My też kiedyś szukaliśmy pomocy...

- We wspólnocie Al-Anon dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją.
- Uczymy się, jak poradzić sobie w trudnych sytuacjach związanych z piciem naszych bliskich.
- Nie bój się! Jeżeli nie będziesz chciał, nie musisz nic mówić. Nikt nie będzie cię też o nic pytał. Przyjdź tylko i bądź z nami.
- Główną zasadą naszych spotkań, zwanych mityngami, jest całkowita dyskrecja i anonimowość.

Przyjdź do nas! Czekamy na ciebie, tak jak czekano na nas!

Grupa Al-Anon.....
 ul.....
 mityng w godz.....
 w.....

 miesiąca mityng jest otwarty tzn. może przyjść każdy, kto ma ochotę. Pozostałe mityngi są zamknięte, czyli mogą na nie przyjść wszyscy ci, którzy mają w rodzinie lub wśród przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.

Spis mityngów internetowych Al-Anon
<https://al-anon.org.pl/mityngi-polskojezyczne-internetowe/>

Spis wszystkich grup Al-Anon w Polsce znajduje się na stronie:

www.al-anon.org.pl

**Teraz już wiesz,
 gdzie możesz znaleźć pomoc.
 Wybór należy do ciebie!**



Preambuła

Grupy Rodzinne Al-Anon to wspólnota krewnych i przyjaciół alkoholików. Jej członkowie dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązywać swoje wspólne problemy. Uważamy, że alkoholizm jest chorobą rodziny i że zmiany w nastawieniu mogą wspomagać powrót do zdrowia.

Al-Anon nie jest powiązany z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją ani instytucją; nie angażuje się w żadne spory; nie popiera ani nie odrzuca żadnej sprawy. Nie ma tu opłat członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom swoich członków.

Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc rodzinom alkoholików. Robimy to, praktykując Dwanaście Kroków, życzliwie przyjmując rodziny alkoholików i dając im poczucie bezpieczeństwa oraz wspierając alkoholika i okazując mu zrozumienie.