

# AL-ANON

## Modlitwa o pogodę ducha

*Boże,  
daj mi pogodę ducha,  
abym zgadzał się z tym,  
czego nie mogę zmienić;  
odwagę,  
abym zmieniał to,  
co zmienić mogę;  
i mądrość,  
abym umiał odróżnić  
jedne sprawy od drugich.*

# 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](mailto: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](http://www.al-anon.org.pl)**

## **tak jak czekano na nas!**

- ❖ 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 piją 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,**

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](http://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.

Preambuła Al-Anon zatwierdzona przez Radę Powierników w grudniu 2022 r.