

Podręcznik dla Al-Anon w Polsce

Część I

Praca Grup Rodzinnych Al-Anon i Alateen

Deklaracja jedności Al-Anon

„Każdy członek naszej wspólnoty jest ważnym ogniwem ogromnego kręgu nadziei.

Szanując indywidualność każdego, pamiętajmy, że nasze wspólne dobro powinno być zawsze stawiane na pierwszym miejscu. Nasze zdrowienie zależy od naszego wspólnego celu oraz atmosfery zaufania”.

Konferencja Służby Światowej 1984, Razem nr 6/2006

Spis treści

Wprowadzenie	5
Sugerowany przebieg mityngu	7
Teksty pomocne do prowadzenia mityngu	8
Rozpoczęcie mityngu	8
Preambuła Al-Anon proponowana do Dwunastu Kroków	8
Preambuła Alateen proponowana do Dwunastu Kroków	9
Powitanie proponowane na spotkaniach Al-Anon i Alateen	9
Dziedzictwo Al-Anon	10
Dwanaście Kroków	11
Dwanaście Tradycji Al-Anon	12
Dwanaście Tradycji Alateen	13
Dwanaście Koncepcji Służby	14
Ogólne Gwarancje Konferencji	16
Najczęściej stosowane zasady w Al-Anon i Alateen	16
Przedstawianie się na mityngu Al-Anon	17
Ogłoszenia związane z Al-Anon	17
Inne czytania wybrane przez sumienie grupy	17
Temat mityngu	18
Sprawy organizacyjne grupy	18
Dobrowolne datki członków Al-Anon	18
Zakończenie proponowane na spotkaniach Al-Anon	18
Deklaracja Al-Anon	19
Teksty wybierane do przeczytania	19
O anonimowości	20
Cztery podstawowe idee	20
Trzy przeszkody na drodze do sukcesu w Al-Anon	21
Zrozumieć siebie i alkoholizm	21
Zrozumieć alkoholizm	21
Zrozumieć siebie	22
Historia Al-Anon i Alateen w USA i Kanadzie	24
Jak powstały Grupy Rodzinne Al-Anon	24
Jak Alateen stał się częścią Grup Rodzinnych Al-Anon	25
Historia rozwoju grup i struktury służby Al-Anon w Polsce	26
Zakładanie Grupy Rodzinnej Al-Anon	29
Duchowe podstawy	29
Sprawy do rozważenia przed założeniem grupy Al-Anon	30
Pierwsze spotkanie tworzącej się grupy	30
Służba w grupie	30
Korzyści z rejestracji grupy	31
Grupa o dostępie ograniczonym ze względu na lokalizację	31
Mityngi otwarte lub zamknięte	31
Mityngi dla początkujących	32
Mityngi wielokrotne	32
Mityngi elektroniczne (internetowe, telefoniczne)	32
Zakładanie mityngu elektronicznego Al-Anon	34
Grupy Al-Anon Dorosłe Dzieci	34
Zakładanie grupy Alateen	34

Czynności przy zakładaniu grupy Alateen	35
Mityngi Alateen	35
Podstawowe zasady spotkań grupy	36
Przynależność	36
Dzielenie się na mityngach Al-Anon	37
Powitanie nowych członków	37
Anonimowość	38
Pomysły na prowadzenie mityngu grupy	40
Pomysły na mityngi okazjonalne	42
Mityng z inwenturą grupy	42
Mityng informacyjny	42
Wspieranie rozwoju grupy	43
Kontakty ze społeczeństwem	44
Sponsorowanie osobiste i grupowe	45
Osobiści sponsorzy Al-Anon	45
Sponsorzy w służbie	45
Sponsorzy grupy Alateen	46
Osobiści sponsorzy w Alateen	47
Sprawy organizacyjne grupy	47
Informacja o grupie	47
Mityngi robocze grupy i sumienie grupy	47
Inwentura grupy	50
Wybory w grupie	50
Problemy grupy i ich rozwiązywanie	51
Ogłoszenia i sprawozdania osób służebnych grupy	52
Finanse grupy	53
Rozważania w odniesieniu do finansów grupy	54
Konto bankowe grupy	55
Gdy grupa się rozpada	55
Służby w grupie	55
Sugerowane obowiązki osób pełniących służbę w grupie	56
Zasoby dla członków i grup	59
Strona Internetowa Al-Anon w Polsce – www.al-anon.org.pl	59
Strona Internetowa WSO – www.al-anon.org	60
Wskazówki (Guidelines)	60
Aktualne publikacje	60
Literatura i materiały dla służby	61
Struktura Grup Rodzinnych Al-Anon	61
Terminologia stosowana w służbach Al-Anon w Polsce	61
Grupy	61
Okręgi	63
Regiony	63
Służby informacyjne Al-Anon	64
Służba Krajowa	64
Literatura Aprobowana przez Konferencję – LAK	65
Służba Światowa (World Service)	65
Terminy międzynarodowe	66
Notatki i uzupełnienia	66

Załącznik nr 1.....	67
Załącznik nr 2.....	76

Wprowadzenie

Praca Grup Rodzinnych Al-Anon i Alateen opisuje zasady, dzięki którym każda grupa może się rozwijać i wzrastać. Jest dla wszystkich członków grup zbiorem podstawowych informacji, dotyczących struktury grupy i relacji łączących wszystkie grupy i Al-Anon jako całość.

Przesłanie Grup Rodzinnych Al-Anon jest jedno – nadzieja. To historia mężczyzn, kobiet i dzieci, którzy kiedyś czuli się bezradni, zagubieni i samotni z powodu alkoholizmu innych osób. Grupy Rodzinne Al-Anon powstały z potrzeby wyrażanej przez członków rodzin Anonimowych Alkoholików. Al-Anon oferuje pomoc i nadzieję rodzinom i przyjaciołom alkoholików, niezależnie od tego, czy alkoholik nadal pije, czy nie. Chociaż wielu z naszych członków nie utrzymuje już codziennego kontaktu z osobą nadmiernie pijącą, to ciągle poszukują wzajemnego wsparcia, oferowanego przez grupy Al-Anon i Alateen.

Al-Anon jest wspólnotą, która jednoczy członków różnych środowisk w jednym celu. Członkowie pomagają sobie nawzajem w prowadzeniu celowego, pożytecznego życia. Przewyciężają frustrację i bezradność wynikające z bliskich relacji z alkoholikiem.

Alateen (Al-Anon dla młodzieży) jest istotną i integralną częścią Grup Rodzinnych Al-Anon. Młodzi ludzie szukając pomocy w rozwiązywaniu problemów, pojawiających się, gdy alkoholizm dotyczy rodzica, bliskiego krewnego lub przyjaciela, spotykają się, aby wymieniać doświadczenia i uzyskać zrozumienie siebie i alkoholika. To pomaga im w osobistym rozwoju i może pomóc poznać błędne myślenie, spowodowane bliskim kontaktem z osobą nadmiernie pijącą.

Praca Grup Rodzinnych Al-Anon i Alateen opisuje, jak założyć grupę, jak pomóc jej wzrastać. Pokazuje w jaki sposób członkowie rozwiązują problemy wspólne dla grup. Harmonia i rozwój każdej grupy zależy od dzielenia się odpowiedzialnością, poczucia ducha wspólnoty, zachowania jedności i od indywidualnego rozwoju każdej osoby przychodzącej na mityng.

Członkami grup są mężczyźni i kobiety niezależnie od wieku (również nastolatki), którzy poczuli się zagubieni i samotni z powodu choroby alkoholowej bliskich im osób i odkryli, że potrzebują pomocy.

Dzisiaj ci mężczyźni i kobiety odnaleźli zrozumienie i nauczyli się jak pomagać sobie. To może pośrednio pomóc ich uzależnionym od alkoholu bliskim i przyjaciołom, niezależnie od tego, czy zachowują trzeźwość, czy nie.

Al-Anon zawsze będzie tym, czym uczynią go jego członkowie.

W Al-Anon wierzymy, że korzyści członków Al-Anon mierzone są ich gotowością do dzielenia się z innymi swoim doświadczeniem ze zdrowienia – zdajemy sobie sprawę z tego, że nigdy nie zdołamy oddać tyle ile otrzymujemy.

Spotkanie Grupy Rodzinnej Al-Anon to mityng.

Poglądy i opinie wyrażane na mityngach Al-Anon i Alateen odzwierciedlają poglądy głoszących je osób, a nie są wyrazem całej wspólnoty Al-Anon.

Sugerowany przebieg mityngu

Wiele Grup Rodzinnych Al-Anon uważa ten ogólny schemat za pomocny. Grupy mogą wykorzystać wolne miejsca w podanym poniżej planie, żeby wstawić pewne elementy, wynikające z ustaleń grupy.

Rozpoczęcie mityngu

Powitanie proponowane na spotkaniach Al-Anon i Alateen

Odczytanie Dziedzictwa Al-Anon

Najczęściej stosowane zasady na mityngu Al-Anon i Alateen

Przedstawianie się na mityngu

Ogłoszenia związane z Al-Anon

Inne czytania wybrane przez sumienie grupy

Temat mityngu

Sprawy organizacyjne

Dobrowolne wpłaty członków Al-Anon

Zakończenie proponowane na spotkaniach Al-Anon

Jakość mityngu zależy od jego sprawnej organizacji.

Sprawna organizacja mityngu

- otwarcie sali odpowiednio wcześniej przed mityngiem;
- przygotowanie sali do mityngu;
- przygotowanie napojów w określonym czasie;
- przygotowanie materiałów do prowadzenia mityngu;
- wyłożenie Literatury Aprobowanej przez Konferencję;
- wyłożenie koszyka na datki;
- wcześniejsze ustalenie osoby do prowadzenia mityngu;
- wcześniejsze ustalenie tematu mityngu;
- uporządkowanie materiałów po skończonym mityngu;
- posprzątanie sali po mityngu.

Teksty pomocne do prowadzenia mityngu

Rozpoczęcie mityngu

Prowadzący mityng przedstawia się i informuje o rodzaju mityngu, czy mityng jest otwarty czy zamknięty.

(Mityng zamknięty jest dla członków i przyszłych członków Al-Anon, a w otwartym mogą uczestniczyć również osoby zainteresowane zdobyciem informacji o Al-Anon).

Zobacz także broszurę *To jest Al-Anon* (P-32)

Prowadzący zaprasza wszystkich do wyciszenia i odmówienia *Modlitwy o pogodę ducha*.

Grupy mają prawo odmawiać dowolną wersję tej modlitwy.

Po odmówieniu *Modlitwy o pogodę ducha* prowadzący odczytuje Preambułę.

Preambuła Al-Anon proponowana do Dwunastu Kroków

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.

(Zatwierdzona przez Radę Powierników w grudniu 2022 r.)

Preambuła Alateen proponowana do Dwunastu Kroków

Alateen to część Grup Rodzinnych Al-Anon dla młodych ludzi, dotkniętych alkoholizmem członka rodziny lub przyjaciela. Pomagamy sobie wzajemnie, dzieląc się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodziny, wpływającą na emocje, a nawet na zdrowie fizyczne każdego z jej członków. Chociaż nie możemy zmienić ani kontrolować żyjących z nami alkoholików, możemy się jednak oderwać od ich problemów, jednocześnie nadal ich kochając.

W Alateen skupiamy się na własnym programie, a nie na kwestiach zewnętrznych, takich jak religia, polityka, media społecznościowe czy inne programy dwunastokrokowe. Nie mamy żadnych opłat członkowskich. Alateen jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom swoich członków. Alateen ma jeden cel: pomoc młodym ludziom, dotkniętym przez czyjeś picie. Dbamy o to, żeby wzajemnie chronić anonimowość swoją, a także wszystkich członków Al-Anon i AA.

Dzięki stosowaniu przez nas Dwunastu Kroków zaczynamy zdrowieć psychicznie, emocjonalnie i duchowo z następstw choroby alkoholizmu w rodzinie. To pozwala nam na wspieranie naszych chorujących na alkoholizm krewnych i przyjaciół oraz dawanie nadziei innym nastolatkom.

(Zatwierdzona przez Radę Powierników w grudniu 2022 r.)

Powitanie proponowane na spotkaniach Al-Anon i Alateen

Wybieramy nazwę **Al-Anon** lub **Alateen** w zależności od potrzeb.

Proponowany tekst dla osoby prowadzącej mityng:

Witam wszystkich serdecznie i przypominam, że jest to mityng Al-Anon. Proszę uczestników spotkania aby respektowali zasady Al-Anon, bez względu na przynależność do jakiegokolwiek innej wspólnoty pracującej na programie Dwunastu Kroków.

Na mityngu otwartym dodajemy informację:

Osoby, które są z nami po raz pierwszy, a cierpią z powodu nadmiernego picia kogoś bliskiego, serdecznie zapraszamy przede wszystkim na mityngi zamknięte Al-Anon.

Możliwe, że jest tu ktoś, kto nie zna naszej Tradycji dotyczącej osobistej anonimowości na poziomie publicznym. Jeśli tak, uprzejmie prosimy, aby członkowie Al-Anon i Alateen nie ujawniali swojego nazwiska, nie pozowali do zdjęć, ani nie ogłaszali publicznie tego, co dzieje się na mityngach.

Proponowane powitanie nowej osoby na mityngu zamkniętym:

Serdecznie witamy cię w Grupie Rodzinnej (tu wymieniasz się odpowiednie określenie – Al-Anon bądź Alateen – i nazwę swojej grupy)... i mamy nadzieję, że znajdziesz w naszej wspólnotcie pomoc i przyjaźń, jaką i my mamy zaszczyt się cieszyć.

My, którzy żyjemy lub żyliśmy z problemem alkoholizmu, możemy cię zrozumieć jak mało kto. My także byliśmy osamotnieni, pełni goryczy i rozczarowań, ale w Al-Anon i Alateen odkrywamy, że nie ma sytuacji naprawdę beznadziejnej i że jest możliwe znalezienie zadowolenia, a nawet szczęścia, niezależnie od tego, czy alkoholik nadal pije czy nie.

Zachęcamy cię, żebyś wypróbował nasz program. Pomógł on wielu z nas znaleźć rozwiązania, które prowadzą do uzyskania pogody ducha. Bardzo wiele zależy od naszego nastawienia, a w miarę jak uczymy się patrzeć na nasz problem z właściwej perspektywy, odkrywamy, że traci on zdolność panowania nad naszymi myślami i naszym życiem.

Sytuacja naszej rodziny może się poprawić, gdy będziemy stosować idee Al-Anon i Alateen. Bez tego rodzaju pomocy duchowej życie z alkoholiem dla większości z nas jest zbyt trudne. Nasze myślenie zostaje zniekształcone przez próby narzucania rozwiązań, a my stajemy się drażliwi i nierozsądni, nie zdając sobie z tego sprawy.

Program Al-Anon i Alateen został utworzony na podstawie Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików, które dzień po dniu próbujemy stopniowo stosować w naszym życiu, wraz z hasłami i *Modlitwą o pogodę ducha*. Życzliwa wzajemna pomoc członków wspólnoty i codzienne czytanie literatury Al-Anon i Alateen przygotowują nas do przyjęcia bezcennego daru – pogody ducha.

Anonimowość jest ważną zasadą Al-Anon i Alateen. Wszystko, o czym mówimy na spotkaniach i w cztery oczy, musi być zachowane w całkowitej dyskrecji.

Tylko w ten sposób możemy czuć się swobodnie, mówiąc wszystko, co mamy w sercach i umysłach, ponieważ w Al-Anon i Alateen tak sobie wzajemnie pomagamy.

Dziedzictwo Al-Anon

1. Zdrowienie dzięki akceptacji Kroków.
2. Jedność przez akceptację Tradycji.
3. Służba przez akceptację Koncepcji.

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

Czyta się kolejno Dwanaście Kroków, Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji Służby wraz z Ogólnymi Gwarancjami Konferencji.

Dwanaście Kroków

Dwanaście Kroków Anonimowych Alkoholików zostało zaadaptowane przez Al-Anon. Al-Anon uznał potrzebę korzystania z zawartych w nich zasad z powodu sprawdzonej ich wartości i skuteczności.

Zasady w nich zawarte są uniwersalne, odnoszące się do każdego człowieka, niezależnie od wyznawanej religii. W Al-Anon dążymy do coraz głębszego zrozumienia tych Kroków i staramy się stosować je w naszym życiu. Jest to niezbędne do osiągnięcia postępu w programie Al-Anon.

Krok Pierwszy

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu - że nasze życie przestało się poddawać kierowaniu.

Krok Drugi

Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może nam przywrócić zdrowy rozsądek.

Krok Trzeci

Podjęliśmy decyzję, aby oddać swoją wolę i swoje życie pod opiekę Boga – *takiego, jak Go rozumieliśmy*.

Krok Czwarty

Zrobiliśmy swoją wnikliwą i odważną inwenturę moralną.

Krok Piąty

Wyznaliśmy Bogu, sobie i innemu człowiekowi, jaka dokładnie jest natura naszych błędów.

Krok Szósty

Byliśmy całkowicie gotowi na to, by Bóg usunął te wszystkie wady charakteru.

Krok Siódmy

Pokornie prosiliśmy Go, aby usunął nasze braki.

Krok Ósmy

Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Krok Dziewiąty

Zadośćuczyniliśmy tym ludziom bezpośrednio, gdy tylko było to możliwe, z wyjątkiem sytuacji, gdy zraniłoby to ich samych lub kogoś innego.

Krok Dziesiąty

Robiliśmy w dalszym ciągu osobistą inwenturę, niezwłocznie przyznając się do popełnianych błędów.

Krok Jedenasty

Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do poprawy swojego świadomego kontaktu z Bogiem - *takim, jak Go rozumieliśmy*, modląc się jedynie o poznanie Jego woli względem nas i o siłę do jej wypełniania.

Krok Dwunasty

Doświadczywszy duchowego przebudzenia jako rezultatu tych Kroków,

staraliśmy się nieść to przesłanie innym ludziom, a zasady te stosować we wszystkich swoich sprawach.

Dwanaście Tradycji Al-Anon

Tradycje łączą nas jako wspólnotę. Wprowadzają one grupę w relacje z innymi grupami, ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików i ze światem zewnętrznym. Porządkują działania grupy w kwestiach kierowania grupą, członkostwa, finansów, odrębności, relacji ze społeczeństwem i anonimowości.

Tradycje wyrosły z doświadczeń grup AA, próbujących rozwiązywać problemy pojawiające się podczas spotkań i wspólnej pracy. Al-Anon zaadaptował te wskazówki i w ciągu lat stosowania dostrzegł ich trafność i mądrość. Chociaż to są tylko sugestie, to jedność Al-Anon i jego przetrwanie zależy od przestrzegania tych Tradycji.

Tradycja Pierwsza

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

Tradycja Druga

Z uwagi na nasz wspólny cel jest tylko jeden autorytet: kochający Bóg, jaki może się wyrazić w zbiorowym sumieniu. Nasi liderzy są jedynie zaufanymi sługami: oni nie rządzą.

Tradycja Trzecia

Krewni alkoholików, zbierający się w celu wzajemnej pomocy, mogą nazywać siebie Grupą Rodzinną Al-Anon, jeśli jako grupa nie mają innych powiązań. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że ktoś z ich krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu.

Tradycja Czwarta

Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw wpływających na inną grupę Al-Anon bądź Al-Anon lub AA jako całość.

Tradycja Piąta

Każda Grupa Rodzinna Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc rodzinom alkoholików. Robimy to *sami*, praktykując Dwanaście Kroków AA, wspierając naszych bliskich dotkniętych alkoholizmem i okazując im zrozumienie oraz życzliwie przyjmując rodziny alkoholików i dając im poczucie bezpieczeństwa.

Tradycja Szósta

Nasze Grupy Rodzinne nie powinny nigdy popierać czy finansować żadnego zewnętrznego przedsięwzięcia ani użyczać mu swej nazwy, aby problemy finansowe, majątkowe i prestiżowe nie oddalały nas od naszego podstawowego celu duchowego. Mimo odrębności powinniśmy zawsze współpracować z Anonimowymi Alkoholikami.

Tradycja Siódma

Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna, odmawiając przyjmowania datków z zewnątrz.

Tradycja Ósma

Praca Dwunastego Kroku w Al-Anon zawsze powinna mieć charakter niezawodowy, ale nasze służby mogą zatrudniać niezbędnych pracowników.

Tradycja Dziewiąta

Nasze grupy, jako takie, nie powinny nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć komitety lub zespoły odpowiedzialne bezpośrednio przed tymi, którym służą.

Tradycja Dziesiąta

Grupy Rodzinne Al-Anon nie mają opinii o sprawach zewnętrznych, dzięki czemu nasze imię nigdy nie powinno zostać uwikłane w publiczne polemiki.

Tradycja Jedenasta

Nasze zasady kontaktowania się ze społeczeństwem opierają się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; powinniśmy zawsze zachowywać osobistą anonimowość w kontaktach z prasą, radiem, filmem i telewizją. Ze szczególną uwagą powinniśmy chronić anonimowość wszystkich członków AA.

Tradycja Dwunasta

Anonimowość jest duchową podstawą wszystkich naszych Tradycji, zawsze przypomina nam, by stawiać zasady przed względami osobistymi.

Dwanaście Tradycji Alateen

Z naszych zbiorowych doświadczeń wynika, że jedność Grup Alateen zależy od konsekwentnego stosowania Tradycji:

Tradycja Pierwsza

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

Tradycja Druga

Z uwagi na nasz wspólny cel jest tylko jeden autorytet: kochający Bóg, jaki może się wyrazić w zbiorowym sumieniu. Nasi liderzy są jedynie zaufanymi sługami: oni nie rządzą.

Tradycja Trzecia

Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że ktoś z naszych krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu. Nastoletni krewni alkoholików, zbierający się w celu wzajemnej pomocy, mogą nazywać siebie Grupą Alateen, jeśli jako grupa nie mają innych powiązań.

Tradycja Czwarta

Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw wpływających na inne grupy Alateen i Grupy Rodzinne Al-Anon lub AA jako całość.

Tradycja Piąta

Każda Grupa Alateen ma tylko jeden cel: pomoc nastolatkom, powiązanych z alkoholikami. Robimy to sami, praktykując Dwanaście Kroków AA i wspierając naszych najbliższych członków rodziny oraz okazując im zrozumienie.

Tradycja Szósta

Alateen, będąc częścią Grup Rodzinnych Al-Anon, nie powinien nigdy popierać czy finansować żadnego zewnętrznego przedsięwzięcia, ani użyczać mu swej nazwy, aby problemy finansowe, majątkowe i prestiżowe nie oddalały nas od naszego podstawowego celu duchowego. Mimo odrębności powinniśmy zawsze współpracować z Anonimowymi Alkoholikami.

Tradycja Siódma

Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna, odmawiając przyjmowania datków z zewnątrz.

Tradycja Ósma

Praca Dwunastego Kroku w Alateen zawsze powinna mieć charakter niezawodowy, ale nasze służby mogą zatrudniać niezbędnych pracowników.

Tradycja Dziewiąta

Nasze grupy, jako takie, nie powinny nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć komitety lub zespoły odpowiedzialne bezpośrednio przed tymi, którym służą.

Tradycja Dziesiąta

Grupy Alateen nie mają opinii o sprawach zewnętrznych, dzięki czemu nasze imię nigdy nie powinno zostać uwikłane w publiczne polemiki.

Tradycja Jedenasta

Nasze zasady kontaktowania się ze społeczeństwem opierają się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; powinniśmy zawsze zachowywać osobistą anonimowość w kontaktach z prasą, radiem, filmem i telewizją. Ze szczególną uwagą powinniśmy chronić anonimowość wszystkich członków AA.

Tradycja Dwunasta

Anonimowość jest duchową podstawą wszystkich naszych Tradycji, zawsze przypomina nam, by stawiać zasady przed względami osobistymi.

Dwanaście Koncepcji Służby

Koncepcje są godnym zaufania przewodnikiem regulującym służbę w Al-Anon na wszystkich jej poziomach.

Istotą służby jest przekazywanie przesłania, zasugerowane w Dwunastym Kroku. Członkowie starają się działać najlepiej jak potrafią, zaczynając od poziomu grupy, aż do poziomu Służby Krajowej.

Cokolwiek zrobimy, aby pomóc bliskiemu lub przyjacielowi alkoholika jest służbą:

- telefon do zrozpaczonego członka wspólnoty,

- sponsorowanie,
- dzielenie się na mityngach doświadczeniem w zdrowieniu,
- założenie grupy,
- informowanie społeczeństwa o Al-Anon,
- rozpowszechnianie Literatury Aprobowanej przez Konferencję (LAK),
- finansowe wspieranie grup, służby regionalnej i krajowej oraz Biura Służby Światowej.

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji są narzędziami do osobistego rozwoju i jedności grupy. Dwanaście Koncepcji to wskazówki dla służby. Służba jest fundamentem działania Al-Anon.

Koncepcja Pierwsza

Największa odpowiedzialność za służby światowe Al-Anon oraz władza nad nimi należą do grup Al-Anon.

Koncepcja Druga

Grupy Rodzinne Al-Anon powierzyły pełną władzę administracyjną i wykonawczą swojej Konferencji i jej organom służby.

Koncepcja Trzecia

Skuteczne zarządzanie jest możliwe dzięki prawu do podejmowania decyzji.

Koncepcja Czwarta

Uczestniczenie to klucz do harmonii.

Koncepcja Piąta

Prawo apelacji i prawo do składania petycji chronią mniejszości i gwarantują im, że zostaną wysłuchane.

Koncepcja Szósta

Konferencja uznaje, że powiernicy ponoszą główną odpowiedzialność za sprawy administracyjne.

Koncepcja Siódma

Powiernicy mają prawa ustawowe, natomiast uprawnienia Konferencji mają charakter tradycyjny.¹

Koncepcja Ósma

Całą władzę potrzebną do bieżącego zarządzania centralą Al-Anon Rada Powierników przekazuje komitetom wykonawczym.²

¹ Powiernicy mają prawa ustawowe (legal rights), wynikające z wykładni amerykańskiego prawa spółek handlowych, co oznacza, że Rada Powierników Al-Anon w USA odpowiada za swe działanie wobec prawa, natomiast prawa Konferencji wynikają z wypracowanych przez lata tradycyjnych form postępowania wewnątrz Al-Anon.

² Komitet Wykonawczy istnieje we wspólnocie amerykańskiej i jest też praktyką w wielu wspólnotach narodowych. Szerzej jego skład i praca są opisane w How Al-Anon Works w rozwinięciu Koncepcji Ósmej.

Koncepcja Dziewiąta

Na wszystkich poziomach służby konieczne jest dobre, osobiste kierowanie. Na płaszczyźnie służby światowej główne zarządzanie obejmuje Rada Powierników.

Koncepcja Dziesiąta

Odpowiedzialność służby jest zrównoważona przez dokładne określenie jej uprawnień i przez unikanie podwójnego zarządzania.

Koncepcja Jedenasta

Biuro Służby Światowej składa się z wybranych komitetów, kadry kierowniczej oraz zespołu pracowników.

Koncepcja Dwunasta

Duchowy fundament światowych służb Al-Anon jest zawarty w Ogólnych Gwarancjach Konferencji, w Dwunastym Artykule Karty.

Ogólne Gwarancje Konferencji

We wszystkich działaniach Konferencja Służby Światowej Al-Anon powinna zachowywać ducha Tradycji:

1. żeby jej roztropną zasadą finansową było posiadanie wystarczających funduszy, w tym dostatecznej rezerwy;
2. żeby żaden członek Konferencji nie był stawiany ponad innymi w pozycji niekwestionowanego autorytetu;
3. żeby wszystkie decyzje były podejmowane w drodze dyskusji, głosowania oraz w miarę możliwości – jednomyślnie;
4. żeby żadne działanie Konferencji nigdy nie było dla nikogo karą ani podżeganiem do publicznych polemik;
5. żeby Konferencja, służąc Al-Anon, nigdy nie odgrywała roli rządu i – podobnie jak wspólnota Grup Rodzinnych Al-Anon - zawsze pozostawała demokratyczna w myśleniu i działaniu.

Po odczytaniu Dziedzictwa prowadzący przypomina, że Dwanaście Kroków to podstawa osobistego zdrowienia i rozwoju, Dwanaście Tradycji to podstawa rozwoju grup i trwania wspólnoty dzięki utrzymywaniu jedności wspólnoty, a Dwanaście Koncepcji Służby Al-Anon zawiera zasady służenia wspólnocie i wszystkim potrzebującym, którzy mogliby w niej uzyskać pomoc.

Najczęściej stosowane zasady w Al-Anon i Alateen

Podstawą duchowego programu zdrowienia są zasady wypływające z Dwunastu Kroków, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji Służby Al-Anon.

Na mityngu zwracamy się do siebie po imieniu – w Al-Anon wszyscy jesteśmy sobie równi.

Zasadami, jakimi kierują się uczestnicy mityngów, są:

- **wspólne dobro** – dzielimy się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją wynikającą ze stosowania programu, nie przerywamy innym wypowiedzi, nie krytykujemy, nie udzielamy rad, mówimy o sobie;
- **zachowanie anonimowości** – poszanowanie osobistej anonimowości członków i zasłyszanych spraw i zdarzeń;
- **zachowanie oryginalności programu** – korzystamy na mityngu wyłącznie z Literatury Aprobowanej przez Konferencję;
- **zachowanie odrębności programowej** – nie dyskutujemy o religii, ani na tematy prawne i społeczne; skupiamy się na wspólnym celu Al-Anon;
- **zachowanie odrębności organizacyjnej** – nie łączymy się z żadną religią, z żadnym ugrupowaniem politycznym ani żadną instytucją;
- **samowystarczalność finansowa** zarówno każdej grupy, jak i całej wspólnoty.

Każda grupa ma możliwość napisania zasad na podstawie podanego wyżej tekstu.

Więcej o anonimowości zobacz dział *Anonimowość*.

Przedstawianie się na mityngu Al-Anon

Następuje w momencie uzgodnionym przez sumienie grupy. Członkowie mogą wybrać używanie tylko imienia lub pseudonimu zgodnie z osobistymi przekonaniem.

Ogłoszenia związane z Al-Anon

Należy wyznaczyć czas na ogłoszenia o lokalnych wydarzeniach w Al-Anon. Wiadomości mogą zawierać:

- informacje o spotkaniach innych grup z podaniem miejsca, dnia i godziny mityngów, zarówno Al-Anon jak Alateen;
- informacje o cotygodniowym czacie Alateen;
- sprawozdania służb grupy (sekretarza, skarbnika, reprezentanta grupy);
- sprawozdania z regionu, okręgu, Służby Krajowej;
- inne ogłoszenia związane z Al-Anon – np. zloty, mityngi otwarte, warsztaty;
- informacje o sponsorowaniu, również o sponsorach Alateen;
- informacje o stronie internetowej Al-Anon;
- informacje, zaproszenia od AA (zgodnie z Tradycją Szóstą).

Uczestnicy mityngu powinni być informowani, jak mogą nabyć Literaturę Aprobowaną przez Konferencję.

Inne czytania wybrane przez sumienie grupy

W tym momencie mityngu grupy mogą wybrać jedno lub więcej czytań do wyboru lub inne pozycje z Literatury Aprobowanej przez Konferencję (LAK).

Więcej czytaj w dziale *Teksty wybierane do przeczytania*.

Temat mityngu

Niektóre grupy wcześniej ustalają tematy kolejnych mityngów. Rolą prowadzącego jest realizowanie ustaleń sumienia grupy. Większość grup stara się omówić jeden Krok, Tradycję i Koncepcję w ciągu danego miesiąca (w styczniu Pierwszy Krok, Pierwsza Tradycja i Pierwsza Koncepcja, w lutym Drugi Krok, Druga Tradycja itd.) jak również może wybrać inny temat np. któreś z haseł Al-Anon, wdzięczność, przebaczenie itd.

Sugeruje się, by wypowiedzi ograniczały się do tematu mityngu i głównego celu Al-Anon, którym jest pomoc rodzinom alkoholików (Tradycja Piąta).

Więcej czytaj w działach: *Teksty wybierane do przeczytania, Rodzaje mityngów*.

Sprawy organizacyjne grupy

- Wybór służb na następny mityng: prowadzący, dyżurny oraz temat mityngu itp.
- Informacja o stanie koszyczka.
- Informacja o planowanym wyborze służby grupy: reprezentant i jego zastępca, skarbnik, kronikarz itd.
- informacja o planowanej inwenturze grupy.

Dobrowolne datki członków Al-Anon

W czasie mityngu zbierane są dobrowolne datki, ponieważ w Al-Anon nie mamy składek ani opłat. Osoba prowadząca mityng zachęca do wrzucania dobrowolnych datków, które mogą być wyrazem wdzięczności za to, co otrzymaliśmy od Al-Anon.

Prowadzący może przypomnieć Tradycję Siódmą, że każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna odmawiając datków z zewnątrz.

Datek wrzucony do koszyczka staje się własnością wspólnoty Al-Anon. Zebrane pieniądze przeznaczamy na podstawowe wydatki grupy (czynsz, zakup literatury, koszty dojazdu reprezentanta grupy na spotkanie regionu) i niesienie przesłania w środowisku lokalnym, a pozostałe pieniądze, po zostawieniu niewielkiej rezerwy (np. wysokość dwumiesięcznego czynszu) przekazujemy skarbnikowi regionalnemu.

Zakończenie proponowane na spotkaniach Al-Anon

Proponuje się, żeby grupy kończyły spotkanie w sposób zgodny z sumieniem grupy.

Osoba prowadząca mityng może zadać pytanie: „Czy jest ktoś gotowy sponsorować niech podniesie rękę”. Jeżeli ktoś się zgłosi, to zainteresowane osoby prosimy o skontaktowanie się ze sobą.

Sugerowany tekst na zakończenie mityngu:

Na zakończenie chciałbym powiedzieć, że opinie tu wyrażane były opiniami tych osób, które je wypowiadały. Przyjmij to, co ci odpowiada, resztę zostaw.

Sprawy, o których tu usłyszałeś były wypowiedziane w zaufaniu

i powinny być traktowane jako poufne. Zachowaj je dla siebie

i nie wynoś poza to pomieszczenie (to znaczy, że nie rozmawiamy z nikim, nawet z najbliższymi, nawet z członkami Al-Anon nieobecnymi na mityngu o osobach będących na mityngu).

Rozmawiaj z innymi, niektórym z nas przedstaw swoją sprawę. Nikogo z nas nie krytykuj i o nikim nie plotkuj. Zamiast tego pozwól, aby każdego dnia wzrastały w tobie zrozumienie, miłość i pokój, jakie wynikają z programu.

Można dodać, szczególnie jeżeli są osoby nowo przybyłe:

Kilka słów szczególnie do tych, którzy niedawno do nas dołączyli: Jakikolwiek jest twój problem, są między nami tacy, którzy też go mają. Jeśli spróbujesz zachować otwarty umysł, znajdziesz pomoc. Zdołasz uświadomić sobie, że nie ma sytuacji tak trudnej, żeby nie udało się jej poprawić, ani nieszczęścia tak wielkiego, żeby nie można było w nim ulżyć.

Nie jesteśmy doskonali. Życzliwość, jaką okazaliśmy ci przy powitaniu, mogła nie być tak gorąca, jak to, co czujemy w sercach. Po jakimś czasie przekonasz się, że choć może nie wszystkich nas lubisz, pokochasz nas jednak w naprawdę szczególny sposób – taki sam, w jaki my już kochamy ciebie.

Proszę, aby na zakończenie wszyscy połączyli się ze mną w *Modlitwie o pogodę ducha* lub Deklaracji Al-Anon.

Deklaracja 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.

Teksty wybierane do przeczytania

Poniższy wybór to propozycja tematów spotkań lub wskazanych przez sumienie grupy czytań na mityngu. Mądrość i informacje w nich zawarte uważane są przez członków i grupy za pożyteczne.

O anonimowości

Gdy obecni są nowi członkowie lub goście, grupa może chcieć przeczytać takie wyjaśnienie:

- Członkowie używają pełnego imienia i nazwiska wewnątrz wspólnoty, jeśli tego chcą. Stopień anonimowości wybrany przez członka (imię, pseudonim lub imię i nazwisko) nie podlega krytyce. Każdy członek ma prawo wyboru.

- Niezależnie od swojego osobistego wyboru chronimy anonimowość wszystkich innych członków Al-Anon i Alateen oraz AA. To oznacza, że nie ujawniamy nikomu – nawet krewnym, przyjaciołom ani innym członkom – kogo widzimy i co słyszymy na mityngu.

- Zasięg anonimowości obejmuje nie tylko nazwiska czy imiona, lecz jest dużo szerszy. Każdy z nas ma się czuć bezpiecznie, wiedząc, że nie zostanie ujawnione nic, co widzimy lub słyszymy podczas mityngu. Wśród członków Al-Anon czujemy się swobodni w wyrażaniu siebie, gdyż możemy być pewni, że to, co mówimy zostanie zachowane w tajemnicy.

Więcej o anonimowości w rozdziale *Anonimowość* oraz w drugiej części podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*.

Cztery podstawowe idee

1. Jesteśmy bezsilni wobec problemu alkoholizmu. Jeśli szczerze możemy zaakceptować tę prawdę, przynosi nam to poczucie ulgi i nadziei. Całą uwagę możemy teraz kierować na to, żeby swoje życie doprowadzić do porządku. Możemy iść naprzód, dążąc do duchowego rozwoju, dobrego samopoczucia i spokoju, które wypływają z pełnego programu.

2. Możemy oddać swoje życie pod opiekę Siły większej od nas samych. Skoro niepowodzeniem zakończyła się pomoc udzielana alkoholikowi w dobrej wierze, a nasze własne życie przestało się poddawać kierowaniu, zdajemy sobie sprawę, że obiektywnie, nawet będąc przy zdrowych zmysłach, nie możemy poradzić sobie z naszym problemem. W Al-Anon odnajdujemy Siłę większą od nas samych, która może skierować nasze życie na dobrą, spokojną drogę. Najpierw może się wydawać, że tą Siłą jest grupa, ale w miarę pogłębiania wiedzy i duchowego zrozumienia wielu z nas nazywa ją Bogiem – *takim, jak Go rozumiemy*.

3. Powinniśmy zmienić zarówno nasze nastawienie, jak i nasze działania. Kiedy stajemy się gotowi przyznać do wad, zaczynamy dostrzegać, jak bardzo zniekształcone jest nasze myślenie. Zdajemy sobie sprawę, jak nierozsądne były nasze niektóre działania, ilekroć w naszym nastawieniu brak było miłości. Staramy się rozpoznać i skorygować te błędy.

4. Zachowujemy dary Al-Anon przez to, że się nimi dzielimy. To dzielenie się z innymi czyni z Al Anon wspólnotę taką, jaka jest: żywotną i dążącą naprzód. Mamy wielkie zobowiązanie wobec tych, którzy są jeszcze w potrzebie.

Prowadzenie drugiego człowieka od rozpaczki do nadziei i miłości przynosi pociechę zarówno ofiarodawcy, jak i obdarowanemu.

Trzy przeszkody na drodze do sukcesu w Al-Anon

Wszystkie rozmowy w Al-Anon powinny być budujące, pomocne, pełne miłości i zrozumienia. Dążąc do tych ideałów, unikamy tematów, które mogą prowadzić do niezgody i odwracać uwagę od naszych celów.

1. **Rozmowy o religii.** Al-Anon nie jest związany z żadnym wyznaniem ani sektą. To jest program duchowy, który nie opiera się na żadnej określonej formie religii. Każdy jest mile widziany, niezależnie od jakiegokolwiek przynależności czy jej braku. Nie zaprzepaśćmy naszego celu, wdając się w dyskusje dotyczące określonych przekonań religijnych.
2. **Plotki.** Spotykamy się, aby pomóc sobie i innym poznawać i stosować filozofię Al-Anon. W takiej grupie plotki nie mogą mieć miejsca. Nie rozmawiamy o członkach Al-Anon ani innych ludziach, a zwłaszcza o alkoholiku. Nasze poszanowanie anonimowości budzi w ludziach zaufanie do Al-Anon. Nieostrożne powtarzanie spraw usłyszanych na mityngach może zniweczyć cele, dla których jesteśmy razem.
3. **Dominacja.** Nasi liderzy są zaufanymi sługami; oni nie rządzą. Żaden członek Al-Anon nie powinien wydawać poleceń, przejmować władzy ani udzielać rad. Nasz program zasadza się na propozycjach, wymianie doświadczeń i rotacji w służbie. Rozwijamy się we własnym tempie i we właściwy sobie sposób. Każda próba rządzenia lub kierowania grupą może mieć katastrofalny wpływ na jej równowagę.

Tekst pochodzi z broszury *Alcoholism, the Family Disease* (P-4),
© Al-Anon.

Zrozumieć siebie i alkoholizm

Następujące wyjaśnienia pomogły wielu nowo przybyłym i długoletnim członkom Al-Anon zrozumieć chorobę, jak również to, jak zostali przez nią dotknięci. Tekst pochodzi z broszury *Zrozumieć siebie i alkoholizm* (P-48).

Zrozumieć alkoholizm

Co to jest alkoholizm?

Stowarzyszenie Lekarzy Amerykańskich uznaje alkoholizm za jednostkę chorobową; rozwój choroby może zostać zatrzymany, ale nie można się z niej wyleczyć. Jednym z objawów choroby jest niekontrolowany przymus picia alkoholu. Alkoholizm jest chorobą postępującą. Jak długo alkoholik pije, nasila się jego pęd do picia. Jeśli choroby nie uda się powstrzymać, prowadzi ona do

zaburzeń psychicznych lub śmierci. Jedyną metodą zatrzymania postępu choroby jest całkowita abstynencja. Większość ekspertów jest zdania, że nawet po latach trzeźwości alkoholik nie potrafi kontrolować picia, jeśli do niego powróci, ponieważ alkoholizm jest chorobą trwającą całe życie. Dziś jest wiele skutecznych sposobów leczenia alkoholizmu.

Najbardziej rozpowszechnioną i uznawaną za najbardziej efektywną jest metoda stosowana we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików. Alkoholizm, jeśli zostanie rozpoznany i poddany leczeniu, nie jest już przypadkiem beznadziejnym.

Kto to jest alkoholik?

Alkoholikiem może zostać każdy człowiek, każdy idący przez życie. Tylko niewielki procent alkoholików odpowiada stereotypowi: „włóczęga, menel, żebrak uliczny”. Większość z nich sprawia wrażenie całkiem nieźle funkcjonujących, picie jednak wywiera wpływ na jakąś dziedzinę ich życia. Cierpi na tym życie rodzinne, towarzyskie lub zawodowe, a często każda z tych sfer. Alkoholik (słowo alkoholik odnosi się zarówno do mężczyzn, jak do kobiet) to ktoś, komu picie alkoholu stwarza ciągle rosnące problemy w jakiejś dziedzinie życia.

Dlaczego alkoholicy piją?

Alkoholicy piją, ponieważ uważają, że muszą. Traktują alkohol jako podporę (kulę wspomagającą chodzenie) i jako ucieczkę. Cierpią z powodu bólu emocjonalnego, a alkohol uśmierza ten ból. W rezultacie popadają w uzależnienie od alkoholu i są przekonani, że nie mogą bez niego istnieć.

To jest *obsesja*.

Niektórzy alkoholicy próbują dawać sobie radę bez alkoholu, „objawy odstawienia” są jednak tak okrutne, że wracają do picia, ponieważ tylko picie wydaje im się lekarstwem na tę męczarnię. To jest *uzależnienie*.

Większość alkoholików chętnie przystałaby na picie towarzyskie. Poświęcają mnóstwo czasu i energii, próbując kontrolować swoje picie, ponieważ pragną pić tak jak inni. Próbuje pić tylko w weekendy albo pić tylko określony rodzaj alkoholu. Ale nigdy nie mogą być pewni, że będą w stanie skończyć picie wtedy, kiedy tego zapragną. Upijają się po najgorętszych zaklęciach, że tym razem się nie upiją. To jest *przymus picia*.

Naturą tej choroby jest to, że alkoholicy nie wierzą, że są chorzy. To jest *zaprzeczanie*.

Nadzieja na ich powrót do zdrowia zależy: od możliwości uświadomienia sobie przez nich, że potrzebują pomocy; od tego czy pragną przestać pić i od tego, czy są gotowi przyznać, że sami nie mogą uporać się z tym problemem.

Zrozumieć siebie

Bolesne skutki picia

Alkoholizm jest chorobą rodziny. Przymus picia opanowuje pijącego

i wpływa na jego relacje z innymi. Przyjaźń, koleżeństwo, odpowiedzialność za dzieci i ich dzieciństwo, romans czy małżeństwo – wszystko to cierpi wskutek alkoholizmu. Odnosi się to najbardziej do tych szczególnych relacji, w których ktoś jest rzeczywiście bliski alkoholikowi, a my, którzy się o niego troszczymy, jesteśmy najgłębiej w nie wplątani. Reagujemy na zachowania alkoholika. Widząc, że nie jest możliwe panowanie alkoholika nad piciem, my staramy się to kontrolować. Wstydzimy się scen w miejscach publicznych, ale staramy się znosić je w czterech ścianach. Już wkrótce pocujemy się winni, przejmujemy od alkoholika zranienia, lęki i poczucie winy. My również stajemy się chorzy. W najlepszej wierze często zaczynamy liczyć wypijane przez alkoholika drinki. Możemy wylewać bardzo drogie alkohole, szukać ukrytych w domu butelek lub nasłuchiwać odgłosu otwieranych puszek. Całe nasze myślenie jest skierowane na to, co alkoholik robi lub czego nie robi i jak sprawić, by przestał pić. Jest to nasza *obsesja*.

Patrzenie na to, jak bliski człowiek stopniowo zabija sam siebie alkoholem, jest bolesne. Choć alkoholik nie wygląda na zmartwionego z powodu pieniędzy, pracy, dzieci czy stanu zdrowia, to ludzie z otoczenia zaczynają się o niego martwić. Często to my popełniamy błąd tuszowania: staramy się wszystko załatwić, usprawiedliwić, dopuszczamy się drobnych kłamstewek, by naprawić nadszarpnięte relacje i zamartwiamy się coraz bardziej. To jest nasz *niepokój*. Prędzej czy później zachowanie alkoholika wzbudza złość u ludzi z otoczenia. Gdy uświadomimy sobie, że alkoholik kłamie, wykorzystuje nas i zaniedbuje obowiązki, zaczynamy odczuwać, że alkoholik nas nie kocha. Często chcemy się odegrać, ukarać go, sprawić, by zapłacił za cierpienia i rozczarowania spowodowane niekontrolowanym piciem. To jest nasz *gniew*.

Czasami ci, którzy żyją z alkoholikiem, zaczynają udawać. Akceptujemy obietnice i wierzymy alkoholikowi. Za każdym razem w okresie niepicia, choćby krótkim, chcemy wierzyć, że problem zniknął na zawsze. Kiedy ktoś w dobrej wierze mówi nam, że jest coś złego w piciu i myśleniu alkoholika, my nadal ukrywamy, jak się czujemy i co wiemy. To jest *zaprzeczanie*.

Być może większość dotkliwych szkód u wielu z nas, którzy w jakiś sposób dzielili część życia z alkoholikiem, bierze się z dręczącego przekonania, że to wszystko przez nas. Nie nadawaliśmy się do czegoś, coś zrobiliśmy lub czegoś nie zrobiliśmy, nie byliśmy wystarczająco atrakcyjni ani dość mądrzy, by rozwiązać ten problem jedynej, ukochanej osoby. To jest nasze *poczucie winy*.

Pomoc i nadzieja

My, którzy zwróciliśmy się do Al-Anon, robiliśmy to często w takiej rozpacz, że nie potrafiliśmy uwierzyć, że zmiana jest możliwa i że może być tak jak przedtem. Czuliśmy się oszukani przez kochaną osobę, przytłoczeni odpowiedzialnością, niepotrzebni, niekochani i samotni. Zdarzało się i tak, że niektórzy z nas byli

aroganczy, zadowoleni z siebie, zadufani i dominujący. Przyszliśmy jednak do Al-Anon, bo chcieliśmy i potrzebowaliśmy pomocy.

Chociaż trafiliśmy do Al-Anon na skutek czyjegoś picia, wkrótce dowiedzieliśmy się, że to nasze własne myślenie musi się zmienić, zanim będziemy mogli stworzyć nowe, satysfakcjonujące, pozytywne podejście do życia. To w Al-Anon uczymy się radzić sobie z naszą obsesją, niepokojem, złością, zaprzeczaniem i poczuciem winy. Dzięki byciu we wspólnocie zmniejszamy obciążenia emocjonalne przez dzielenie się z innymi swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Na mityngach stopniowo uświadamiamy sobie, że wiele naszych dolegliwości pochodzi z naszego nastawienia. Zaczynamy zmieniać to nastawienie i uczymy się naszej odpowiedzialności za siebie. Odkrywamy poczucie własnej wartości i miłości, wzrastamy duchowo. Zaczynamy kłaść nacisk nie na życie alkoholika, ale na to, nad czym mamy jakąś władzę – na nasze własne życie.

Sumienie grupy może zdecydować, czy przeczytać inne fragmenty z Literatury Aprobowanej przez Konferencję Al-Anon; wówczas należy podać źródło wybranego tekstu.

Historia Al-Anon i Alateen w USA i Kanadzie

Jak powstały Grupy Rodzinne Al-Anon

Idea Grup Rodzinnych sięga początków istnienia Anonimowych Alkoholików. W pionierskich latach AA (1935-1941) bliscy trzeźwiejących alkoholików zauważyli, że potrzebują stosować do rozwiązywania swoich problemów te same zasady, które alkoholikom pomagają w ich zdrowieniu.

W czasie pierwszych spotkań AA rodziny alkoholików mówiły o tym, w jaki sposób stosowanie Dwunastu Kroków AA w ich życiu pomagało rozwiązywać ich osobiste problemy i poprawiało rodzinne relacje, które często, nawet po zaprzestaniu picia przez alkoholika, nadal pozostawały trudne. Tak więc bliscy i krewni członków AA zaczęli się spotykać oddzielnie na mityngach, aby omawiać swoje wspólne problemy.

Od 1948 roku członkowie licznych grup rodzin zaczęli przekazywać do Generalnego Biura Służby AA adresy swoich grup w celu umieszczenia ich w Spisie Adresowym AA, dzięki czemu liczni krewni alkoholików zaczęli zwracać się do nich po pomoc. Jednak wspólnota AA została utworzona po to, by pomagać tylko i wyłącznie alkoholikom.

W 1951 roku żony członków AA, Lois W. i Anne B., zainicjowały powstanie komitetu zwanego Izbą Rozrachunkową, żeby utrzymywać kontakt z powstającymi grupami rodzinnymi, zjednoczyć je, służyć im i koordynować działania. Wysłały apel do 87 grup, które zwróciły się do Generalnego Biura Służby AA; na ten apel odpowiedziało 56 grup.

W wyniku przeprowadzonej ankiety wybrano nazwę wspólnoty: Grupy Rodzinne Al-Anon. Nazwa Al-Anon pochodzi od pierwszych sylab nazwy „**Al**coholics **An**onymous” - Anonimowi Alkoholicy. Dwanaście Kroków AA praktycznie niezmienionych, a później Dwanaście Tradycji zostało zaadaptowane przez Al-Anon jako główne zasady zdrowienia.

Wkrótce ruch przyciągnął uwagę społeczeństwa. Nowe grupy i pojedyncze osoby w USA i za granicą pisały o swoich problemach do Izby Rozrachunkowej. W 1954 roku niezbędne stało się zatrudnienie kilku płatnych pracowników. Izba Rozrachunkowa przekształciła się w organizację non-profit pod nazwą Zarząd Główny Grup Rodzinnych Al-Anon (Al-Anon Family Group Headquarters Inc.) z siedzibą w Nowym Jorku. Organizacja ta jest utożsamiana z Biurem Służby Światowej (WSO).

W 1955 roku została opublikowana pierwsza książka, zatytułowana *Grupy Rodzinne Al-Anon*. Od tego czasu ukazało się jeszcze wiele książek i broszur.

W 1961 roku Al-Anon powołał Konferencję Służby Światowej jako wyraz sumienia całej wspólnoty. W skład Konferencji wchodził: delegaci, pracownicy Biura Służby Światowej i wolontariusze.

W ciągu 25 lat (1951-1976) ponad 12000 grup z USA, Kanady i wielu krajów na całym świecie dołączyło do początkowych 56 grup.

W 2001 roku Biuro Służby Światowej rozpoczęło rejestrację mityngów on-line, w 2007 – telefonicznych i innych mityngów elektronicznych. Mityngi elektroniczne oferują członkom Al-Anon możliwość kontaktu i dzielenia się programem Al-Anon niezależnie od lokalizacji.

W 2020 roku uruchomiono aplikację mobilną Al-Anon Family Groups. Mityngi elektroniczne oferowały członkom Al-Anon możliwość łączenia się i udostępniania programu Al-Anon niezależnie od miejsca pobytu.

Do 2021 roku istniało ponad 25 000 grup w 133 krajach oraz 107 mityngów elektronicznych (cyfrowych, telefonicznych oraz w mediach społecznościowych).

Więcej o historii Grup Rodzinnych Al-Anon w ulotce *Al-Anon dawniej i dziś – krótka historia* (AR-2).

Jak Alateen stał się częścią Grup Rodzinnych Al-Anon

Nastolatki z rodzin alkoholików szybko uświadomiły sobie, że ich problemy różnią się od tych jakie mają dorośli. Pewien siedemnastolatek, którego tata był w AA i mama w Al-Anon próbował rozwiązywać swoje problemy stosując Kroki AA i hasła. Przy wsparciu rodziców poprosił on pięciu innych nastolatków, których rodzice pili, aby przyłączyli się do niego i utworzyli oni grupę pomagającą innym nastolatkom wzorując się na programie Al-Anon. Pomysł się przyjął i liczba grup zaczęła wzrastać. Grupy stały się częścią Grup Rodzinnych Al-Anon i przyjęły

nazwę Alateen (Alateen – Al-Anon dla młodzieży; Alateen powstało od pierwszych sylab **A**lcoholics **a**nonymous **t**eenager).

W 1957 roku powstały pierwsze grupy Alateen i pierwsze pozycje literatury dla Alateen.

W 1958 roku przy Biurze Służby Światowej powołany został Komitet Alateen.

Na koniec 1962 roku były zarejestrowane 203 grupy i program Alateen trafił do innych krajów. W kwietniu 1964 roku zatrudniono pracownika do pracy na rzecz Alateen, do prowadzenia korespondencji z członkami i grupami, wysyłania darmowych pakietów literatury dla nowych grup i odpowiadania na pytania zainteresowanych profesjonalistów.

W 2003 roku Rada Powierników Biura Służby Światowej Al-Anon rozpoczęła działania na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa członkom Alateen i Al-Anon zaangażowanym w służbę Alateen (AMIAS).

Komisja Wniosków Alateen przy Radzie Powierników wniosła żądanie, by wszystkie Regiony Al-Anon współpracujące ze Służbami Konferencji Światowej utworzyły *Regionalne wymagania dotyczące zachowania bezpieczeństwa dla Alateen* oraz posiadały procedury weryfikacji członków Al-Anon

Zaangażowanych w Służbę Alateen (AMIAS).

W 2004 roku Konferencja Służby Światowej uznała, że *Minimum bezpieczeństwa i wymagania zachowań dla Alateen* wdrożono w życie od 8 grudnia 2003r.

Do 2021 roku zostało wydanych wiele ulotek i książek Alateen, kwartalnik *Alateen Talk* oraz materiały dla osób pełniących służbę jako Sponsorzy Grup Alateen. Obecnie jest ponad 1600 grup Alateen na całym świecie, w tym sześć spotkań Alateen odbywających się drogą elektroniczną w ramach aplikacji mobilnej Al-Anon Family Groups.

Więcej w książce *Alateen – nadzieja dla dzieci alkoholików* (B-3).

Historia rozwoju grup i struktury służby Al-Anon w Polsce

Pierwsza Grupa Rodzinna Al-Anon w Polsce, „Ariadna” z Poznania została zarejestrowana w WSO w Nowym Jorku w 1980 r.

W 1984 r. przy okazji Pierwszego Krajowego Zjazdu AA w Poznaniu odbył się pierwszy ogólnopolski mityng Grup Rodzinnych Al-Anon, w którym udział wzięli członkowie 5 grup.

W roku 1986 został wydrukowany pierwszy Spis Grup Rodzinnych zawierający 72 grupy Al-Anon i 1 Alateen.

W 1987 r. w Poznaniu została utworzona pierwsza struktura zwana wówczas Intergrupą, do której zgłosiło się 20 istniejących grup: z okolic Poznania, Wrocławia, Warszawy i Gdańska i została ona zarejestrowana w WSO.

W 1991 r. istniały już 4 Intergrupy – Poznańska, Dolnośląska, Warszawska i Gdańska skupiające 144 Grupy Rodzinne Al-Anon, 16 Grup Alateen i 3 Al-Anon Dorosłe Dzieci.

Przy okazji IV Kongresu AA w Gdańsku na roboczym mityngu Al-Anon postanowiono utworzyć Tymczasowy Komitet Służb Al-Anon z siedzibą w Poznaniu. Spotkania odbywać się miały 4 razy w ciągu roku.

W 1993 r. Tymczasowy Komitet Służb Al-Anon rozpoczął wydawanie *Biuletynu Informacyjnego*, późniejszego *Razem*.

W 1994 r. Tymczasowy Komitet Służb Al-Anon zmienia nazwę na Krajowy Komitet Służb Al-Anon; podjęło w nim służbę 9 przedstawicieli istniejących Intergrup, obejmujących 248 grup Al-Anon, 35 Alateen i 5 Grup Al-Anon Dorosłe Dzieci.

W tym też roku polski Al-Anon włączył się do światowej wspólnoty Al-Anon i zaczął wpłacać datki od grup na wspieranie służby światowej Al-Anon. Komitet zdecydował także o przygotowaniu Krajowej Konferencji Służby.

W 1994 r. delegat Al-Anon z Polski po raz pierwszy uczestniczył w Międzynarodowym Mityngu Służb Krajowych Al-Anon (IAGSM) w Brukseli.

W 1995 roku istniały Intergrupy: Poznańska, Warszawska, Gdańska, Dolnośląska, Galicyjska, Pomorska, Śląsko-Dąbrowska, Radomska, Środkowowschodnia-Lublin, Centrum-Łódź, Warmińsko-Mazurska. (Biuletyn Informacyjny 6/95)

W sierpniu 1996 r. podczas VI Kongresu Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Warszawie odbyło się spotkanie Krajowego Komitetu Służb Al-Anon. Zmieniona została nazwa „Intergrupa” na „Region” i zdecydowano o dacie i miejscu Krajowej Konferencji Służb Al-Anon.

W regionach zostali wybrani delegaci.

W historycznej Pierwszej Konferencji, która odbyła się 13-14 czerwca 1997 roku w Poznaniu uczestniczyło 9 delegatów i 9 reprezentantów istniejących już regionów, przedstawiciel powstającego Regionu Suwalskiego oraz osoby dotychczas pełniące służbę w Krajowym Komitecie Służb Al-Anon. Zadaniem tej Konferencji było uporządkowanie struktury, wybranie Rady Powierników, wyodrębnienie komitetów. Przedstawiono sprawozdanie finansowe, przedstawiona została historia tłumaczonej i wydanej w naszym języku literatury Al-Anon.

23 kwietnia 1999 r. w sądzie w Poznaniu zarejestrowane zostało Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, którego zadaniem jest obsługa prawna, finansowa i wydawnicza. Reprezentuje ono także wspólnotę Al-Anon na zewnątrz.

W 2001 zatwierdzono pierwszą Kartę Konferencji.

W 2002r. – po raz pierwszy Konferencja odbyła się poza Poznaniem – w Gietrzwałdzie. Podczas tej Konferencji została wprowadzona zmiana w Karcie

Konferencji dotycząca miejsca Konferencji – „Konferencja odbywa się: w latach parzystych – w miejscowości zaproponowanej przez regiony w latach nieparzystych – w Poznaniu”.

VII Konferencja w 2004 roku podjęła uchwałę o powstaniu struktury zwanej okręgiem, by ułatwić kontakty między grupami.

W 2005 r. powstała strona internetowa Grup Rodzinnych Al-Anon:

www.al-anon.org.pl

W 2006 r. została wydana broszura *Nasze struktury* – materiał pomocniczy dla służb.

Od roku 2007 zaczęły się odbywać (przez trzyletni okres próbny) spotkania poszczególnych komitetów, w skład których wchodzi regionalni koordynatorzy. Zaczęły odbywać się Regionalne Seminaria Służb – pierwsze w Regionie Zachodniopomorskim.

W 2007 – 2 delegatów z Polski uczestniczyło w EZM (Europejski Mityng Strefowy) w Essen.

W 2008 r. podczas XI Konferencji Służby Krajowej Al-Anon po raz pierwszy odbyło się spotkanie Komitetu Taktyki z udziałem przewodniczących komitetów stałych.

W 2010 powstał Region Podkarpacie.

W 2011 r. Konferencja w Pniewach zatwierdziła komitety stałe.

W tym samym roku powstała platforma internetowa „Forum służby”, której w 2023 roku zmieniono nazwę na „Forum Grup Rodzinnych Al-Anon”.

Od 2012 roku po wcześniejszym uzyskaniu zgody i miejsca na serwerze WSO, odbywają się mityngi internetowe – środa godz. 20⁰⁰, a od 2013 czat Alateen – poniedziałek godz. 20⁰⁰ (od 2020 roku elektroniczne spotkania grup Alateen odbywają się w ramach aplikacji mobilnej Al-Anon Family Groups).

Podczas XVI Konferencji w 2013 roku przegłosowano zmniejszenie liczby spotkań Służby Krajowej do maksymalnie trzech w roku. Tradycyjnie na spotkania wiosenne przyjeżdżają delegaci, a na jesienne reprezentanci regionów.

Od 2013 roku z inicjatywy Komitetu Informacji Publicznej ukazuje się za zgodą Rady Powierników, pod patronatem Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon informator dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce – *Al-Anon o sobie*. Informator ten ukazuje się w wersji elektronicznej.

Od 2014 r. podczas Konferencji losuje się 3 regiony, których delegaci wchodzi na 1 rok w skład Komitetu Nominacyjnego.

W 2014 roku po raz pierwszy w Konferencji Służb Grup Rodzinnych Al-Anon brał udział pełnoletni delegat Alateen.

W październiku 2015 r. zamieszczono uaktualnione *Nasze struktury* na stronie www.al-anon.org.pl

W 2016 r. zdecydowano, że zastępca przewodniczącego Prezydium Konferencji zostaje przewodniczącym Prezydium na następną Konferencję. Do Prezydium

następnej Konferencji wybiera się tylko zastępcę.

W tym samym roku została wprowadzona zmiana w Karcie Konferencji dotycząca miejsca Konferencji: „Konferencja odbywa się co roku w miejscowości zaproponowanej przez regiony”.

Od 2016 roku w Konferencji bierze udział dwóch pełnoletnich delegatów Alateen.

Od 2020 roku elektroniczne spotkania grup Alateen odbywają się w ramach aplikacji mobilnej Al-Anon Family Groups. Można korzystać na komórce lub tablecie. Mityng Alateen online, każdy poniedziałek godz. 20.00

<https://al-anon.org.pl//mityngi-alateen-w-polsce>.

Więcej informacji na: www.al-anon.org.pl.

W 2021 roku Konferencja zatwierdziła kolejne zmiany w Karcie Konferencji. Zmiany dotyczyły między innymi liczby osób głosujących podczas Konferencji.

W 2021 roku Okręg Bydgoski został przekształcony w Region Kujawsko-Pomorski.

W 2022 roku XXV Konferencja Al-Anon zatwierdziła nowe tłumaczenie Dziedzictwa Al-Anon oraz wyraziła zgodę na powołanie w polskich strukturach Regionu Polskojęzycznych Grup Elektronicznych (na okres próbny 3 lat).

Zakładanie Grupy Rodzinnej Al-Anon

Duchowe podstawy

Tradycja Trzecia

Krewni alkoholików, zbierający się w celu wzajemnej pomocy, mogą nazywać siebie Grupą Rodzinną Al-Anon, jeśli jako grupa nie mają innych powiązań.

Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że ktoś z ich krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu.

Jeśli co najmniej dwie osoby wyrażą chęć spotykania się, aby pracować według wskazań programu Al-Anon, to mogą założyć Grupę Rodzinną Al-Anon.

O przynależności do grupy mówi Tradycja Trzecia. Przynależność do Al-Anon jest decyzją osobistą. Zgodnie z Tradycją Trzecią nastolatki mogą również uczestniczyć w mityngu Grupy Rodzinnej Al-Anon.

Założenie grupy może także zainicjować profesjonalista.

Więcej informacji we wskazówkach: *Starting an Al-Anon Group* (G-12) i *Starting an Alateen Group* (G-19) oraz w II części podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*.

Sprawy do rozważenia przed założeniem grupy Al-Anon

- pora mityngu – przed wybraniem pory mityngu, warto dowiedzieć się, kiedy odbywają się inne mityngi Al-Anon w najbliższej okolicy, aby członkowie mogli z nich swobodnie korzystać;
- miejsce mityngu – mityngi Al-Anon i Alateen odbywają się zwykle raz w tygodniu w miejscu, które jest dostępne – w klubach, świetlicach, instytucjach, bibliotekach, salach należących do wspólnot religijnych, szkołach itp.;
- nazwa grupy – zgodnie z Tradycją Czwartą (Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw wpływających na inną grupę Al-Anon bądź Al-Anon lub AA jako całość) nazwa grupy może zawierać fragment Dziedzictwa, hasło lub frazę oddającą zasady Al-Anon; nazwa grupy może także odnosić się do dzielnicy, w której odbywają się mityngi. Należy kierować się rozważą przy wyborze nazwy grupy, by nie sugerowała ona wspierania innych organizacji, innych programów dwunastokrokowych, wierzeń religijnych, ani łączenia się z nimi.

Pierwsze spotkanie tworzącej się grupy

- ustalenie nazwy grupy,
- ustalenie miejsca i pory mityngów,
- wybór służby w grupie (reprezentant, skarbnik, dyżurny),
- podjęcie decyzji o rejestracji grupy,
- wybór regionu, do którego grupa będzie należała,
- przygotowanie materiałów do prowadzenia mityngów (Dziedzictwo, Literatura Aprobowana przez Konferencję, scenariusz mityngu).

Służba w grupie

Na początku grupa potrzebuje prowadzącego mityng, reprezentanta grupy, skarbnika i sekretarza.

Jeden lub dwóch członków zgłasza się jako osoby witające nowo przybyłych.

Wraz ze wzrostem liczby członków w grupie powstają nowe możliwości służby: jako kolporter literatury, kronikarz, sponsor Alateen, sponsor dla nowo przybyłych itp.

Gdy jest to możliwe, wybiera się zastępców do każdej służby.

Zobacz szczegółowe informacje o obowiązkach osób służebnych w dziale *Służby w grupie*.

Czynności przy zakładaniu grupy Al-Anon

- wypełnienie formularza rejestracji,
- założenie adresu mailowego grupy,
- nawiązanie kontaktu z wybranym regionem.

Korzyści z rejestracji grupy

- grupa jest ujęta w ogólnopolskim spisie mityngów w danym regionie, dzięki temu informacja o miejscu i czasie mityngu dociera do społeczeństwa (potrzebujących, zainteresowanych, profesjonalistów ...)
- grupa pozostaje w łączności z innymi grupami, z regionem, z całą wspólnotą w kraju i Stowarzyszeniem Służb Grup Rodzinnych Al-Anon;
- grupa elektroniczna może uzyskać pisemne pozwolenie (na okres roku) na cytowanie materiałów Al-Anon chronionych prawem autorskim (szczegółowe informacje umieszczone są na stronie www.al-anon.org.pl oraz w dziale *Mityngi elektroniczne*).

Rejestracja umożliwia łączność z Al-Anon i Alateen na świecie. Daje możliwość informowania o naszej grupie na całym świecie.

Grupa o dostępie ograniczonym ze względu na lokalizację

Grupy te spotykają się w miejscach, do których ogół członków Al-Anon ma utrudniony dostęp. Mityngi odbywają się w zakładach pracy, jednostkach wojskowych czy szkołach. Są one grupami Al-Anon czy Alateen, ale członkostwo w nich może być ograniczone ze względu na lokalizację.

Mityngi otwarte lub zamknięte

Ogólnie mityngi grupy Al-Anon są **zamknięte**. W mityngu zamkniętym uczestniczą osoby, na których życie miał lub ma wpływ kontakt z osobą nadmiernie pijącą. Mityng ten daje członkom swobodę wypowiedzenia własnych przeżyć i uczuć, słuchania i doświadczania siły i nadziei od innych – bazując na zaufaniu i anonimowości.

Osoby nowo przybyte witamy na mityngach zamkniętych. Zachęcamy je do przyjsia na kilka mityngów. Nie pytamy, kto z bliskich nadużywa alkoholu – przynależność do Al-Anon jest decyzją osobistą.

Członkowie Al-Anon powinni wystrzegać się ujawniania nadmiernych szczegółów, kiedy mówią o swoich problemach. Więcej szczegółów można przedstawić podczas prywatnych rozmów, np.: ze sponsorem czy po mityngu.

Sumienie grupy może zdecydować, czy dany mityng grupy będzie otwarty, czy zamknięty.

Mityng **otwarty** pozwala na uczestnictwo osób, które są zainteresowane zdobyciem wiedzy o Grupach Rodzinnych Al-Anon, a nie są krewnymi lub przyjaciółmi alkoholików. Ludzie, którzy mogą uczestniczyć okazjonalnie w takich mityngach, to np. studenci lub profesjonaliści pracujący z alkoholikami i ich rodzinami.

Osoby przychodzące na mityng otwarty Al-Anon są proszone o przestrzeganie zasad uczestniczenia w mityngach Grup Rodzinnych Al-Anon, a przede wszystkim zasady anonimowości, która chroni członków Al-Anon.

Członkowie Al-Anon i Alateen powinni zwracać uwagę na to, czym się dzielą na mityngu otwartym i w swojej wypowiedzi unikać nadmiernych szczegółów. Uczestnicy spoza wspólnoty powinni być poinformowani, że więcej wiadomości o Al-Anon znajduje się na stronie internetowej Al-Anon.

Mityng organizowany przy specjalnej okazji jest zwykle otwarty.

Więcej w drugiej części podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*.

Mityngi dla początkujących

Celem mityngów dla początkujących jest zapoznanie osób nowo przybyłych z programem Al-Anon w zachęcający sposób.

Mityngi dla nowo przybyłych są najczęściej serią sześciu spotkań. Mogą odbywać się w przeznaczonych do tego grupie lub przed regularnym mityngiem. Zwykle mityng dla początkujących trwa od pół godziny do godziny.

Jest on prowadzony przez doświadczonych członków Al-Anon, którzy wyjaśniają, że alkoholizm jest chorobą o daleko idących skutkach. Mityngi te wprowadzają w program Al-Anon dzięki przybliżeniu Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji Al-Anon oraz zaznajomieniu z wybranymi pozycjami Literatury Aprobowanej przez Konferencję (LAK).

Nowi członkowie są zachęceni do udziału w regularnych mityngach.

Więcej informacji we Wskazówce *Beginners' Meeting* (G-2).

Mityngi wielokrotne

Niektóre grupy spotykają się częściej niż jeden raz w tygodniu w tym samym miejscu, omawiając wybrany temat.

Grupa, które decyduje się na mityngi wielokrotne, aktualizuje formularz rejestracyjny grupy (do pobrania ze strony: www.al-anon.org.pl).

Taka grupa ma jedną nazwę, jednego reprezentanta, jeden koszyczek, jeden głos na spotkaniach regionu lub okręgu.

Ważne w takim przypadku jest organizowanie przez grupę z mityngami wielokrotnymi regularnych spotkań organizacyjnych, dzięki którym informacje mogą dotrzeć do wszystkich członków grupy, którzy uczęszczają na mityngi wielokrotne w różnych terminach, a także po to, aby podejmowano decyzje sumieniem wszystkich członków takiej grupy.

Mityng, który jest początkowo częścią mityngów wielokrotnych danej grupy może podjąć decyzję (sumieniem tego mityngu) o ponownej rejestracji jako osobna grupa.

Mityngi elektroniczne (internetowe, telefoniczne)

Grupy Rodzinne Al-Anon mogą również spotykać się wirtualnie, wykorzystując nowoczesne technologie (platformy internetowe, telekonferencje, aplikacje mobilne itp).

Grupy internetowe polskojęzyczne są rejestrowane w Regionie Internetowym Polskojęzycznym.

Kontakt ze służbami Al-Anon RIP: <https://join.skype.com/JrgK4mZR1yCM> oraz mail: r.net.polkziejyczny@al-anon.org.pl.

Rejestracja grupy umożliwia udostępnianie lub wyświetlanie jakichkolwiek materiałów chronionych prawem autorskim (informacja o prawach autorskich na stronie www.al-anon.org.pl)

Na mityngi elektroniczne można zaprosić potencjalnych członków Grup Rodzinnych Al-Anon. Mityngi te są dostępne dla wszystkich szukających pomocy (zgodnie z Tradycją Trzecią i Tradycją Piątą). Dzięki mityngom elektronicznym można wspierać tych, którzy nie mają możliwości do uczestniczenia w mityngach w swojej okolicy.

Uczestnicy mityngu grupy elektronicznej, tak jak każdej Grupy Rodzinnej Al-Anon powinni przestrzegać Tradycji, chronić anonimowość członków, nie łączyć się z żadną instytucją ani nie wspierać innych organizacji.

Spis mityngów elektronicznych jest umieszczony na stronie:

www.al-anon.org.pl w zakładce Spotkania/Mityngi: Mityngi polskojęzyczne – internetowe.

Mityngi te są w istocie mityngami otwartymi dla każdego, kto ma dostęp do Internetu i zainstalowany odpowiedni program.

Nie ma takiej możliwości, żeby uczestnikami mityngu byli jedynie członkowie Al-Anon, lub krewni lub przyjaciele osób nadużywających alkoholu.

Grupy internetowe zachowują Tradycję Siódmą.

Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna, odmawiając przyjmowania datków z zewnątrz.

„W Al-Anon nie ma opłat członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom swoich członków” (z *Preambuły Al-Anon proponowanej do Dwunastu Kroków*).

Uczestnicy spotkania elektronicznego, będący członkami Al-Anon, mogą realizować Tradycję Siódmą wpłacając datki na konto Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon:

PKO Bank Polski S.A.

nr 64 1020 4027 0000 1802 0381 8358

tytuł wpłaty: Darowizna ... **nazwa grupy elektronicznej**

Młodzież może korzystać ze spotkania:

Grupy Alateen „Nadzieja” mityng on-line – poniedziałek, godz. 20.00

Do spotkania można dołączyć w aplikacji mobilnej na telefon lub tablet.

Nie działa na komputerze.

Szczegółowa informacja na stronie www.al-anon.org.pl w zakładce Mityngi Alateen w Polsce.

Ze względów bezpieczeństwa WSO nie rejestruje elektronicznych mityngów Alateen, które nie są administrowane przez WSO.

Więcej informacji w materiale *Internetowe mityngi Al-Anon (S-60)* i we Wskazówce *Elektroniczny mityng Al-Anon (G-39)*.

Zakładanie mityngu elektronicznego Al-Anon

Potrzebę założenia takiego mityngu zgłasza się do Służby Krajowej Al-Anon w Polsce.

Kontakt ze służbami Al-Anon Regionu Internetowego Polskojęzycznego: <https://join.skype.com/JrgK4mZR1yCM> oraz adres mailowy: r.net.polskojezyczny@al-anon.org.pl.

Pod tym adresem można uzyskać informację jak wypełnić formularz rejestracji czy aktualizacji mityngu elektronicznego Al-Anon.

Grupy Al-Anon Dorosłe Dzieci

Grupy te są częścią Grup Rodzinnych Al-Anon.

To grupy skupiające osoby dorosłe, które wychowywały się wśród bliskich z problemem alkoholowym i które, korzystając z programu Al-Anon, zdrowieją ze skutków dorastania w środowisku alkoholika.

Każda grupa Al-Anon jest otwarta dla wszystkich członków rodzin i przyjaciół alkoholików. Oferuje pomoc i wsparcie każdemu człowiekowi dotkniętemu przez cudze picie, niezależnie jaka relacja łączy lub łączyła go z alkoholikiem.

Zgodnie z Tradycją Trzecią w mityngach Grup Al-Anon Dorosłe Dzieci mogą brać udział inne osoby, których krewni lub przyjaciele mają problem alkoholizmu.

Zakładanie grupy Alateen

Powinnością grup Al-Anon jest wspieranie Alateen.

Grupy Rodzinne Al-Anon mogą pomóc nastolatkom, których bliscy nadużywają alkoholu, zakładając grupę Alateen zgodnie ze sposobem postępowania obowiązującym w Polsce (więcej w rozdziale *Alateen* w drugiej części podręcznika). Grupy Alateen powstają zwykle w wyniku sugestii członka Al-Anon lub AA, profesjonalisty, personelu szkolnego lub samych nastolatków. Grupa Alateen wymaga sponsorów grupy Alateen.

Sponsor grupy Alateen (AMIAS) to członek Al-Anon, który regularnie uczęszcza na mityngi grupy Al-Anon, był rekomendowany przez grupę Al-Anon (na którą regularnie uczęszcza), został wybrany w głosowaniu tajnym w regionie. Wypełnił kwestionariusz sponsora oraz podpisał Porozumienie o współpracy

ze Stowarzyszeniem.

Sugeruje się, by sponsor nie był krewnym żadnego członka Alateen przychodzącego na mityngi danej grupy Alateen.

Członek Al-Anon, który jest również członkiem AA może służyć jako sponsor grupy Alateen.

Na mityngach Alateen utrzymywana jest anonimowość, podobnie jak na każdym mityngu Al-Anon. Alateen jest integralną częścią Grup Rodzinnych Al-Anon, stąd też podczas mityngu wymagane jest realizowanie programu Al-Anon.

Każda grupa Alateen powinna być zarejestrowana w swoim okręgu lub regionie. Sugestie dotyczące wyboru miejsca mityngu i nazwy grupy można znaleźć w dziale *Sprawy do rozważenia przed założeniem grupy Al-Anon*.

Dodatkowe informacje:

- we wskazówkach *Starting an Alateen Group* (G-19) oraz *Alateen Safety Guidelines* (G-34);
- oraz w części II podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*.

Czynności przy zakładaniu grupy Alateen

Należy znaleźć odpowiednie bezpieczne miejsce spotkań (najlepiej w pobliżu spotkań i w tym samym czasie co mityng grupy Al-Anon). Aby grupa mogła się spotykać potrzeba minimum dwóch sponsorów grupy Alateen (AMIAS), należy zgłosić istnienie grupy do regionu, poprosić grupę Al-Anon lub region o finansowe wsparcie (przynajmniej na początku), o Literaturę Alateen Aprobowaną przez Konferencję i niezbędne materiały potrzebne do funkcjonowania grupy Alateen.

Mityngi można organizować w szkołach lub innych placówkach gdzie przebywa młodzież, za zgodą dyrekcji placówki.

Więcej informacji o mityngach w szkołach znajduje się we wskazówce *Alateen Meetings in Schools*(G-5), oraz w ulotce *Information for Educators: Alateen Meetings in Schools* (S-64).

Również o grupach Alateen w II części podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*.

Zobacz również *Jak założyć Grupę Rodzinną Al-Anon*.

Mityngi Alateen

Tradycja Trzecia Alateen

Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że ktoś z naszych krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu. Nastoletni krewni alkoholików, zbierający się w celu wzajemnej pomocy, mogą nazywać siebie Grupą Alateen, jeśli jako grupa nie mają innych powiązań.

Mityngi Alateen są zamknięte. Obecni są tylko członkowie Alateen oraz dwóch spełniających warunki sponsorów grupy Alateen (AMIAS). Jeżeli dany sponsor nie może być obecny na mityngu Alateen, może go zastąpić inny sponsor. Zaufane osoby służebne z regionu mogą okazjonalnie uczestniczyć w mityngu jako wsparcie dla grupy.

Grupy, które spotykają się systematycznie raz w tygodniu są bardziej ugruntowane od samego początku, szczególnie, gdy członkowie Alateen kontaktują się ze sobą między mityngami. Cotygodniowe mityngi dają członkom częstszą możliwość dzielenia się tym, jak stosują program w codziennym życiu.

Członkowie Alateen mogą uczestniczyć w mityngach Al-Anon. Gdy nie ma sponsorów grupy Alateen (AMIAS), wtedy członkowie Alateen są zachęceni do uczestnictwa w mityngach Al-Anon. Na mityngu Al-Anon, na który przyjdą młodzi ludzie nie wymaga się obecności sponsora grupy Alateen; grupa Al-Anon jest odpowiedzialna za bezpieczeństwo wszystkich uczestników.

Grupy Alateen mogą organizować otwarte mityngi okazjonalne (roczne, dwuletnie, lub kwartalne), żeby świętować rocznice grupy, informować profesjonalistów lub innych ludzi o Alateen, lub przy innych specjalnych okazjach.

Więcej informacji we wskazówkach *The Open Al-Anon Meeting* (G-27) i *A Meeting on Wheels* (G-22) oraz w części II podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*.

Podstawowe zasady spotkań grupy

Przynależność

Tradycja Trzecia

Krewni alkoholików, zbierający się w celu wzajemnej pomocy, mogą nazywać siebie Grupą Rodzinną Al-Anon, jeśli jako grupa nie mają innych powiązań.

Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że ktoś z ich krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu.

Członkostwo w Al-Anon i Alateen jest możliwe dla każdego, kto czuje, że jego życie zostało dotknięte przez picie kogoś bliskiego, czy to obecnie, czy w przeszłości. Zgodnie z Tradycją Trzecią, wszyscy członkowie rodzin i przyjaciele alkoholików (również nastolatki) są zachęceni do przychodzenia na mityngi Al-Anon po to, żeby mogli zdecydować, czy skorzystają z programu Al-Anon. Uczestnicy grupy dzielą się wzajemnie doświadczeniem wynikającym ze stosowania programu Al-Anon i podejmują się służby. Członkowie Al-Anon i Alateen zwykle traktują jedną grupę jako grupę macierzystą.

Dzielenie się na mityngach Al-Anon

Tradycja Pierwsza

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

Na mityngach grupy, swoich wypowiedziach, dzielimy się:

- własnym doświadczeniem, jak stosujemy program Al-Anon w naszym życiu,
- siłą, dającą nam odwagę do przeciwstawiania się codziennym trudnościom,
- nadzieją, żeby zaufać, że przed nami jest lepsze życie.

W wypowiedziach mówimy o sobie, skupiając się na temacie mityngu i na tym, jak program Al-Anon pomagał nam zmienić nasze zachowania.

Nie opowiadamy historii innych ludzi, nie streszczamy książek czy obejrzanych filmów. Nie przedstawiamy innych programów dwunastokrokowych ani działań profesjonalistów. Nie dyskutujemy na tematy religijne, polityczne czy społeczne. Koncentrujemy się na rozwiązywaniu swoich własnych problemów.

W wypowiedziach zawsze chronimy anonimowość członków Al-Anon, Alateen, jak również członków AA.

O szczegółach życia osobistego możemy mówić podczas prywatnych rozmów lub ze sponsorem.

Zobacz również w *Tekstach wybieranych do przeczytania: Trzy przeszkody w osiągnięciu rozwoju duchowego w Al-Anon, Sponsorowanie. O co chodzi w sponsorowaniu?* (P-31) i *Tu mówimy językiem Al-Anon* (P-53).

Powitanie nowych członków

Osoba nowo przybyła do Al-Anon lub Alateen jest często podenerwowana, samotna i zwykle zdesperowana. Oprócz zwykłej pomocy, udzielania wskazówek, proponowania Literatury Aprobowanej przez Konferencję i poświęcenia indywidualnej uwagi, przyjaźń doświadczonego członka może być wielką pomocą.

Witamy tę osobę, czytając drugi człon Trzeciej Tradycji: „(...) jedynym warunkiem członkostwa jest to, że ktoś z (...) krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu”, Tradycję Piątą: „Każda Grupa Rodzinna Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc rodzinom alkoholików. Robimy to *sami*, praktykując Dwanaście Kroków AA, wspierając naszych bliskich dotkniętych alkoholizmem i okazując im zrozumienie oraz życzliwie przyjmując rodziny alkoholików i dając im poczucie bezpieczeństwa”.

Ponadto czytamy tekst z działu *Powitanie proponowane na spotkaniach Al-Anon i Alateen*.

Nie zadajemy pytań typu: „kto pije w twojej rodzinie czy otoczeniu”.

Niektóre grupy prowadzą mityngi dla początkujących w połączeniu

z regularnym mityngiem grupy i wtedy zapraszają osoby nowo przybyłe na te mityngi (patrz: *Mityngi dla początkujących*).

Gdy w grupie nie ma mityngów dla początkujących, członkowie grupy mogą pokrótce dzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją wynikającą ze stosowania programu we własnym życiu.

Pomocne jest także przedstawienie nowemu członkowi wyjaśnień, co do schematu mityngu, metod dzielenia się na mityngu, zasugerowanie, by na mityngu Al-Anon unikał dyskusji na temat określonych religii, terapii, czy innych programów.

Po pewnym czasie, gdy nowo przybyły uczęszcza na mityngi, grupa zachęca go do podjęcia służby w grupie, by poczuł, że do tej grupy należy.

Dobrze jest także utrzymywać kontakt z nowo przybyłym między mityngami.

Propozycje, w jaki sposób grupa może przyjąć osoby nowo przybyłe:

- życzliwie powitać;
- wręczyć pakiet dla nowo przybyłych (określony przez sumienie grupy)
- zachęcać do zakupu Literatury Aprobowanej przez Konferencję i codziennego czytania;
- zaoferować rozmowę po mityngu lub kontakt telefoniczny czy mailowy pomiędzy mityngami;
- zachęcać do regularnego przychodzenia na mityngi;
- zachęcać do korzystania z pomocy sponsora.

Więcej informacji we wskazówce *Beginners' Meetings* (G-2).

Anonimowość

Tradycja Dwunasta

Anonimowość jest duchową podstawą wszystkich naszych Tradycji, zawsze przypomina nam, by stawiać zasady przed względami osobistymi.

Anonimowość w Al-Anon jest podstawową zasadą duchową.

Zasada anonimowości daje poczucie bezpieczeństwa tym, którzy są obecni na mityngu. Oznacza ona, że poza mityngami zachowujemy w dyskrekcji kto był na mityngu i czym się dzielono.

Każdy sam decyduje o stopniu swojej anonimowości, kiedy i dlaczego ujawnia swoją przynależność do Al-Anon osobom spoza mityngu, a pozostali powinni uszanować tę decyzję i nie powinni jej oceniać.

Z czasem, ze względu na pełnioną służbę, członkowie Al-Anon zgadzają się na ujawnienie swoich nazwisk wewnątrz wspólnoty. Niektórzy członkowie decydują o ujawnieniu swojej przynależności do Al-Anon profesjonalistom, dzięki czemu możliwe jest niesienie pomocy Al-Anon innym ludziom.

Dodatkowa uwaga: Anonimowość jest zasadą duchową i nie może być wykorzystywana jako podstawa prawna do ochrony przeszłych lub obecnych zachowań przestępczych. Należy pamiętać, że Tradycje Al-Anon i Alateen nie stoją ponad prawem. Członkowie w swoich wypowiedziach powinni zachowywać ostrożność w dzieleniu się informacjami, które mogłyby wymagać zgłoszenia ich odpowiednim władzom.

Tradycja Jedenasta

Nasze zasady kontaktowania się ze społeczeństwem opierają się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; powinniśmy zawsze zachowywać osobistą anonimowość w kontaktach z prasą, radiem, filmem i telewizją. Ze szczególną uwagą powinniśmy chronić anonimowość wszystkich członków AA.

Zasada anonimowości działa jak ograniczenie dla członków Al-Anon na forum publicznym, by chronić imię Al-Anon przed wykorzystaniem dla osiągnięcia korzyści, prestiżu czy uzyskania władzy.

Żaden członek Al-Anon nie może przemawiać w mediach jako ekspert od spraw Al-Anon. Historia żadnego członka nie jest ważniejsza od historii innych. Jesteśmy wspólnotą równych sobie osób – Al-Anon opiera się na zasadach, a nie osobowościach.

Pełne dane oraz zdjęcia członków Al-Anon i Alateen, w kontaktach z prasą, radiem, filmem, telewizją i w Internecie, nie są upubliczniane.

Na mityngach otwartych Al-Anon, rocznicach grupy, zlotach lub warsztatach, gdzie są obecne osoby spoza Al-Anon, członkowie Al-Anon i Alateen mają swobodę wyboru stopnia anonimowości. Sugeruje się rozpoczęcie takiego mityngu krótkim wyjaśnieniem Tradycji Jedenastej i Dwunastej.

Oto jeden z przykładów takiej sugestii:

„Jeśli są tu osoby, które nie znają naszej Tradycji dotyczącej zachowania osobistej anonimowości w prasie, radiu, filmie, telewizji oraz w Internecie, to prosimy je o uszanowanie tego, by żaden członek Al-Anon, Alateen lub AA nie był rozpoznany przez podanie jego danych osobowych lub zdjęć umieszczanych w publikacjach, audycjach lub relacjach internetowych o naszym mityngu.

Zapewnienie anonimowości jest kluczowe w naszych staraniach niesienia pomocy rodzinom alkoholików. Tradycje przypominają, by zasady Al-Anon i Alateen stawiać przed względami osobistymi.”

Organizatorzy tego typu spotkań (wyżej określonych) mogą podać dalszą informację o anonimowości i robieniu zdjęć.

Oto jedno z sugerowanych oświadczeń:

„Z szacunku dla obecnych tu osób, prosimy nie robić zdjęć podczas tego spotkania. A szczególnie o niepublikowanie zdjęć, na których można rozpoznać członków Al-Anon, Alateen lub AA czy ich gości, którzy nie

udzielili pozwolenia na fotografowanie i mogą sobie nie życzyć ujęcia na państwa zdjęciach.

W duchu Tradycji Jedenastej, prosimy o niepublikowanie zdjęć osób tu obecnych na publicznie dostępnych stronach internetowych, portalach społecznościowych oraz w prasie, filmie i telewizji”.

Zobacz *Anonimowość* w części II podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*, również *Anonimowość w Al-Anon. Dlaczego?* (P-33) oraz ulotkę *Przyciąganie i współpraca* (S-40).

Pomysły na prowadzenie mityngu grupy

Nie ma sztywnego schematu mityngu Al-Anon lub Alateen (również Al-Anon Dorosłe Dzieci). Ogólnie, aby odbył się mityng, potrzebna jest osoba prowadząca, która rozpoczyna i kończy mityng, ogłasza jego temat lub przedstawia spikerów lub gości, którzy dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją jako rezultatami pracy według programu Al-Anon. Doświadczenie sugeruje, aby każdy mityng miał konkretny temat. Najwięcej korzyści daje mityng, na którym każdy może podzielić się swoim doświadczeniem na określony temat.

Poglądy i opinie wygłaszane w trakcie wypowiedzi przez uczestnika mityngu należą do niego i nie mogą być przypisywane Al-Anon jako całości.

Mityngi w formie dyskusji

Najczęściej koncentrują się na Dwunastu Krokach, Dwunastu Tradycjach, Dwunastu Koncepcjach oraz na hasłach Al-Anon.

Tematy mogą zawierać:

- **Dwanaście Kroków:** Sugeruje się, aby jeden Krok był omawiany przynajmniej na jednym mityngu w miesiącu. Osoba prowadząca mityng odczytuje dany Krok, może również odczytać fragmenty Literatury Aprobowanej przez Konferencję (np. *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji dla Al-Anon* (B-8), *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji dla Alateen* (P-18)) objaśniające wybrany Krok. Następnie uczestnicy spotkania dzielą się tym, jak stosują ten Krok w rozwiązywaniu własnych problemów. Sposoby zastosowania Kroków pojawiają się również w wielu innych publikacjach Al-Anon (*Odwaga do zmian*, *Dzień po dniu w Al-Anon*, *Alateen-dzień po dniu*, *Razem*, ...).
- **Dwanaście Tradycji:** Grupa analizuje jedną lub więcej Tradycji Al-Anon lub Alateen, pamiętając o ich wartości w utrzymywaniu jedności i rozwoju Al-Anon na całym świecie, jak również samej grupy. Tradycje można również zastosować w wielu sytuacjach rodzinnych oraz osobistych. Sposób prowadzenia mityngu o Tradycjach jak również literatura jest taka sama jak dla mityngu o Krokach.

- **Dwanaście Koncepcji Służby:** Sugeruje się, aby jedna Koncepcja była omawiana przynajmniej na jednym mityngu w miesiącu. Lepsze zrozumienie wspólnoty Al-Anon i jej służby można uzyskać korzystając z broszur *Podstawowe zasady służby Dwanaście Koncepcji służby Al-Anon* (P-26), *Koncepcje – największy sekret Al-Anon ?* (P-57) oraz z numerów *Razem*, w których znajdują się teksty dotyczące poszczególnych Koncepcji. Można również korzystać z wiedzy i doświadczeń osób pełniących służbę na różnych poziomach służby. Koncepcje to zbiór zasad wynikających z Tradycji Al-Anon, które można zastosować wobec siebie i w swojej rodzinie.
- **Hasła Al-Anon:** Jedno lub więcej haseł może służyć jako podstawa do wypowiedzi o zastosowaniu ich w codziennym życiu. Hasła służą do odnajdywania przewodnictwa duchowego w naszym rozwoju. Hasła są przedstawione w Literaturze Aprobowanej przez Konferencję i w *Razem*.
- **Fragmenty literatury Al-Anon:** Literatura Aprobowana przez Konferencję dostarcza nieograniczonej liczby tematów w książkach, ulotkach, broszurach i biuletynach. Jeden mityng w miesiącu można poświęcić na omówienie artykułu z *Razem*. Członkowie mogą również omówić fragmenty tekstów wybranych z działu *Teksty wybierane do przeczytania*. Sugeruje się, by maj był poświęcony literaturze Al-Anon, styczeń literaturze dla osób nowo przybyłych, wrzesień literaturze Alateen, a listopad – Al-Anon Dorosłe Dzieci.

Panel dyskusyjny – to pomysł na innego rodzaju mityng.

Określa się temat rozmowy, zbiera pytania (zapisuje na kartkach, anonimowo – jeśli jest takie życzenie), zaprasza 2 lub 3 osoby, które będą odpowiadały na te pytania i podziela się doświadczeniami.

Może to być również swobodna, otwarta dyskusja całej grupy, podczas której prowadzący ustala limit czasowy wypowiedzi do dwóch, trzech minut, tak by nikt nie zdominował dyskusji.

Mityngi spikerskie

Są to mityngi, na które grupa zaprasza jedną lub więcej osób. Przedstawiają one swoje doświadczenia w jaki sposób dzięki stosowaniu programu Al-Anon rozwiązywały się ich problemy związane z chorobą alkoholową osób im bliskich.

- **Historie osobiste:** spikerzy przedstawiają swoją historię zdrowienia, mówią jak program Al-Anon pomógł im w codziennym życiu; ich doświadczenia mogą dać nadzieję i siłę tym, którzy o tym usłyszą.
- **Szczególne wydarzenie:** okazja taka jak rocznica istnienia grupy lub rocznica wstąpienia do Al-Anon może posłużyć do zorganizowania mityngu spikerskiego.
- **Spikerzy z zewnątrz:** profesjonaliści mogą być okazjonalnie zapraszani na mityngi Al-Anon, żeby wypowiedzieli się na zaproponowany przez Al-Anon

temat. Wskazane jest, by te osoby miały wiedzę o chorobie alkoholowej, znały zasady Al-Anon i nie narzucały swoich metod leczenia. Zbyt częste zapraszanie spikerów z zewnątrz na mityngi może jednak nas odwozić od programu zdrowienia w Al-Anon.

- **Spikerzy AA:** okazjonalne wystąpienia spikerów ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików mogą ukazywać chorobę alkoholową w innym aspekcie .

Dodatkowe spotkania tematyczne – warsztaty

To najczęściej kilka spotkań poza mityngami, poświęconych konkretnemu tematowi. Na warsztatach wszystkie spotkania są mityngami otwartymi.

Pomysły na mityngi okazjonalne

Mityng pisemny

Niektóre grupy okazjonalnie mają mityngi w formie pisemnej. Może to być również czas na początku lub końcu zwykłego mityngu.

Mityngi pisemne są podobne do mityngów tematycznych, na których prowadzący przedstawia temat i pomaga członkom w skupieniu myśli na tym, jak ten temat odnosi się do nich. Następnie członkowie mają określony czas (np. 15 minut) na opisanie swoich przemyśleń. Potem członkowie, którzy mają na to ochotę, mogą przeczytać na głos swoje wypowiedzi pisemne.

Wypowiedzi te można wysłać do *Razem*. Podaje się wtedy swoje dane kontaktowe tylko do wiadomości redakcji.

Te doświadczenia mogą być bogatym źródłem materiałów dla Literatury Aprobowanej przez Konferencję.

Mityng z inwenturą grupy

Inwentura grupy może być przeprowadzona w czasie cotygodniowego mityngu, lub w innym terminie odpowiadającym większości członków. Cała grupa powinna być wcześniej o tym poinformowana.

Inwenturę grupy można przeprowadzić wykorzystując wskazówki dotyczące inwentury grupy: G-8a i G-8b.

Zobacz również *Inwentura grupy*.

Mityng informacyjny

Jest to zaplanowane spotkanie informacyjne o wspólnocie Grup Rodzinnych Al-Anon (mityng otwarty) dla grup zawodowych, takich jak: pedagodzy, psychologowie, psychiatry, pracownicy socjalni, terapeuci, pracownicy służb mundurowych itp. Mityng informacyjny może również odbywać się w szkołach lub ośrodkach dla młodzieży.

Celem spotkań informacyjnych jest przedstawienie wspólnoty Al-Anon i jej programu jako jednego ze sposobów radzenia sobie z problemem alkoholowym

w najbliższym otoczeniu oraz z problemami w życiu osobistym. Mityng ten może odbywać się podczas kursów i szkoleń tych grup zawodowych.

Mityng informacyjny może mieć miejsce podczas mityngu otwartego. Należy zaplanować, kto zostanie zaproszony (krewni, przyjaciele, uczestnicy grup AA, studenci, przedstawiciele środowisk zawodowych).

Członek Al-Anon zabierający głos na mityngu informacyjnym powinien na początku swojej wypowiedzi uświadomić słuchaczom, że to co mówi jest wyłącznie jego doświadczeniem i nie wyraża poglądów Al-Anon jako całości.

Propozycja przebiegu mityngu informacyjnego:

1. Powitanie i określenie celu spotkania.
2. Odczytanie Preambuły.
3. Krótka historia Al-Anon.
4. Program Dwunastu Kroków, Dwunastu Tradycji, Dwunastu Koncepcji.
5. Spiker z Al-Anon (jego osobiste doświadczenia).
6. Rozdanie *Ankiety po spotkaniu informacyjnym* z prośbą o jej wypełnienie.
7. Odpowiedzi na pytania z sali.
8. Informacja o literaturze Al-Anon i zachęcenie do pobrania materiałów informacyjnych.
9. Zebranie wypełnionych ankiet.
10. Podziękowanie i zakończenie mityngu.
11. Rozmowy indywidualne po skończeniu spotkania.

Ważne jest, by podtrzymywać kontakty z profesjonalistami nawiązane podczas mityngu informacyjnego.

Zobacz: Wskazówki: *Members Interested In Speaking* (G-1), *The Open Al-Anon Meeting* (G-27) i materiały pomocnicze znajdujące się na stronie www.al-anon.org.pl w zakładce dla profesjonalistów.

Mityngi w sytuacji nadzwyczajnej

W sytuacji nadzwyczajnej należy stosować się do komunikatów Rady Powierników zamieszczanych na stronie internetowej Grup Rodzinnych Al-Anon. Wszelkie te komunikaty reprezentant regionu lub wyznaczona osoba przekazuje do reprezentantów grup drogą mailową.

Wspieranie rozwoju grupy

„Być może potrzeba jednej osoby, aby cokolwiek zacząć robić, ale potrzeba wielu, aby to kontynuować”. (Lois W.)

„Grupa Al-Anon bez długoletnich członków nie ma doświadczenia, bez członków ze średnim stażem nie ma dnia dzisiejszego, a bez nowych nie ma przyszłości”. (Forum 1985)

Informowanie społeczeństwa o Al-Anon i Alateen jest istotne dla rozwoju grup we wspólnocie.

Rozwój grupy zależy od doświadczenia i stabilności jej uczestników oraz od sposobu przyciągania nowych członków. Al-Anon przyciąga wtedy, kiedy mówi ludziom dlaczego istniejemy, kim jesteśmy, co i w jaki sposób robimy. Wszyscy w grupie możemy inspirować się wzajemnie do informowania społeczeństwa o Grupach Rodzinnych Al-Anon, niezależnie od tego, jak liczebna jest grupa.

O działaniu naszej grupy informujemy okoliczne grupy Al-Anon.

Możemy również poinformować grupy Anonimowych Alkoholików, które zwykle chętnie współpracują z Al-Anon. Mogą one ogłaszać informację o istnieniu grupy Al-Anon.

Wewnątrz wspólnoty Al-Anon informację o grupie przekazujemy odpowiednim służbom w regionie, a o działaniach informacyjnych grupy do koordynatora informacji publicznej w regionie.

Dbamy o aktualne dane o grupie umieszczone na stronie internetowej Al-Anon.

Kontakty ze społeczeństwem

Przed rozpoczęciem informowania społeczeństwa o Al-Anon niezbędne jest poznanie zasady zachowania anonimowości w mediach (Tradycja Jedenasta). Zawsze chronimy anonimowość naszych członków.

Program Al-Anon nie jest jednak chroniony tajemnicą, więc informowanie społeczeństwa o Al-Anon i Alateen jest istotne dla rozwoju grup. Jest bardzo ważne, by członkowie rozumieli czym jest anonimowość w Al-Anon i w jaki sposób chronimy ją na spotkaniach ze społeczeństwem. Członkowie, kontaktując się z profesjonalistami, mogą podać im swoje dane osobowe do niezbędnych kontaktów.

Więcej o anonimowości zobacz w dziale *Anonimowość* i w drugiej części podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*.

Krok Dwunasty

Doświadczywszy duchowego przebudzenia jako rezultatu tych Kroków, staraliśmy się nieść to przesłanie innym ludziom, a zasady te stosować we wszystkich swoich sprawach.

Dobre relacje ze społeczeństwem są tak samo ważne dla grup Al-Anon jak i całej wspólnoty.

Każda forma dotarcia do profesjonalistów i społeczeństwa powinna być wykorzystana: osobiste znajomości, organizowanie otwartych mityngów informacyjnych, wywieszanie plakatów itp.

Informując profesjonalistów (ze służby zdrowia, oświaty, duchowieństwa, sądownictwa, policji, urzędów miejskich, mediów społecznościowych), którzy

zawodowo mają kontakt z rodzinami alkoholików, mamy możliwość dotarcia do tych, którzy potrzebują pomocy.

Społeczność lokalną informujemy roznosząc wizytówki, ulotki informacyjne, plakaty (szczególnie pamiętamy o tym np. 4 marca – akcja „Zapomnij – zostaw nadzieję”, 1 czerwca – „Dzień bez alkoholu”); zapraszając na mityngi otwarte grupy oraz organizując mityngi informacyjne.

Informacja powinna zawierać to, gdzie i kiedy odbywają się mityngi Al-Anon, w jaki sposób można nawiązać kontakt z grupą, czyli telefon informacyjny regionu, adres mailowy regionu lub grupy. Informacje można przekazywać osobiście lub pocztą. Można również umieścić ją w prasie lokalnej.

Więcej w drugiej części podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen* w dziale *Informacja Publiczna*.

Sponsorowanie osobiste i grupowe

Sponsorowanie jest wzajemnym i poufnym dzieleniem się doświadczeniem pomiędzy dwoma członkami Al-Anon lub Alateen. Sponsor to osoba, z którą można przedyskutować osobiste problemy, sprawy lub pytania; to ktoś, kto chętnie dzieli się doświadczeniem, siłą i nadzieją programu Al-Anon i Alateen. Więcej w broszurze *Sponsorowanie. O co chodzi w sponsorowaniu?* (P-31).

Osobiści sponsorzy Al-Anon

Członkowie grupy zachęcają osoby nowo przybyłe do znalezienia sponsora przez dzielenie się tym, że sponsorzy zapewniają przewodnictwo; jakkolwiek sponsor nie kieruje i nie udziela rad.

Dobrze jest, żeby na sponsora wybierać osobę tej samej płci, nie krewnego i nie taką z którą jesteśmy związani emocjonalnie.

Po pewnym czasie, członkowie Al-Anon będą chcieli wybrać osobistego sponsora, z którym mogą się identyfikować.

Być może nowy członek rozmawiał o swoich problemach z osobą dyżurującą przy telefonie informacyjnym regionu, zanim zaczął przychodzić na mityngi. Jednak przychodzenie na mityngi jest bardzo ważne. Jakkolwiek sponsor nie może zastąpić mityngu.

Dodatkowe informacje są opublikowane w broszurze *O co chodzi w sponsorowaniu* (P-31) i w materiale *Sponsorowanie – razem pracujemy, aby zdrowieć* (M-78).

Sponsorzy w służbie

Sponsorowanie w służbie jest specjalnym rodzajem relacji, w której jeden członek dzieli się z drugim doświadczeniem w pełnieniu służby. Ten typ

sponsorowania może być jednorazową sytuacją lub dłuższą relacją.

Sponsorowanie w służbie pomaga obojgu - sponsorowi w służbie

i sponsorowanemu. Duchowy rozwój Grup Rodzinnych Al-Anon na świecie zależy od entuzjastycznego nastawienia ich członków do służby.

Więcej informacji o sponsorowaniu w służbie uzyskasz z broszury *Sponsorowanie w służbie – pracuj mądrze i bez wysiłku* (P-88).

Sponsorzy grupy Alateen

!!! (Członek Al-Anon zaangażowany w służbę Alateen – AMIAS)

Sponsor grupy Alateen to członek Grup Rodzinnych Al-Anon, który spełnia wszystkie wymagania dotyczące pełnienia roli sponsora grup Alateen i zobowiązał się do regularnego pełnienia służby w Alateen.

Kandydat na sponsora grupy Alateen powinien się zapoznać z materiałem zatwierdzonym przez Komitet Taktyki – „Warunki i zakres służby sponsora Alateen” (KM.40.2.2012), który znajduje się w Komitecie Archiwum.

Sponsor grupy Alateen to pełnoletni czynny członek Grup Rodzinnych Al-Anon, który realizuje program Al-Anon systematycznie uczestnicząc w mityngach grupy Al-Anon.

Sponsor powinien mieć osobistego sponsora w Al-Anon, pomagającego mu w zdrowieniu.

Ważne jest, aby sponsor grupy Alateen w ramach przygotowań do swojej służby uczestniczył w warsztatach dla sponsorów grup Alateen, oraz zapoznał się z literaturą dotyczącą Alateen i podręcznikiem służby.

Sponsor grupy Alateen powinien być rekomendowany przez grupę Al-Anon i wybrany w głosowaniu tajnym w regionie. Sponsor wypełnia kwestionariusz sponsora oraz podpisuje Porozumienie o współpracy ze Stowarzyszeniem Służb Grup Rodzinnych Al-Anon. Na wniosek Komitetu Alateen Stowarzyszenie może sprawdzić informację, czy sponsor Alateen nie znajduje się na liście sprawców przestępstw na tle seksualnym.

Sugeruje się, by sponsor nie był krewnym żadnego członka Alateen przychodzącego na mityngi tej grupy Alateen. Członek Al-Anon, który jest również członkiem AA może również służyć jako sponsor grupy Alateen. Wskazane jest, aby sponsorów w grupie Alateen było przynajmniej dwóch. Sponsor grupy Alateen pomaga młodzieży poznawać program Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Dzięki swojemu doświadczeniu pokazuje, jak stosować go we własnym życiu. Jest obecny na każdym mityngu Alateen, zapewniając młodzieży bezpieczeństwo. Sponsor nie jest „nauczycielem”, dzieli się doświadczeniem, ale nie naucza. Nie próbuje odgrywać roli rodzica, nie jest terapeutą. Sponsor powinien kojarzyć się ze spokojem, mieć uporządkowaną przeszłość, ma być otwarty i słuchać, słuchać, ...

Każdy sponsor grupy Alateen otrzymuje znaczek informujący o jego służbie sponsora. Znaczek ten uprawnia do wejścia na mityng Alateen.

Sponsor grupy Alateen powinien znajdować się na liście służb regionu.

Po zakończeniu swojej służby sponsora grupy Alateen zgłasza on (lub sekretarz regionu) ten fakt do przewodniczącego Komitetu Alateen.

Czytaj więcej w części II podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*.

Osobiści sponsorzy w Alateen

Tak jak w Al-Anon członkowie są dla siebie sponsorami, tak samo i w Alateen osobisty sponsor to kolega (koleżanka), członek Alateen, z którym osoby sponsorowane mogą omawiać swoje osobiste problemy, pytania. Osobisty sponsor chętnie dzieli się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją wynikającą z programu Alateen. Członkowie Al-Anon nie sponsorują indywidualnie członkom Alateen.

Sprawy organizacyjne grupy

Informacja o grupie

Niezmiernie ważne jest utrzymywanie aktualnych danych o grupie (miejsce, dzień i godzina mityngu) w spisie grup regionu na stronie Internetowej www.al-anon.org.pl.

Daje to pewność, że informacje o mityngach grupy trafią do osób szukających pomocy we wspólnocie Al-Anon i Alateen.

Wyznaczona osoba z grupy na bieżąco zgłasza ewentualne zmiany dotyczące danych grupy, osoby reprezentanta grupy, do odpowiedniej służby w regionie. Dokładne informacje pomagają również w prawidłowym utrzymaniu komunikacji między grupą a regionem (dane kontaktowe reprezentanta grupy) oraz biurem Stowarzyszenia.

Przechowywanie informacji o grupie i zapisywanie wszystkich zmian, również decyzji sumienia grupy jest istotne dla grupy. Wtedy ustalenia te można przypominać podczas mityngu.

W archiwum przechowuje się również formularz rejestracji grupy, protokoły ze spotkań regionu itp.

Mityngi robocze grupy i sumienie grupy

Tradycja Druga

Z uwagi na nasz wspólny cel jest tylko jeden autorytet: kochający Bóg, jaki może się wyrazić w zbiorowym sumieniu. Nasi liderzy są jedynie zaufanymi sługami: oni nie rządzą.

Mityngi robocze grupy są zwoływane, by dzielić się informacjami i włączając

wszystkich członków grupy podejmować działania i omawiać sprawy dotyczące grupy. Decyzje podejmowane są dzięki przemyślanemu sumieniu grupy.

Mityngi robocze

Koncepcja Dwunasta, Gwarancja Trzecia : - *żeby wszystkie decyzje były podejmowane w drodze dyskusji, głosowania oraz w miarę możliwości - jednomyślnie.*

Mityngi robocze grupy są okazją do dzielenia się pomysłami na przyciąganie nowych członków grupy, co związane jest z informowaniem lokalnego społeczeństwa, aby obraz Al-Anon był właściwie rozumiany.

Spotkania te mogą dotyczyć innych spraw grupy takich jak finanse, literatura, planowanie mityngów, wykorzystanie nowych technologii podczas mityngu, sprawy regionu i okręgu, inne tematy zgłoszone przez członków grupy.

Na mityngu roboczym grupy można podjąć decyzję o ewentualnych zmianach dotyczących grupy (dzień, godzina, miejsce mityngu).

Mityngi takie są również okazją do rozpoznania, omówienia i rozwiązania problemów grupy takich jak: plotki, dominacja, praktyki religijne, potrzeba dodatkowej służby w grupie, rotacji w służbie, niewłaściwego zachowania członków grupy i innych spraw, które mogą zagrozić jedności grupy.

Szczególnie pomocne na takich mityngach są zasady wpływające z Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji Służby Al-Anon.

Grupy posiadają autonomię co do sposobu prowadzenia mityngów roboczych.

Niektóre grupy mają stały plan mityngów roboczych, inne zwołują je kiedy zachodzi potrzeba. Mityngi robocze mogą być prowadzone przed mityngiem, po mityngu lub w trakcie mityngu.

Materiały przydatne do przeprowadzenia dyskusji:

- Wskazówka *Inwentura Grupy* (G-8a i G-8b),
- *Konflikty i ich rozwiązywanie* – materiał delegata na IAGSM (SK 12.1.2015 zatwierdzony przez Komitet Taktyki 17.10.2015).

Czytaj również dział *Problemy grupy i ich rozwiązywanie*.

Kiedy organizować mityngi robocze grupy

Niektóre grupy organizują mityngi robocze regularnie (co miesiąc, co dwa miesiące, kwartalnie), a inne organizują je w miarę potrzeb. Mityngi robocze mogą być przeprowadzone przed, po lub w trakcie mityngu grupy.

Planowanie mityngu roboczego grupy

Grupę należy poinformować odpowiednio wcześniej o terminie spotkania i temacie do dyskusji; w razie potrzeby przekazać niezbędne materiały. Pomaga to grupie w lepszym i bardziej świadomym podejmowaniu decyzji oraz wzmacnia jedność grupy.

Grupy mogą wybrać komitet lub zespół ds. grupy, który spotyka się oddzielnie, albo przygotować plan mityngu roboczego grupy.

Przeprowadzenie mityngu roboczego grupy

Sumienie grupy decyduje, kto poprowadzi mityng roboczy.

Schemat takiego mityngu może zawierać następujące elementy (ale nie ogranicza się tylko do nich):

- plan spotkania,
- czas przeznaczony na dyskusję nad każdym tematem,
- ustalenie, jaki procent głosów będzie oznaczał jednomyślność i/lub większość,
- jak decyzje sumienia grupy zostaną zapisane (utrwalone) itp.

Dyskusja nad tematami

Przeprowadzenie dogłębnej dyskusji nad tematami daje wszystkim uczestnikom możliwość do wypowiedzenia się i gwarantuje wysłuchanie.

Stosowanie Tradycji i Koncepcji w dyskusji na każdy temat, pomaga grupie wypracować decyzję sumienia grupy.

Jeśli jednomyślność nie zostanie osiągnięta w przeznaczonym czasie mityngu, można dyskusję kontynuować w innym terminie.

Materiały pomocne do przeprowadzenia dyskusji:

- Wskazówka *Inwentura Grupy* (G-8a i G-8b),
- *Sposoby rozwiązywania konfliktów* – materiał delegata na IAGSM.

Czytaj również dział *Problemy grupy i ich rozwiązywanie*.

Głosowanie na mityngu

Członkowie uczęszczający regularnie na mityngi więcej niż jednej grupy mogą rozważyć, na której grupie będą głosować w sprawach regionu (okręgu) lub Al-Anon jako całości, pamiętając, że nasze zasady są duchowe i głosowanie wielokrotne może być odebrane jako próba zdominowania lub kontroli wyników głosowania.

Sumienie grupy

Sumienie grupy to wola grupy. Sumienie grupy jest rezultatem dyskusji na mityngu roboczym grupy. Zasadami kształtującymi sumienie grupy są Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji Służby, które warto przypomnieć sobie przed dyskusją. Niektóre mniej ważne, proste decyzje mogą być podjęte szybko; a inne będą wymagać czasu niezbędnego do wysłuchania wszystkich członków, którzy chcą uczestniczyć w kształtowaniu decyzji sumienia grupy.

Po to, żeby wypracować decyzję sumienia grupy w oparciu o informacje, wszyscy członkowie powinni mieć dostęp do wszystkich informacji o sprawie, nad którą dyskutują; potrzebują jasności, w jakim kierunku zmierza dyskusja i co ma ona

ustalić.

Wszyscy proszeni są o okazanie wzajemnego zaufania w odniesieniu do motywów i zdolności podejmowania decyzji.

Grupa jest zdolna do osiągnięcia jednomyślności w swoich decyzjach, gdy:

- przekazuje wszystkim informacje o sprawie;
- przeznacza dostateczny czas na dyskusję;
- kieruje się zasadami, a nie autorytetem osób zabierających głos w czasie dyskusji;
- stawia zasady przed osobistymi względami.

Jeśli nie jest możliwe osiągnięcie jednomyślności w przeznaczonym czasie mityngu, dyskusja może być kontynuowana w kolejnym terminie.

Decyzja podjęta sumieniem grupy powinna być przyjęta przez całą grupę („Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu...” – Tradycja Pierwsza).

Koncepcja Piąta mówi nam, że członkowie mają prawo apelacji. Jeśli ktoś nie zgadza się z decyzją podjętą przez sumienie grupy, ma prawo złożyć apelację o ponowne rozważenie sprawy. Po wysłuchaniu apelacji, bez względu na to, czy decyzja zostanie podtrzymana, czy zmieniona, każdy powinien zaakceptować decyzję sumienia grupy.

W sytuacji nie osiągnięcia jednomyślności, można zwrócić się do kolejnej struktury służby (okręg, region).

Inwentura grupy

Przeprowadzenie inwentury grupy pomaga utrzymać grupę w jedności. Grupy są zachęcane do wykonywania okresowej analizy funkcjonowania grupy, używając Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji Służby jako reguł wiodących inwentury. Inwenturę warto przeprowadzać regularnie (np. jeden raz w roku) lub w sytuacji naruszenia przez grupę zasad.

Pomocne są wskazówki *Inwentura Grupy* (G-8a i 8b).

Wybory w grupie

Tradycja Druga

Z uwagi na nasz wspólny cel jest tylko jeden autorytet: kochający Bóg, jaki może się wyrazić w zbiorowym sumieniu. Nasi liderzy są jedynie zaufanymi sługami: oni nie rządzą.

Tradycja Dziewiąta

Nasze grupy, jako takie, nie powinny nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć komitety lub zespoły odpowiedzialne bezpośrednio przed tymi, którym służą.

Wybory do służb w grupie powinny być tajne. Należy wybrać Komisję Skrutacyjną, która przeprowadzi wybory. Kandydaci, aby zostać wybranymi powinni uzyskać 2/3 głosów obecnych na mityngu członków grupy. Komisja podaje tę wymaganą do uzyskania liczbę głosów. Po podliczeniu głosów komisja ogłasza wyniki wyborów, podając tylko informację, czy dana osoba otrzymała wystarczającą liczbę głosów (nie podaje ilości głosów).

Jeżeli nie ma kandydatów do służby, to można dokonać wyboru np. przez losowanie lub wyznaczenie.

O sposobie przeprowadzenia wyborów może zdecydować sumienie grupy (zgodnie z Tradycją Czwartą).

Problemy grupy i ich rozwiązywanie

Grupa powinna być miejscem przyjaznym, gdzie czujemy się bezpiecznie.

Czasami pojawiają się jednak problemy.

Problemy w grupie mogą wynikać z nieprzestrzegania Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji, i mogą to być np.:

- dominacja w grupie – narzucanie innym swojej woli;
- sposób podejmowania decyzji przez grupę;
- plotki i łamanie anonimowości;
- dyskusje na tematy religijne, prawne i społeczne (patrz *Teksty wybierane do przeczytania, Trzy przeszkody na drodze do ...*);
- nieumiejętność słuchania innych;
- trudności w komunikacji;
- brak rotacji w służbach, nieznanostwo uprawnień i obowiązków osób pełniących służbę;
- finanse grupy (brak pieniędzy może ograniczać grupę, ale również ich nadmiar może powodować niezgodę) – (patrz *Finanse*);
- sposób wyrażania naszych potrzeb;
- korzystanie z literatury innej niż LAK;
- niestosowanie języka Al-Anon.

Kiedykolwiek pojawia się problem, zwracanie się do Tradycji i Koncepcji Służby pozwoli znaleźć rozwiązanie najlepsze dla wszystkich.

Przykłady pokonywania trudności w grupie:

- przeprowadzenie inwentury grupy i zapisanie wypracowanych wniosków w zeszycie archiwum grupy i/lub umieszczenie w zasadach mityngu,
- przypominanie grupie co jest głównym celem Al-Anon,
- wysłuchanie głosu mniejszości,
- konfrontowanie się z problemem i wspólne znalezienie rozwiązania,
- systematyczne studiowanie i przestrzeganie Tradycji i Koncepcji Służby (szczególnie Koncepcji Dwunastej) – w jaki sposób można je zastosować do problemu,

- dzielenie się doświadczeniem, czy udało mi się lub nie, zastosować zasady programu w codziennych sytuacjach (bez szczegółów),
- zachęcanie do podjęcia służby,
- szukanie doświadczeń, siły i nadziei w innych grupach w pobliżu,
- przedstawienie problemu na spotkaniach regionu (okręgu),
- zorganizowanie spotkania regionu w grupie.

Ważne jest zaangażowanie członków w służbę grupie, co daje im poczucie przynależności. Wtedy grupa może działać w harmonii.

Materiały pomocnicze:

- *Konflikty i ich rozwiązywanie* – materiał delegata na IAGSM (SK 12.1.2015) umieszczony na Forum Grup Rodzinnych Al-Anon na stronie:

www.al-anon.org.pl

- *Tu mówimy językiem Al-Anon* (P-53)

- *Talk to Each Other – Resolving Conflicts with Al-Anon* (S-73).

W książkach *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Al-Anon* (B-8), *How Al-Anon Works for Families & Friends Alcoholics* (B-22) i *Paths to Recovery – Al-Anon's Traditions, and Concepts* (B-24) można znaleźć sugestie, jak stosować Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji Służby w rozwiązywaniu problemów w grupie.

Ogłoszenia i sprawozdania osób służebnych grupy

Na mityngach Al-Anon, Alateen grupy nie powinny ogłaszać, publikować lub prowadzić dyskusji o działaniach innych programów dwunastokrokowych, nawet jeśli w te działania lub wydarzenia zaangażowani są głównie członkowie Al-Anon lub Alateen. Tradycja Szósta przestrzega, aby nie udzielać nazwy Al-Anon innym wspólnotom. Jest to bardzo ważne w zachowaniu naszej niezależności i anonimowości.

Inne ogłoszenia w grupie

Tradycja Szósta

Nasze Grupy Rodzinne nie powinny nigdy popierać czy finansować żadnego zewnętrznego przedsięwzięcia ani używać mu swej nazwy, aby problemy finansowe, majątkowe i prestiżowe nie oddalały nas od naszego podstawowego celu duchowego. Mimo odrębności powinniśmy zawsze współpracować z Anonimowymi Alkoholikami.

Tradycja Szósta mówi:

- wspólnota Al-Anon nie popiera innej literatury ani filmów wyprodukowanych przez inne organizacje;
- nie reklamuje ośrodków terapeutycznych;
- nie popiera ani nie zachęca do uczestnictwa w spotkaniach innych organizacji

społecznych, politycznych, religijnych.

Każdy członek Al-Anon ma swobodę indywidualnego uczestnictwa w innych organizacjach, ma jednak zachować zdrowe oddzielenie spraw Al-Anon od innych swoich działań na gruncie prywatnym.

Tradycja Szósta mówi również o współpracy z Anonimowymi Alkoholikami, na zasadzie odrębności i równego partnerstwa.

Tradycja ta jest bardzo ważna dla zachowania tożsamości oraz jedności wspólnoty Al-Anon.

Jako wspólnota Al-Anon jesteśmy wdzięczni za możliwość korzystania z programu Wspólnoty Anonimowych Alkoholików na własny użytek i dla potrzeb Al-Anon, jednakże siła naszych odrębnych wspólnot polega na ich całkowitej niezależności.

W ramach tej współpracy można na mityngu Al-Anon i Alateen przekazać informację o otwartych mityngach AA, zlotach, warsztatach, itp.

Wzajemne uczestnictwo w mityngach otwartych daje szansę na dzielenie się własnymi doświadczeniami i historiami życia. Pozwala to poznać problem „z drugiej strony”, co sprzyja wzajemnemu zrozumieniu i wyciszeniu emocji. Gdy Al-Anon bierze udział w wydarzeniach organizowanych przez AA (odrębne mityngi, sale, ...), ze spikerami lub warsztatami, informacje o tych wydarzeniach mogą być ogłaszane na mityngach Al-Anon i Alateen.

Nie sposób przy tej okazji nie wspomnieć o wzajemnej współpracy z grupami Alateen. Dzieci i młodzież bardzo potrzebują wsparcia duchowego zarówno od Al-Anon jak i od AA.

Alateen może uczestniczyć w wydarzeniach Anonimowych Alkoholików jedynie przy udziale Al-Anon z zachowaniem zasady bezpieczeństwa Alateen (więcej informacji we wskazówce G-34).

Zobacz *Ogłaszanie informacji o wydarzeniach* w II części podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*.

Finanse grupy

Tradycja Siódma

Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna, odmawiając przyjmowania datków z zewnątrz.

Zgodnie z Tradycją Siódmą, źródłem funduszy grupy są dobrowolne datki jej członków. Pomoc ze źródeł spoza Al-Anon lub Alateen narusza tę Tradycję.

Al-Anon nie wymaga żadnych opłat od swoich członków.

Sposobem do wyrażenia wdzięczności za pomoc, jaką otrzymujemy dzięki programowi Al-Anon jest finansowe wspieranie grupy.

Ważne jest częste uświadamianie potrzeb finansowych grupy i przypominanie na co przeznaczane są datki.

Pieniądze wrzucone do „koszyczka” należą do Al-Anon i nie są wyłączną własnością grupy. Służą one do wspierania celu Al-Anon – niesienia pomocy i nadziei do osób, które wciąż cierpią.

Do grup rozsyłane są apele (od skarbnika regionu, powiernika skarbnika) o wspieranie działalności Al-Anon związanej z niesieniem przesłania. Apele te powinny być odczytywane na mityngach. Są one zachętą dla członków do złożenia datku wdzięczności za to, co im daje Al-Anon.

Duchowa zasada rozważa sugeruje, że grupa powinna unikać kumulowania pieniędzy ponad konieczne wydatki i wystarczającą rezerwę.

Podstawowe wydatki grupy:

- koszty wynajmu lokalu na spotkania,
- zakup Literatury Aprobowanej przez Konferencję,
- wsparcie Alateen w miejscowości lub regionie,
- koszty dojazdu reprezentanta grupy na spotkanie regionu,
- niesienie przesłania w środowisku lokalnym,
- inne wydatki uzgodnione sumieniem grupy, np. opieka nad dziećmi w trakcie mityngu.

Pozostałe pieniądze, po zostawieniu niewielkiej rezerwy (o czym mówi Gwarancja Pierwsza) grupa przekazuje skarbnikowi regionalnemu.

W ten sposób grupa wspiera finansowo Al-Anon i Alateen na wszystkich poziomach służby.

Poszczególni członkowie oraz grupy mogą składać datki bezpośrednio do Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon (np. plan urodzinowy).

Zarząd Stowarzyszenia przesyła raz w roku do WSO dobrowolny datek (tzw. kontrybucję) na niesienie przesłania. Jest to kwota, którą wpłacają wszystkie grupy świata, zapewniająca ciągłość istnienia całej wspólnoty. Tą wpłatą wspomagamy między innymi nowo powstające grupy na świecie, tak jak nam pomagano na początku powstawania Al-Anon w Polsce.

Grupa może tworzyć odrębne zbiórki funduszy na specjalne okazje (złot, rocznica grupy, itp.)

Rozważania w odniesieniu do finansów grupy

- Grupa, która została zarejestrowana jako Grupa Rodzinna Al-Anon powinna być całkowicie samowystarczalna;
- Zgodnie z Tradycjami Szóstą i Siódmą grupa nie wspiera finansowo członków w potrzebie, ani innych zewnętrznych przedsięwzięć – osoby mogą pomagać innym indywidualnie, z zachowaniem dyskrecji, bez angażowania nazwy Al-Anon;

- Jeśli grupa nie jest w stanie wspierać finansowo służb z powodu wysokich opłat za czynsz, może rozważyć zmianę miejsca mityngu – fundusze grupy powinny być przeznaczane jedynie na cele Al-Anon;
- Grupa może potrzebować okresowego/losowego przeglądu budżetu, jeżeli występują zmiany w kosztach mityngu, takie jak wzrost czynszu, zmiany ilości uczestników lub wzrost datków od członków, zmiany w wydatkach na informację publiczną itp.

Konto bankowe grupy

Od grup Al-Anon nie wymaga się posiadania konta bankowego.

Każda grupa Al-Anon i Alateen jest częścią wspólnoty Grup Rodzinnych Al-Anon i nie ma osobowości prawnej. Grupy nie są opodatkowane, jak również nie są częściami lub oddziałami Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon. Stowarzyszenie nie może dzielić z grupami swojego numeru konta, gdyż Stowarzyszenie nie ma władzy nad funduszami grup.

Grupy Al-Anon i Alateen są autonomiczne w sprawach finansowych.

Fundusze grupy nie powinny być umieszczane na prywatnym koncie członka grupy lub nowym rachunku osobistym przypisanym do członka grupy, gdyż takie rachunki prawnie stanowią własność członka, a nie grupy i uzyskanie informacji o rachunku może być utrudnione. Jeśli członek zachoruje lub zostanie ubezwłasnowolniony, grupa może nie mieć dostępu do konta. W przypadku śmierci członka, konto staje się częścią masy spadkowej i grupa mogłaby stracić te fundusze. Niebezpieczeństw tych można uniknąć jeśli grupa ma tylko niezbędną rezerwę finansową.

Zobacz *Sprawy Finansowe* w II części podręcznika *Kierunki działania*

Al-Anon i Alateen, oraz *Tradycja Siódma* we *Wskazówce Elektroniczny mityng Al-Anon* (G-39)

Gdy grupa się rozpada

Jeśli grupa przestaje się spotykać, członek grupy kontaktuje się z reprezentantem regionu (RR) w celu usunięcia informacji o mityngu ze spisu grup. Pozostała literatura i fundusze grupy zgodnie z Tradycjami powinny być przekazane do regionu.

Służby w grupie

Organizacja grupy powinna być jak najprostsza. W każdej grupie potrzebne są jednak służby i każda osoba znajdzie możliwość podjęcia służby. Niesienie przesłania Al-Anon, aktywny udział i służba w Al-Anon to istotna część naszego powrotu do zdrowia. Do służby powinno się zachęcać każdego uczestnika grupy. Zadania do wypełniania w grupie są różnorodne. Mogą obejmować:

otwieranie lokalu; przygotowanie: sali, materiałów do mityngu, napojów; witanie nowo przybyłych i sprzątanie po mityngu.

Istotne zadania dotyczą np. literatury (kolportaż, biblioteka,...), informacji publicznej, archiwum grupy. Im więcej możliwości służby, tym więcej członków będzie uczestniczyć i dzięki temu poczują się integralną i ważną częścią grupy. Służby w grupie podlegają regularnej rotacji, co daje wszystkim członkom przywilej służenia. Pełnienie jednej służby przez długi czas nie pomaga zdrowieniu. W grupie można osiągnąć większy udział w służbie przez wybór zastępców osób służebnych.

Z wyjątkiem reprezentanta grupy, wybieranego na 3 lata, pozostali mogą być wybrani na krótsze okresy.

Osoby służebne są zaufanymi sługami; oni nie rządzą grupą.

Sugerowane obowiązki osób pełniących służbę w grupie

Grupa, w zależności od swojej wielkości, może zdecydować, by nie obsadzać wszystkich wymienionych poniżej służb.

Kiedy grupa jest mało liczna można inaczej podzielić zadania osób pełniących służbę.

Osoba prowadząca mityng

- otwiera mityng – posługuje się ustalonym przez grupę schematem mityngu;
- ogłasza temat mityngu i/lub przedstawia spikerów;
- zaprasza członków do wypowiedzi – dzielenia się swoim doświadczeniem;
- czuwa nad prawidłowym przebiegiem mityngu.

Sekretarz

- prowadzi korespondencję grupy;
- informuje odpowiednie służby w regionie o wszelkich zmianach w grupie – zmiana reprezentanta grupy, zmianach numeru telefonu i adresu mailowego osoby do kontaktu;
- może być osobą do kontaktu;
- jeśli grupa nie ma kolportera literatury zamawia Literaturę Aprobowaną przez Konferencję w niezbędnych ilościach do zabezpieczenia potrzeb grupy;
- na mityngach powiadamia o ważnych sprawach dotyczących Al-Anon;
- apeluje o wspieranie Alateen – zachęca do podjęcia się służby sponsora Alateen (jeżeli grupa nie ma reprezentanta grupy);
- może prowadzić listę członków grupy i ich telefony w celu utrzymywania kontaktów między członkami;
- przekazuje swojemu następcy listę członków grupy i Podręcznik dla Al-Anon w Polsce.

Archiwista

- prowadzi kronikę grupy,

- spisuje ustalenia grupy,
- gromadzi wszystkie dokumenty dotyczące grupy wg Jednolitego Wykazu Akt.

Osoba do kontaktu

- odbiera korespondencję pocztową i maile;
- przynosi pocztę na spotkanie grupy.

Skarbnik

1. dba o koszyczek na datki podczas mityngu;
2. uświadamia potrzeby finansowe grupy/wspólnoty i przypomina na co przeznaczane są datki;
3. przelicza zebrane do koszyczka podczas mityngu datki w obecności innej osoby z grupy;
4. opłaca wydatki grupy, które obejmują:
 - czynsz za lokal na mityngi;
 - wydatki poniesione przez reprezentanta grupy w związku z jego uczestnictwem w spotkaniach regionu;
 - zakup Literatury Aprobowanej przez Konferencję i biuletynu *Razem* na potrzeby grupy i w celu niesienia przesłania;
 - koszty zakupu ulotek informacyjnych o Al-Anon (o miejscu i godzinie spotkań grupy) oraz koszty druku materiałów pobranych ze strony internetowej;
5. po uwzględnieniu ww. potrzeb grupy i zostawieniu rozsądnej rezerwy pozostałe środki finansowe przekazuje skarbnikowi regionu; dba o to, by wpłaty te potwierdził skarbnik regionu;
6. prowadzi zapis wszystkich wpływów i wydatków;
7. informuje grupę na bieżąco o stanie finansów grupy;
8. uczestniczy w warsztatach Tradycji Siódmej;
9. odczytuje apele wystosowane do grup przez Komitet Finansowy;
10. na zakończenie roku robi zestawienie wpłat i wydatków grupy i przedstawia je na mityngu.

Kolporter literatury

- zamawia Literaturę Aprobowaną przez Konferencję w niezbędnych ilościach na potrzeby grupy;
- wręcza pakiet osobie nowo przybyłej;
- promuje nowości, zachęca do zakupu *Razem* i do dzielenia się swoim doświadczeniem na jego stronach;
- propaguje w grupie Literaturę Aprobowaną przez Konferencję;
- zachęca do zorganizowania mityngu o literaturze;
- przypomina o akcjach danego miesiąca – np. 4 marca – „zapomnij-zostaw nadzieję”, maj – m-c literatury, wrzesień – m-c Alateen, listopad – m-c Al-Anon Dorosła Dzieci, itp....

Osoba opracowująca program mityngu

- przygotowuje materiały do tematów zasugerowanych przez sumienie grupy;
- ustala kto poprowadzi mityng.

Reprezentant grupy (RG) – jest łącznikiem między grupą a okręgiem, lub między grupą a regionem. Wymaga odpowiedzialności i systematycznego uczestnictwa w mityngach. Jest znaczącym ogniwem utrzymania ciągłości istnienia, wzrostu i jedności światowego Al-Anon.

Reprezentant może tę służbę pełnić w tym samym czasie tylko w jednej grupie. Jest wybierany na 3 lata. Dobrze jest, gdy ma swojego zastępcę.

Służby tej nie może pełnić osoba będąca równocześnie członkiem Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Reprezentant grupy

1. zapoznaje się z Podręcznikiem służby i Literaturą Aprobowaną przez Konferencję;
2. reprezentuje swoją grupę na wszystkich zaplanowanych spotkaniach okręgu lub regionu z prawem do głosowania. Przekazuje do regionu informacje o funkcjonowaniu i o działalności grupy na swoim obszarze działania;
3. rzetelnie przekazuje grupie informacje uzyskane z okręgu, regionu w zarezerwowanym na mityngu czasie;
4. dba, by podczas mityngu korzystano wyłącznie z Literatury Aprobowanej przez Konferencję;
5. czuwa nad przestrzeganiem zasad mityngu;
6. wykazuje dbałość o obsadzenie wszystkich służb grupy, również służby zastępcy reprezentanta grupy;
7. informuje region o funkcjonowaniu grupy i o zmianach dotyczących miejsca, dnia i godziny spotkań grupy, adresu do korespondencji; zgłasza również jej rozwiązanie;
8. wspólnie ze skarbnikiem dba o to, aby finanse grupy były wydatkowane zgodnie z obowiązującymi w Al-Anon zasadami;
9. dba o przekazywanie informacji o Al-Anon na zewnątrz grupy i o kontakty grupy ze społeczeństwem; w razie potrzeby przeprowadzenia mityngu informacyjnego na terenie działania grupy konsultuje się z koordynatorem regionalnym Komitetu Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami (zadanie te może dzielić ze swoim zastępcą);
10. dba, by w grupie był aktualny spis grup i osób służebnych w regionie;
11. zachęca członków grupy do niesienia przesłania przez wykładanie ulotek w przychodniach, bibliotekach, urzędach miejskich, itp. w obszarze działania grupy;
12. zachęca do odwiedzania strony www.al-anon.org.pl, korzystania z Forum Grup Rodzinnych Al-Anon i z nowych dostępnych technologii.

Służba informacyjna

- zajmuje się informowaniem o Al-Anon w lokalnym środowisku;
- utrzymuje kontakt z koordynatorami Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami i przekazuje pisemną informację o swoich działaniach;
- dba o kolportaż ulotek i plakatów oraz zabezpiecza ich niezbędną ilość;
- informuje grupę o swojej działalności.

Zadania te w grupie może pełnić zastępca reprezentanta grupy.

Osoba witająca nowo przybyłych

- podchodzi do osoby nowo przybyłej, przedstawia się, wprowadza, okazuje zainteresowanie, troszczy się, wskazuje miejsce przy stole,
- wręcza pakiet dla nowo przybyłych i harmonogram mityngów najbliższych grup Al-Anon (wiele grup daje osobom nowo przybyłym pozycję *To jest Al-Anon* (P-32)),
- proponuje telefony osób z grupy do kontaktu między mityngami.

Osoba dyżurująca podczas mityngu

- przygotowuje salę do mityngu;
- przygotowuje materiały do mityngu;
- dba o kawę i herbatę na mityngu, jeśli grupa je zapewnia;
- prosi o pomoc przy sprzątnięciu sali po zakończeniu mityngu.

Roboczy i koordynujący zespół – składa się z obecnych służebnych i doświadczonych w służbie członków Al-Anon, by rozwiązywać sprawy związane z głównym celem Al-Anon.

Czynności wykonywane przez wybrane osoby służebne mogą być w razie potrzeby wykonane przez kogoś innego z grupy.

Zasoby dla członków i grup

Strona Internetowa Al-Anon w Polsce – www.al-anon.org.pl

Jest ona źródłem informacji dla członków Al-Anon i Alateen, społeczeństwa i profesjonalistów.

Zawiera:

- wyszukiwarkę mityngów Al-Anon i Alateen, również internetowych,
- kontakty do służb i regionów oraz Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon,
- formularz rejestracji grupy,
- formularze i materiały do pobrania,
- wykaz Literatury Aprobowanej przez Konferencję,
- informacje i komunikaty dla członków i służb,
- sklep internetowy,
- materiały dla profesjonalistów,

- możliwość kontaktu z dyżurem internetowym,
- Forum Grup Rodzinnych Al-Anon.

Strona Internetowa WSO – www.al-anon.org

Ta strona w języku angielskim zawiera wszelkie informacje dotyczące Al-Anon i Alateen.

Wskazówki (Guidelines)

Doświadczenia, którymi dzielą się członkowie Al-Anon i Alateen na różne tematy zostały pogrupowane w tzw. Wskazówki opublikowane przez WSO.

Trwają prace nad dostosowaniem ich do polskich warunków w celu zamieszczenia ich na stronie www.al-anon.org.pl.

Wskazówki, które mogą być pomocne dla grup:

- *Members Interested in Speaking* (G-1);
- *Beginners' Meeting* (G-2);
- *Cooperation between Al-Anon and AA* (G-3);
- *Alateen Meetings in Schools* (G-5);
- *Inwentura grupy* (G-8a i G-8b);
- *Outreach to Institutions* (G-9);
- *Outreach to the Public/Media* (G-10);
- *Group Representative* (G-11);
- *Starting an Al-Anon Group* (G-12);
- *Suggested Programs for Meetings* (G-13);
- *Service in Correctional Facilities* (G-14);
- *Starting an Alateen Group* (G-19);
- *The Open Al-Anon Meeting* (G-27);
- *Outreach to Professionals* (G-29);
- *Area Archives* (G-30);
- *Ordering Literature* (G-31);
- *Alateen Safety Guidelines* (G-34);
- *Elektroniczny mityng Al-Anon* (G-39);
- *Al-Anon Web site Guidelines* (G-40);
- *Reserve Fund Guideline* (G-41).

Aktualne publikacje

- *Razem* – dwumiesięcznik zawierający historie zdrowienia opisane przez członków Al-Anon i inne wiadomości,
- *Al-Anon o sobie* – kwartalnik przeznaczony dla osób zajmujących się zawodowo problematyką choroby alkoholowej oraz wszystkich zainteresowanych działalnością Al-Anon.

Literatura i materiały dla służby

Literatura Al-Anon oraz materiały dla służby pomagają członkom kontynuować zdrowienie pomiędzy mityngami, spojrzeć w siebie i w zasady programu Al-Anon. Literatura Aprobowana przez Konferencję (LAK) jest pisana przez i dla naszych członków, i przechodzi przez gruntowny proces recenzencki licznych członków Al-Anon, aby zapewnić, że jest zgodna z programem w sposób spójny i wszechstronny. Literatura w Polsce jest tłumaczeniem literatury wydawanej przez WSO. Aby utrzymać ducha wspólnoty w literaturze Al-Anon nie używa się nazwiska autora, ani nie uznaje się praw autorskich. Wszystkie publikacje przyjęte są na wyłączną własność Al-Anon.

Materiały pomocnicze dla służby Al-Anon w Polsce niebędące tłumaczeniami – zalecenia i wytyczne – posiadają numer archiwalny; mogą być przygotowane przez komitety lub zespoły zadaniowe. Materiały te pomagają członkom prowadzić sprawę Al-Anon w zdrowy i produktywny sposób.

Większość materiałów stworzonych przez Al-Anon – Literatura Aprobowana przez Konferencję, *Forum* i *Razem* są zalecane do używania na mityngach Al-Anon. Daje to pewność, że program Al-Anon pozostaje zgodny z zasadami Al-Anon. Poza mityngami członkowie mogą czytać inne materiały, ale na mityngach Al-Anon korzystamy wyłącznie z materiałów Al-Anon.

(zobacz: *Dlaczego Literatura Aprobowana przez Konferencję?* (P-35), oraz części II podręcznika *Kierunki działania Al-Anon i Alateen*)

Struktura Grup Rodzinnych Al-Anon

Pojedynczy członek Al-Anon i Alateen ma wyobrażenie o Al-Anon i Alateen jako o grupie, do której przynależy. Jednak ta pojedyncza grupa jest jedną z tysięcy, które spotykają się w różnych częściach świata, próbując poradzić sobie z tym samym problemem, z którym borykają się inni.

Dostrzeżenie całości obrazu Grup Rodzinnych Al-Anon pozwoli zobaczyć jak ważną rolę pełnią te pojedyncze grupy w pracy całej wspólnoty Al-Anon i Alateen.

Struktura służby Al-Anon w Polsce znajduje się w III części podręcznika

Terminologia stosowana w służbach Al-Anon w Polsce

Grupy

Grupa Rodzinna Al-Anon

Grupa jest podstawową jednostką, w której następuje bliska wymiana doświadczeń pomiędzy jej członkami, dzięki czemu idee Al-Anon są stosowane do rozwiązywania problemów osobistych. Cała struktura wspólnoty Al-Anon

istnieje tylko w jednym celu – pomocy członkom grup. Każda osoba, której bliski ma lub miał problem z alkoholem, ma prawo udziału w grupie.

Aby zapewnić wzrost grupy, jej członkowie wykorzystują każdą okazję, by być dla niej użytecznym – wspierają służby grupy, wspierają pełniących służby, są gotowi do wspierania i pomocy wszystkim dotkniętym chorobą rodziny jaką jest alkoholizm.

Grupa Alateen

To młodzi ludzie, którzy żyją w rodzinie dotkniętej chorobą alkoholową. Tak jak członkowie Al-Anon, spotykają się na mityngach po to, by dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją z innymi i żeby znaleźć skuteczną drogę do rozwiązywania swoich własnych problemów. Niezależnie od tego jak trudno jest w danym momencie, w Alateen mogą odnaleźć nadzieję, a przy tym nauczyć cieszyć się życiem, pomijając to, czy alkoholik wciąż pije czy nie.

Grupa stała – to grupa, na którą członek uczęszcza regularnie, czuje przynależność, głosuje i służy.

Sumienie grupy – to wola grupy; jest rezultatem dyskusji na mityngu roboczym; zasady kształtujące sumienie grupy to Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji Służby.

Pakiet dla nowo przybyłych – jedna lub kilka broszurek LAK (wybrane sumieniem grupy, w zależności od możliwości finansowej grupy), które wręczamy osobie nowo przybyłej.

Mityng – to spotkanie grupy.

Mityng stały – spotkanie w określonym miejscu geograficznym. Są one zdolne do wybierania reprezentanta grupy w tej lokalizacji geograficznej.

Mityng elektroniczny - spotkanie w przestrzeni cyfrowej (głosowo, pisemnie, video) przez sieci społecznościowe lub telefonicznie, bez ograniczeń geograficznych.

Mityng Al-Anon Dorosłe Dzieci – to mityng Al-Anon, na którym spotykają się dorośli, którzy doświadczali skutków alkoholizmu w dzieciństwie.

Reprezentant grupy (RG)

Każda grupa Al-Anon i Alateen wybiera swojego reprezentanta, który służy w strukturach wspólnoty Al-Anon. Członkowie Al-Anon i Alateen będący równocześnie członkami Anonimowych Alkoholików nie mogą pełnić służby reprezentanta i jego zastępcy.

Osobisty sponsor Al-Anon

To osoba, która chętnie dzieli się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją w stosowaniu programu Al-Anon. Można z nią omówić w zaufaniu osobiste problemy i zadawać jej pytania.

Samotny członek

Członek Al-Anon, który nie może uczęszczać na mityngi z powodu odległości lub niepełnosprawności. Samotni członkowie są zachęceni do

organizowania mityngów w ich środowisku, gdy jest to możliwe.

Obecnie można uczestniczyć w mityngach elektronicznych.

Kontakt samotnego członka

Aktywny członek Al-Anon, który uczęszcza regularnie na mityngi i chce dzielić się programem zdrowienia opartym na Dwunastu Krokach z samotnym członkiem w formie korespondencyjnej, telefonicznie, mailowo itp.

Sponsor w służbie

Członek Al-Anon, zaangażowany w służbę, który wspomaga innego członka w realizacji Tradycji i Koncepcji Służby, i dzieli się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją w pełnieniu służby w Al-Anon.

Sponsor grupy Alateen

Członek Al-Anon zaangażowany w służbę Alateen (AMIAS), który zobowiązał się służyć regularnie na mityngach Alateen. Osoba rekomendowana przez grupę Al-Anon, do której regularnie uczęszcza, następnie zaakceptowana i wybrana przez region, posiadająca odpowiednią dokumentację (kwestionariusz sponsora Alateen i Porozumienie o współpracy ze Stowarzyszeniem Służb Grup Rodzinnych Al-Anon).

AMIAS

Al-Anon Member Involved in Alateen Service – członek Al-Anon zaangażowany w służbę Alateen.

Osobisty sponsor Alateen

Tylko członek grupy Alateen może być sponsorem dla innej osoby z Alateen. Osobisty sponsor chętnie dzieli się doświadczeniem, siłą i nadzieją programu Alateen. Można z nim omówić w zaufaniu osobiste problemy i zadawać mu pytania.

Okręgi

Jest obszarem obejmującym grupy zlokalizowane stosunkowo blisko siebie. Każdy okręg wybiera swojego reprezentanta, który służy w strukturach wspólnoty Al-Anon. Warunkiem dobrego działania okręgu jest współpraca z regionem.

Regiony

Region

Jest obszarem, który obejmuje okręgi i grupy zlokalizowane stosunkowo blisko siebie. Reprezentanci okręgów i grup biorą udział w spotkaniach regionu, aby dyskutować o realizacji celu Al-Anon i sposobach prowadzenia tej działalności. Dzielą się nawzajem doświadczeniami swoich grup.

Reprezentant regionu (RR)

Jest wybierany przez reprezentantów grup z danego regionu. Reprezentant regionu prowadzi spotkania regionu, reprezentuje grupy swojego regionu na Konferencji Służby Krajowej Al-Anon i na spotkaniach Służby Krajowej Al-Anon.

Delegat regionu (DR)

Jest wybierany przez reprezentantów grup z danego regionu. Delegat odwiedza grupy i utrzymuje kontakt z grupami swojego regionu. Bierze udział w Konferencji Służby Krajowej Al-Anon i spotkaniach Służby Krajowej Al-Anon.

Koordynatorzy regionalni

W regionie wybierane są osoby do podejmowania pracy i działania w jednym ze stałych Komitetów (Alateen, Archiwum, Informacji Publicznej, Literatury, Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami).

Służby informacyjne Al-Anon

- członkowie grup Al-Anon roznoszący ulotki, plakaty, itp...
- osoba dyżurująca przy telefonie informacyjnym regionu – odbiera telefony w ustalonych przez region terminach i udziela informacji o najbliższym miejscu, gdzie odbywa się mityng;
- służba korespondencyjna dla więźniów – kontakt z więźniami – służba, która umożliwia kontakt członków Al-Anon przebywających w więzieniach z członkami uczęszczającymi na mityngi Al-Anon; służbę tą może pełnić aktywny członek Al-Anon, który uczęszcza regularnie na mityngi i jest chętny do dzielenia się programem Al-Anon z członkiem przebywającym w więzieniu; kontakt ten jest utrzymywany za pośrednictwem listów;
- PIK – Punkt Informacji Kontaktowej znajduje się w Warszawie.

Służba Krajowa**Komitety**

Taktyki, Finansowy, Nominacyjny, Konferencyjny i komitety stałe: Alateen, Archiwum, Informacji Publicznej, Literatury, Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami (więcej w części III podręcznika).

Rada Powierników

Składa się z wybranych Uchwałą Konferencji doświadczonych członków Al-Anon. Odpowiedzialna jest za taktykę i zarządzanie finansami Grup Rodzinnych Al-Anon.

Konferencja Służby Krajowej Grup Rodzinnych Al-Anon

Jest zgromadzeniem osób wyrażających sumienie wspólnoty Al-Anon w Polsce w świetle Tradycji Al-Anon. Odbywa się każdego roku.

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

Jest elementem włączającym Grupy Rodzinne Al-Anon w system gospodarczy i prawny w Polsce (odpowiednik światowego GSO).

Działa w ramach prawa obowiązującego w Polsce, jest instrumentem ochrony prawnej Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce.

Posiada osobowość prawną, prowadzi sprawy administracyjne i finansowe wspólnoty. Siedziba znajduje się w Poznaniu.

Wkład do WSO (Kontrybucja)

Dobrowolny datek wpłacany raz w roku przez Stowarzyszenie do WSO na niesienie przesłania i pomoc tam gdzie jest taka potrzeba, przez co Polska przyczynia się do rozwoju Al-Anon na całym świecie. Każda grupa ma udział w tym datku.

Literatura Aprobowana przez Konferencję – LAK

(Conference Approved Literature – CAL): książki, ulotki, broszurki i materiały dla służb, zaaprobowane przez Konferencję Służby Światowej (WSC) i napisane przez i dla członków Al-Anon i Alateen. Materiały te są poddawane rygorystycznemu procesowi recenzji, stworzonemu przez WSC aby zapewnić, że ich zawartość odpowiada programowi i zasadom Al-Anon.

Jest możliwa do zidentyfikowania przez logo World Service Conference Al-Anon Family Group.

Literatura Al-Anon wydawana w Polsce jest tłumaczeniem literatury wydawanej w USA przez Biuro Służby Światowej Al-Anon (WSO).

Kolportaż literatury

Członkowie Al-Anon mogą nabywać Literaturę Aprobowaną przez Konferencję za pośrednictwem kolporterów regionalnych oraz w Stowarzyszeniu Służb Grup Rodzinnych Al-Anon w Poznaniu.

Sprzedaż literatury odbywa się również za pośrednictwem sklepu internetowego Stowarzyszenia przez stronę <https://al-anon.org.pl/sklep>.

Więcej informacji – strona internetowa www.al-anon.org.pl, zakładka Literatura. Patrz również: część trzecia podręcznika *Jak powstaje literatura Al-Anon w języku polskim*.

Służba Światowa (World Service)

Służby, które świadczą usługi wszystkim grupom z całego świata.

Biuro Służby Światowej (WSO – World Service Office) – pracownicy administracyjni.

Konferencja Służby Światowej (WSC – World Service Conference)

Coroczny tygodniowy mityng członków Al-Anon z USA i Kanady.

Delegat Służby Światowej (World Service Delegate)

Reprezentant okręgu (w USA i Kanadzie) wybrany na zgromadzeniu przez reprezentantów grup na delegata służby światowej.

TEAM (Together Empowering Al-Anon Members)

To spotkanie pracowników Biura Służby Światowej (WSO) i członków Al-Anon danego obszaru (który organizuje to spotkanie). Celem tego spotkania jest umożliwienie członkom Al-Anon zdobycia informacji o służbie i programie Al-Anon. Jest to wykonywane przez wyżej wymienione służby, które

pracują razem nad zaplanowaniem programu warsztatów i prezentacji, które poruszają specyficzne problemy danego obszaru.

Wydarzenie TEAM jest sponsorowane przez dany obszar i WSO.

Terminy międzynarodowe

Biuro Służby Krajowej (GSO – General Service Office): termin używany w odniesieniu do struktur krajowych w krajach poza strukturą Konferencji Służby Światowej. GSO są połączone z WSO przez Międzynarodowy Komitet Koordynacyjny. Rolę GSO w Polsce pełni Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon.

Międzynarodowy Mityng Służb Krajowych Al-Anon (IAGSM – International Al-Anon General Service Meeting)

Jest to odbywające się co dwa lata spotkanie delegatów GSO (struktur krajowych).

Celem IAGSM jest wzajemne dzielenie się doświadczeniem narodowych służb Al-Anon z poszczególnych krajów, zachęcanie do wzrostu zdrowych i prawidłowo działających struktur krajowych przez stosowanie Tradycji Al-Anon. Spotkanie IAGSM jest wyrazem międzynarodowego sumienia grupy wyrażanego przez delegatów IAGSM. Nie jest to ciało podejmujące decyzje.

Europejski Mityng Strefowy (EZM – European Zonal Meeting)

Celem EZM jest udoskonalenie współpracy pomiędzy strukturami Al-Anon i Alateen w Europie. Spotykają się delegaci poszczególnych krajów.

Notatki i uzupełnienia

Wszystkie istniejące w USA służby mają przydomek światowe.

I tak np. Biuro Służby Światowej (WSO), czy Konferencja Służby Światowej (WSC). Światowe służby, oprócz tego że obsługują USA, Kanadę, Bermudy i Porto Rico, współpracują ze wszystkimi krajami i ich biurami (poza tymi wymienionymi), przekazując literaturę, informacje itd.

Mają też w biurze dział zwany Międzynarodowym Komitetem, który współpracuje z innymi krajami.

Proponowany scenariusz mityngu Al-Anon

!!! Proszę o wyłączenie telefonów !!!

(Prowadzący/a przedstawia się) **Mam na imię :**

Serdecznie witam wszystkich zebranych na mityngu **zamkniętym**
/otwartym Grupy Rodzinnej Al-Anon : (nazwa grupy)

.....
(Mityng zamknięty jest dla członków i przyszłych członków Al-Anon, a w otwartym mogą uczestniczyć również osoby zainteresowane zdobyciem informacji o Al-Anon)

Proszę o wyciszenie i skupienie... Zapraszam chętnych do wspólnej
Modlitwy o pogodę ducha.

Modlitwa o pogodę ducha

Preambuła Al-Anon proponowana do Dwunastu Kroków

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.

(na mityngu **zamkniętym** prowadzący/a zadaje pytanie:)

- Czy jest ktoś po raz pierwszy na mityngu grupy Al-Anon?

(jeśli zgłosi się ktoś „**nowy**”)

Witamy Cię serdecznie

Przeczytam teraz treść Tradycji Trzeciej i Tradycji Piątej, które sugerują, kto może być uczestnikiem spotkania i jaki jest cel tych spotkań.

Tradycja Trzecia mówi nam między innymi, że „ (...) jedynym warunkiem członkostwa w Al-Anon jest to, że ktoś z (...) krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu.”

I jeszcze Tradycja Piąta:

„Każda Grupa Rodzinna Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc rodzinom alkoholików. Robimy to sami, praktykując Dwanaście Kroków AA, wspierając naszych bliskich dotkniętych alkoholizmem i okazując im zrozumienie oraz życzliwie przyjmując rodziny alkoholików i dając im poczucie bezpieczeństwa”.

Proponuję uczestniczenie w co najmniej 6 mityngach zanim zdecydujesz, czy Al-Anon będzie dla Ciebie pomocny.

(powitanie nowo przybyłej osoby proponowane przez literaturę Al-Anon)

Serdecznie witamy cię w Grupie Rodzinnej Al-Anon i mamy nadzieję, że znajdziesz w naszej wspólnocie pomoc i przyjaźń, jaką i my mamy zaszczyt się cieszyć.

My, którzy żyjemy lub żyliśmy z problemem alkoholizmu, możemy cię zrozumieć jak mało kto. My także byliśmy osamotnieni, pełni goryczy i rozczarowań, ale w Al-Anon odkrywamy, że nie ma sytuacji naprawdę beznadziejnej i że jest możliwe znalezienie zadowolenia, a nawet szczęścia, niezależnie od tego, czy alkoholik nadal pije czy nie.

Zachęcamy cię, byś wypróbował nasz program. Pomógł on wielu z nas znaleźć takie rozwiązania, które doprowadziły do uzyskania pogody ducha. Bardzo wiele zależy od naszego nastawienia, a w miarę jak uczymy się patrzeć na nasz problem z właściwej perspektywy, odkrywamy, że traci on zdolność panowania nad naszymi myślami i naszym życiem.

Sytuacja naszej rodziny może się poprawić w miarę jak będziemy stosować idee Al-Anon. Bez tego rodzaju pomocy duchowej życie z alkoholem dla większości z nas jest zbyt trudne. Nasze myślenie zostaje zniekształcone przez próby narzucania rozwiązań, a my stajemy się drażliwi i nierozsądni, nie zdając sobie z tego sprawy.

Program Al-Anon został utworzony na podstawie Dwunastu Kroków (zaadoptowanych od Anonimowych Alkoholików), które dzień po dniu próbujemy stopniowo stosować w naszym życiu, wraz z hasłami i *Modlitwą o pogodę ducha*. Życzliwa wzajemna pomoc członków wspólnoty i codzienne czytanie literatury Al-Anon przygotowują nas do przyjęcia bezcennego daru, jakim jest pogoda ducha.

Anonimowość jest ważną zasadą Al-Anon. Wszystko o czym mówimy na spotkaniach i między członkami, powinno być zachowane w całkowitej dyskrecji. Tylko w ten sposób możemy czuć się swobodnie, mówiąc wszystko, co mamy w sercach i umysłach, ponieważ w Al-Anon tak sobie wzajemnie pomagamy.

Tekst pochodzi z broszury *To jest Al-Anon*, P-32, wyd. V 2019 r. Poznań

(to tyle tekstu na powitanie osoby nowo przybyłej)

(!!! kontynuacja mityngu !!!)

Przedstawimy teraz Dziedzictwo Al-Anon

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

(na mityngu zamkniętym teksty Dziedzictwa czytają wszyscy, a na mityngu otwartym – osoby wyznaczone przed mityngiem)

.....

(na mityngu zamkniętym)

Kroki, Tradycje i Konceptcje - czytamy wszyscy po kolei przedstawiając się imieniem.

Jeżeli ktoś nie może czytać, przekazuje tekst następnej osobie i wymienia tylko swoje imię. Czytamy słownie numer i: Krok, Tradycję lub Konceptcję.

Robimy tak z szacunku do naszego programu, ale także po to, by łatwiej je przyswoić i przekazywać innym.

(Czytamy po kolei Kroki, Tradycje i Konceptcje przedstawiając się imieniem)

.....

(po przeczytaniu Kroków, Tradycji i Konceptcji:)

Studiowanie **Kroków** wspomaga nasz rozwój duchowy i zdrowienie;

Tradycji: budowanie jedności grupowej;

Konceptcji: uczy służby.

Przypominam, że jest to mityng Al-Anon i proszę uczestników spotkania, aby przestrzegali zasad Al-Anon, bez względu na przynależność do jakiegokolwiek innej wspólnoty pracującej na programie Dwunastu Kroków.

(Na mityngu **otwartym** dodajemy informację)

Osoby, które są z nami po raz pierwszy, a cierpią z powodu nadmiernego picia kogoś bliskiego, serdecznie zapraszamy przede wszystkim na mityngi zamknięte Al-Anon.

Możliwe, że jest tu ktoś, kto nie zna naszej Tradycji dotyczącej osobistej anonimowości na szczeblu publicznym. Jeśli tak, uprzejmie prosimy, aby członkowie Al-Anon i Alateen nie ujawniali swojego nazwiska, nie pozowali do zdjęć, ani nie ogłaszali publicznie tego, co dzieje się na mityngach.

ZASADY STOSOWANE NA MITYNGU GRUPY RODZINNEJ AL-ANON

Podstawą duchowego programu zdrowienia są zasady wpływające z Dwunastu Kroków, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji Służby Al-Anon.

- W Al-Anon wszyscy jesteśmy równi i zwracamy się do siebie po imieniu;
- Chęć wypowiedzi sygnalizujemy podniesieniem ręki;
- Dzielimy się wzajemnie swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją wynikającymi ze stosowania programu; skupiamy się na temacie mityngu; nie teoretyzujemy, nie udzielamy rad; nie oceniamy i nie krytykujemy się wzajemnie; nie polemizujemy;
- Nie przerywamy innym wypowiedzi, ani też w tym czasie nie zadajemy im pytań; poza tym wyjątkiem pytania w Al-Anon są dozwolone;
- Nie dyskutujemy na tematy religijne, prawne ani społeczne;
- Nie rozmawiamy o innych programach dwunastokrokowych;
- Nie używamy profesjonalnych terminów i pojęć z jakichkolwiek terapii;
- Podczas mityngu korzystamy wyłącznie z Literatury Aprobowanej przez Konferencję Al-Anon;
- **!!! I najważniejsze: Wszyscy obecni na mityngu są zobowiązani do zachowania anonimowości obecnych na mityngu osób oraz zasłyszanych spraw i zdarzeń;**

Prowadzący czuwa nad przestrzeganiem tych zasad i może zwrócić uwagę osobie, która w swojej wypowiedzi nie przestrzega ustalonych zasad.

(w tym momencie możemy poprosić o przedstawienie się osób swoim imieniem lub pseudonimem)

Teraz jest czas na ogłoszenia, sprawy organizacyjne i głos dla służb

.....
(zgodnie z tradycją grupy można odczytać wybrane dowolnie teksty z LAK lub „Razem”, z książeczki „Dzień po dniu w Al-Anon” i/lub „Odwaga do zmian”, „Dzień po dniu dla Alateen”)

Proponuję czytanie na dzień dzisiejszy

(po odczytaniu można zaprosić do wypowiedzi na temat czytania)

(!!! jeżeli na mityngu jest osoba nowo przybyła, można poprosić uczestników mityngu, by podzielili się swoim doświadczeniem „Jak Al-Anon zmienił moje życie”; jak również można zachęcić osobę nowo przybyłą do wypowiedzi !!!)

.....
*(w tym miejscu – **najlepiej przed przerwą** – można przypomnieć o Tradycji Siódmej)*

Przypominam o Tradycji Siódmej. Nie mamy składek, ale utrzymujemy się z dobrowolnych datków członków Al-Anon. Przeznaczamy je na utrzymanie grupy, zakup literatury, niesienie posłania i wydatki osób służebnych.

(na mityngu otwartym dodajemy, że datki do koszyczka wrzucają tylko członkowie Al-Anon)

.....

Tematem dzisiejszego spotkania jest :

(Na przykład:

Pierwszy mityng miesiąca – odpowiedni do numeru miesiąca Krok

Drugi mityng miesiąca – odpowiednia do numeru miesiąca Tradycja

Trzeci mityng miesiąca – odpowiednia do numeru miesiąca Koncepcja

Czwarty mityng miesiąca – mityng otwarty – ustalony wcześniej temat)

(czytamy stosowny do tematu mityngu tekst:)

Przypominam, że jest to mityng Al-Anon i proszę uczestników spotkania aby respektowali zasady Al-Anon, bez względu na przynależność do jakiegokolwiek innej wspólnoty dwunastokrokowej.

Zapraszam do dzielenia się doświadczeniem, siłą i nadzieją wynikającymi ze stosowania programu Al-Anon

Zakończenie:

Na zakończenie pragnę powiedzieć, że wyrażone tu opinie są jedynie opiniami tych, którzy je wypowiadali. To co Ci z tego odpowiada wykorzystaj dla siebie, resztę zostaw.

Sprawy, o których tu usłyszałeś były wypowiedziane w zaufaniu i powinny być traktowane jako poufne. Zachowaj je dla siebie i nie wynoś poza to pomieszczenie
(to znaczy, że nie rozmawiamy z nikim, nawet z najbliższymi, nawet z członkami Al-Anon nieobecnymi na mityngu o osobach będących na mityngu).

Nikogo z nas nie krytykuj i o nikim nie plotkuj.

Zamiast tego pozwól, aby każdego dnia wzrastały w tobie zrozumienie, miłość i pokój, jakie wynikają z programu.

(jeżeli są osoby nowo przybyłe możemy dodać)

Kilka słów szczególnie do tych, którzy niedawno do nas dołączyli: Jakikolwiek jest twój problem, są między nami tacy, którzy też go mają. Jeśli spróbujesz zachować otwarty umysł, znajdziesz pomoc. Zdołasz uświadomić sobie, że nie ma sytuacji tak trudnej, żeby nie udało się jej poprawić, ani nieszczęścia tak wielkiego, żeby nie można było w nim ulżyć.

Nie jesteśmy doskonali. Życzliwość, jaką okazaliśmy ci przy powitaniu, mogła nie być tak gorąca, jak to, co czujemy w sercach. Po jakimś czasie przekonasz się, że choć może nie wszystkich nas lubisz, pokochasz nas jednak w naprawdę szczególny sposób - taki sam, w jaki my już kochamy ciebie.

(na sam koniec można dodać coś serdecznego od siebie...)

Dziękuję wszystkim za obecność i zapraszam do wspólnego odmówienia Deklaracji 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.

Proponowany scenariusz mityngu elektronicznego Al-Anon

(Prowadzący/a przedstawia się) **Mam na imię :**

Serdecznie witam na mityngu elektronicznym Grupy Rodzinnej

Al-Anon : (nazwa grupy)

Mityng ten jest mityngiem otwartym i trwa od ...(godzina)... do
...(godzina)...

Czy jest ktoś, kto jest pierwszy raz na mityngu elektronicznym i w związku z tym potrzebuje pomocy w sprawach technicznych? Jeżeli tak, to podaję kilka zaleceń technicznych.

- Prosimy o uszanowanie anonimowości wszystkich obecnych na tym mityngu, zapewnienie cichego miejsca, aby nikt nie słyszał, ani nie widział uczestników spotkania.

- Używaj słuchawek korzystając z telefonu komórkowego lub innego urządzenia elektronicznego.

- Zalecamy logowanie się wyłącznie imieniem lub pseudonimem, aby chronić swoją anonimowość.

- Wycisz urządzenie gdy nie mówisz, aby uniknąć uciążliwego hałasu w tle.

- Nie nagrywamy zwykłych spotkań grupowych.

- Prosimy o wizualną lub ustną identyfikację, aby stworzyć bezpieczną przestrzeń dla wszystkich; ci którzy się nie ujawnią mogą być usunięci ze spotkania.

- Kiedy się nie wypowiadamy wyłączamy mikrofon.

- Każdy kto chce się wypowiedzieć włącza mikrofon i przedstawia się imieniem.

- Głosu udziela wyłącznie osoba prowadząca spotkanie przez wywołanie następnego w kolejce.

- Pozostałe osoby nie włączają mikrofonów i nie przerywają wypowiedzi, może to uczynić jedynie osoba prowadząca spotkanie.

- Podczas wypowiedzi należy pamiętać o zachowaniu anonimowości swojej oraz innych osób, w związku z tym ważne jest, aby podczas połączenia przebywać w miejscu, w którym inni nie usłyszą naszych rozmów; tu pomocne mogą być słuchawki. Jeśli nie ma możliwości zabrania głosu, można jedynie słuchać.

Dodatkowe informacje w podanym linku lub pod numerem telefonu:

.....(link lub telefon).....

.....

Przywitajmy się *Modlitwą o pogodę ducha*.

Jak powstało Al-Anon:

Żony alkoholików (założycieli AA) – Louis W. i Anna S. zauważyły dodatni wpływ stosowania Dwunastu Kroków na ich mężów i postanowiły oprzeć swoje zdrowienie na podobnym programie. Doprowadziły do powstania wspólnoty Grup Rodzinnych Al-Anon w maju 1951 roku.

Preambuła Al-Anon proponowana do Dwunastu Kroków

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.

- Czy jest wśród nas ktoś, kto jest po raz pierwszy na mityngu grupy Al-Anon?

(jeśli zgłosi się ktoś „nowy”)

Witamy Cię serdecznie

Przeczytam teraz treść Tradycji Trzeciej i Tradycji Piątej, które sugerują, kto może być uczestnikiem spotkania i jaki jest cel tych spotkań.

(czytamy powoli, tak aby ułatwić nowo przybyłym zrozumienie Tradycji)

Tradycja Trzecia mówi nam między innymi, że „... jedynym warunkiem członkostwa w Al-Anon jest to, czy ktoś z (...) krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu”.

I jeszcze Tradycja Piąta

„Każda grupa Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc rodzinom alkoholików. Robimy to sami praktykując Dwanaście Kroków AA, wspierając naszych bliskich dotkniętych alkoholizmem i okazując im zrozumienie oraz życzliwie przyjmując rodziny alkoholików i dając im poczucie bezpieczeństwa”.

Proponuję uczestniczenie w co najmniej 6 mityngach zanim zdecydujesz, czy Al-Anon będzie dla Ciebie pomocny.

(powitanie nowo przybyłej osoby proponowane przez literaturę Al-Anon)

Serdecznie witamy cię w Grupie Rodzinnej Al-Anon i mamy nadzieję, że znajdziesz w naszej wspólnocie pomoc i przyjaźń, jaką i my mamy zaszczyt się cieszyć.

My, którzy żyjemy lub żyliśmy z problemem alkoholizmu, możemy cię zrozumieć jak mało kto. My także byliśmy osamotnieni, pełni goryczy i rozczarowań, ale w Al-Anon odkrywamy, że nie ma sytuacji naprawdę beznadziejnej i że jest możliwe znalezienie zadowolenia, a nawet szczęścia, niezależnie od tego, czy alkoholik nadal pije czy nie.

Zachęcamy cię, byś wypróbował nasz program. Pomógł on wielu z nas znaleźć takie rozwiązania, które doprowadziły do uzyskania pogody ducha. Bardzo wiele zależy od naszego nastawienia, a w miarę jak uczymy się patrzeć na nasz problem z właściwej perspektywy, odkrywamy, że traci on zdolność panowania nad naszymi myślami i naszym życiem.

Sytuacja naszej rodziny może się poprawić w miarę jak będziemy stosować idee Al-Anon. Bez tego rodzaju pomocy duchowej życie z alkoholikiem dla większości z nas jest zbyt trudne. Nasze myślenie zostaje zniekształcone przez próby narzucania rozwiązań, a my stajemy się drażliwi i nierozsądni, nie zdając sobie z tego sprawy.

Program Al-Anon został utworzony na podstawie Dwunastu Kroków (zaadoptowanych od Anonimowych Alkoholików), które dzień po dniu próbujemy stopniowo stosować w naszym życiu, wraz z hasłami i *Modlitwą o pogodę ducha*. Życzliwa wzajemna pomoc członków wspólnoty i codzienne czytanie literatury Al-Anon przygotowują nas do przyjęcia bezcennego daru, jakim jest pogoda ducha.

Anonimowość jest ważną zasadą Al-Anon. Wszystko o czym mówimy na spotkaniach i między członkami, powinno być zachowane w całkowitej dyskrecji. Tylko w ten sposób możemy czuć się swobodnie, mówiąc wszystko, co mamy w sercach i umysłach, ponieważ w Al-Anon tak sobie wzajemnie pomagamy.

Tekst pochodzi z broszury *To jest Al-Anon*, P-32, wyd. V 2019 r. Poznań

(to tyle tekstu na powitanie osoby nowo przybyłej)

(!!! kontynuacja mityngu elektronicznego !!!)

Przedstawimy teraz Dziedzictwo Al-Anon

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

Kroki, Tradycje i Koncepcje czytają wyznaczone osoby.

(prowadzący zwraca się po kolei do wyznaczonych osób)

..... (czytanie Dziedzictwa).....

Wszyscy obecni na mityngu są zobowiązani do zachowania anonimowości obecnych na mityngu osób oraz zasłyszanych spraw i zdarzeń.

ZASADY STOSOWANE NA MITYNGU ELEKTRONICZNYM GRUPY RODZINNEJ AL-ANON

- wszyscy jesteśmy równi i zwracamy się do siebie po imieniu;
- nie dyskutujemy na tematy religijne, prawne ani społeczne;
- mikrofony i kamerki podczas wypowiedzi uczestników mityngu są wyłączone;
- aby zabrać głos należy WŁĄCZYĆ MIKROFON i zacząć wypowiedź od podania swojego imienia lub pseudonimu; wypowiedź nie powinna trwać dłużej niż 5 minut; na końcu wypowiedzi mówimy „dziękuję” i WYŁĄCZAMY MIKROFON;
- dzielimy się tylko swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją wynikającymi ze stosowania programu, skupiamy się na temacie mityngu, nie teoretyzujemy, nie udzielamy rad;
- nie oceniamy i nie krytykujemy się wzajemnie;
- nie wklejamy emotikon i komentarzy w czacie;
- nie przerywamy wypowiedzi innych osób, ani też w tym czasie nie zadajemy im pytań; poza tym wyjątkiem pytania w Al-Anon są dozwolone;

- nie polemizujemy;
- zachowujemy anonimowość;
- nie rozmawiamy o innych programach opartych na anonimowości i Dwunastu Krokach;
- nie używamy profesjonalnych terminów i pojęć z jakichkolwiek terapii;
- naszym celem jest rozwiązywanie tylko naszych własnych problemów;
- podczas mityngu korzystamy wyłącznie z Literatury Aprobowanej przez Konferencję Al-Anon;
- itp...

Prowadzący czuwa nad przestrzeganiem tych zasad i może zwrócić uwagę osobie, która w swojej wypowiedzi nie przestrzega ustalonych zasad.

(dodatkowo można przeczytać np. „Dzień po dniu” lub inny fragment literatury Al-Anon)

Tematem dzisiejszego spotkania jest :

(przykładowo:

Pierwszy mityng miesiąca – odpowiedni do numeru miesiąca Krok

Drugi mityng miesiąca – odpowiednia do numeru miesiąca Tradycja

Trzeci mityng miesiąca – odpowiednia do numeru miesiąca Koncepcja

Czwarty mityng miesiąca – ustalony wcześniej temat)

(czytamy stosowny do tematu mityngu tekst:)

Przypominam, że jest to mityng Al-Anon i proszę uczestników spotkania, aby przestrzegali zasad Al-Anon, bez względu na przynależność do jakiegokolwiek innej wspólnoty dwunastokrokowej.

Proszę osoby uczestniczące w mityngu o podzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją wynikającymi ze stosowania programu Al-Anon

.....

Niestety czas na wypowiedzi dobiegł końca.

- Czy jest ktoś, kto chciałby jeszcze się wypowiedzieć, aby nie wyjść z ciężkim sercem z tego spotkania?
- Czy są jakieś ogłoszenia w sprawie wspólnoty Al-Anon?
- Kto jest chętny do prowadzenia kolejnego mityngu?

Dziękuję wszystkim za uczestnictwo w mityngu, za czytanie naszego Dziedzictwa i za wszystkie wypowiedzi.

Dziękuję, że tu jesteście i proszę wracajcie.

- Kto z nas może podjąć się sponsorowania w Al-Anon?

Osoby, które chcą i mogą sponsorować, proszę o zostawienie takiej informacji i kontaktu do siebie na czacie.

Przypominam o Tradycji Siódmej. Nie mamy składek, ale utrzymujemy się z dobrowolnych datków członków Al-Anon. Przypominam o możliwości wpłat na konto Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon. Numer konta można znaleźć na stronie www.al-anon.org.pl
Nr konta:

PKO Bank Polski S.A.

nr 64 1020 4027 0000 1802 0381 8358

tytułem wpłaty **nazwa_grupy**

Zapraszam po mityngu na spotkanie przy wirtualnej kawie i herbacie i na dalsze rozmowy lub ewentualne pytania w duchu Al-Anon.

Zakończenie mityngu elektronicznego:

Na zakończenie pragnę powiedzieć, że wyrażone tu opinie są jedynie opiniami tych, którzy je wypowiadali. To co Ci z tego odpowiada wykorzystaj dla siebie, resztę zostaw.

Sprawy, o których tu usłyszałeś były wypowiedziane w zaufaniu i powinny być traktowane jako poufne; zachowaj je dla siebie (to znaczy, że nie rozmawiamy z nikim, nawet z najbliższymi, nawet z członkami Al-Anon nieobecnymi na mityngu o osobach biorących udział w tym mityngu).

Nikogo z nas nie krytykuj i o nikim nie plotkuj.

Zamiast tego pozwól, aby każdego dnia wzrastały w tobie zrozumienie, miłość i pokój, jakie wynikają z programu.

(jeżeli są osoby nowo przybyłe możemy dodać)

Kilka słów szczególnie do tych, którzy niedawno do nas dołączyli: Jakikolwiek jest twój problem, są między nami tacy, którzy też go mają. Jeśli spróbujesz zachować otwarty umysł, znajdziesz pomoc. Zdołasz uświadomić sobie, że nie ma sytuacji tak trudnej, żeby nie udało się jej poprawić, ani nieszczęścia tak wielkiego, żeby nie można było w nim ulżyć.

Nie jesteśmy doskonali. Życzliwość, jaką okazaliśmy ci przy powitaniu, mogła nie być tak gorąca, jak to, co czujemy w sercach. Po jakimś czasie przekonasz się, że choć może nie wszystkich nas lubisz, pokochasz nas jednak w naprawdę szczególny sposób - taki sam, w jaki my już kochamy ciebie.

Proszę o włączenie mikrofonów i wspólne odmówienie Deklaracji 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.