

GRUPY RODZINNE AL-ANON

**Choć teraz problemy wydają się
beznadziejne, pamiętajcie: to także
przeminie.**

MYŚLI POMOCNE W ŻYCIU Przetłumaczono z: "Thoughts to live by" Alcoholism Family Disease P-4
<https://al-anon.org.pl/mysli-pomocne/>

PREAMBUŁA

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

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

Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom swoich członków.

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

Preambuła Al-Anon proponowana do Dwunastu Kroków zatwierdzona przez Radę Powierników w grudniu 2022 r.

AL-ANON W POLSCE

1980 r.

1

powstanie pierwszej Grupy Rodzinnej Al-Anon ARIADNA w Poznaniu, zarejestrowanie w Biurze Służb Światowych

1993 r.

2

druk biuletynu *Razem*

23 kwietnia 1999 r.

3

zarejestrowanie Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

AL-ANON W LICZBACH

Obecnie na świecie
ok. 29 tys. grup. Liczba ta
ciągle się powiększa.



AL-ANON W LICZBACH



W Polsce obecnie jest 16 regionów, w tym Region Internetowy oraz Region Europa (zrzeszający zagraniczne grupy przynależące do struktur Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce).

CEL GRUP RODZINNYCH AL-ANON

Niesienie pomocy rodzinom alkoholików



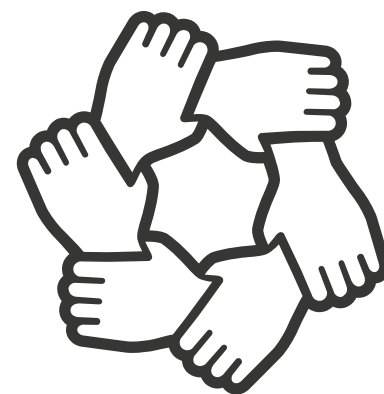
ZDROWIENIE, CZYLI KROKI



Stosowanie Dwunastu Kroków jest istotną sprawą do osiągnięcia postępu duchowego wg programu Al-Anon.

Zasady w nich zawarte są uniwersalne, może stosować je każdy, niezależnie od wyznawanej religii.

JEDNOŚĆ, CZYLI TRADYCJE



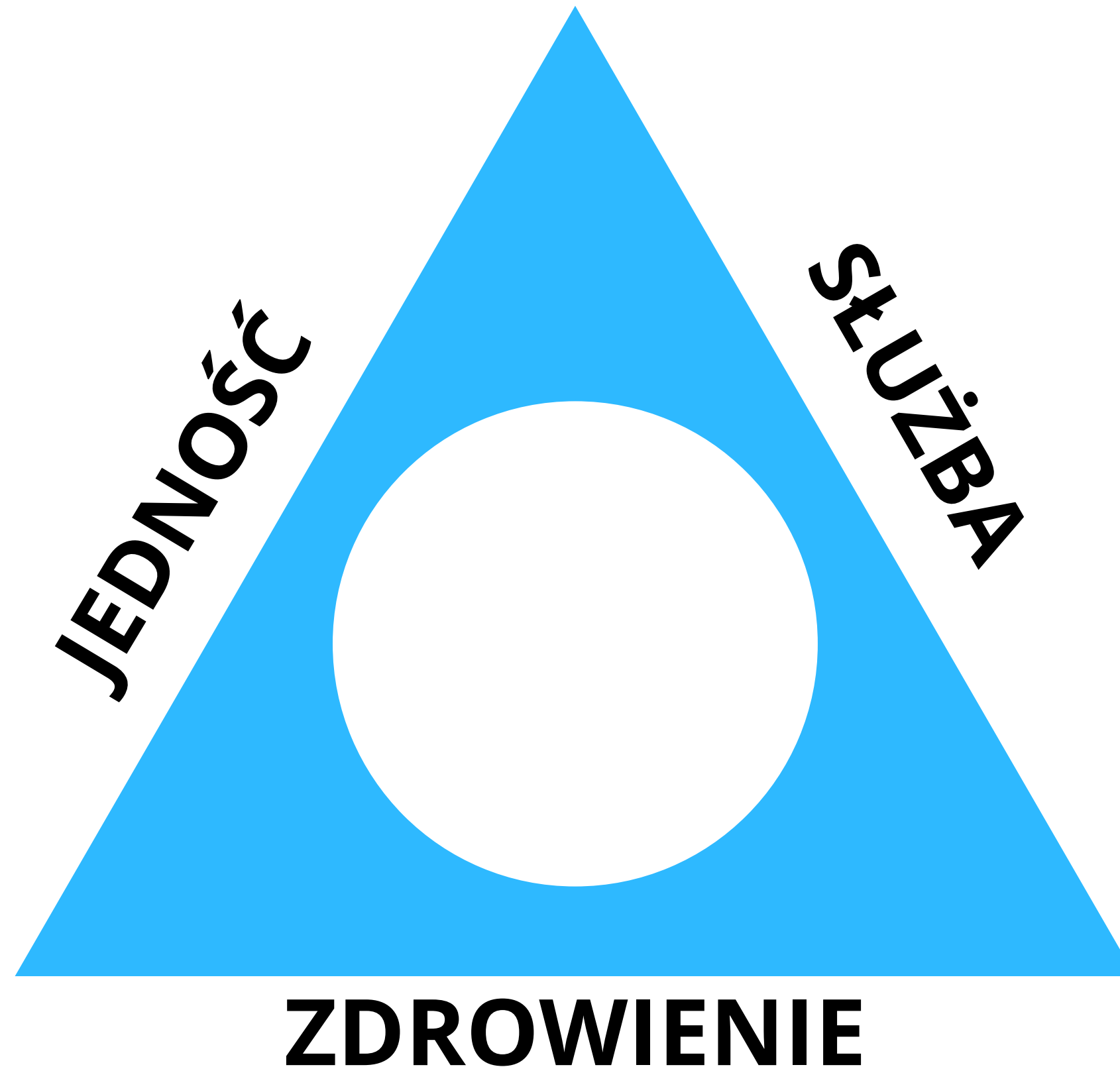
Te wskazówki są narzędziami wspomagającymi harmonię i rozwój w Grupach Rodzinnych Al-Anon.

SŁUŻBA, CZYLI KONCEPCJE



Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji są wskazówkami do osobistego rozwoju i jedności grupy. Dwanaście Koncepcji to wskazówki dla służby. Pokazują, jak praca Dwunastego Kroku może być prowadzona na szeroką skalę oraz jak członkowie są powiązani ze sobą i z grupami, niosąc światu przesłanie Al-Anon.

Co znaczą ramiona trójkąta Al-Anon?



ZASADY STOSOWANE NA SPOTKANIACH ZWANYCH MITYNGAMI

Głosu udziela
prowadzący.



Mówimy tylko o sobie,
dzielimy się
doświadczeniem, siłą
i nadzieją.

Nie dyskutujemy
o sprawach niezwiązanych
z Al-Anon.

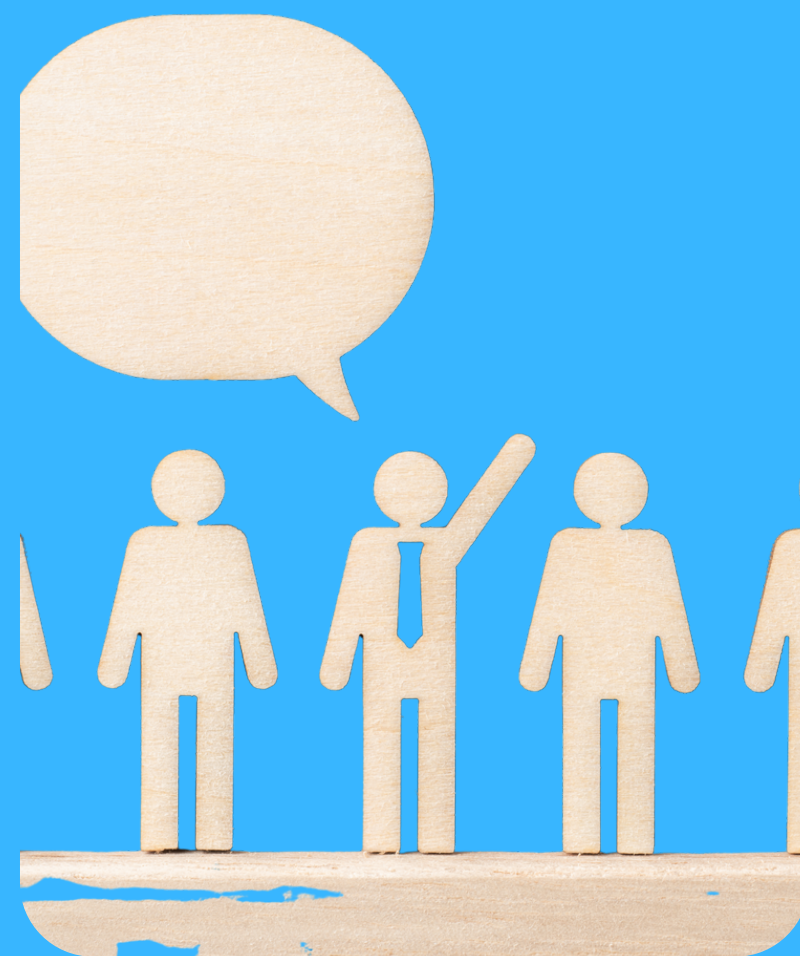


ZASADY STOSOWANE NA MITYNGACH



Nie udzielamy rad, nie krytykujemy, nie oceniamy, nie teoretyzujemy.

Nie przerywamy wypowiedzi innych, może to uczynić tylko prowadzący, np. przy wypowiedzi zbyt długiej lub nie na temat.



Zachowujemy
ANONIMOWOŚĆ osób,
spraw i zdarzeń
zastyszanych na mityngu –
jest to jedna
z podstawowych zasad
Al-Anon.

DWANAŚCIE KROKÓW

KROK PIERWSZY

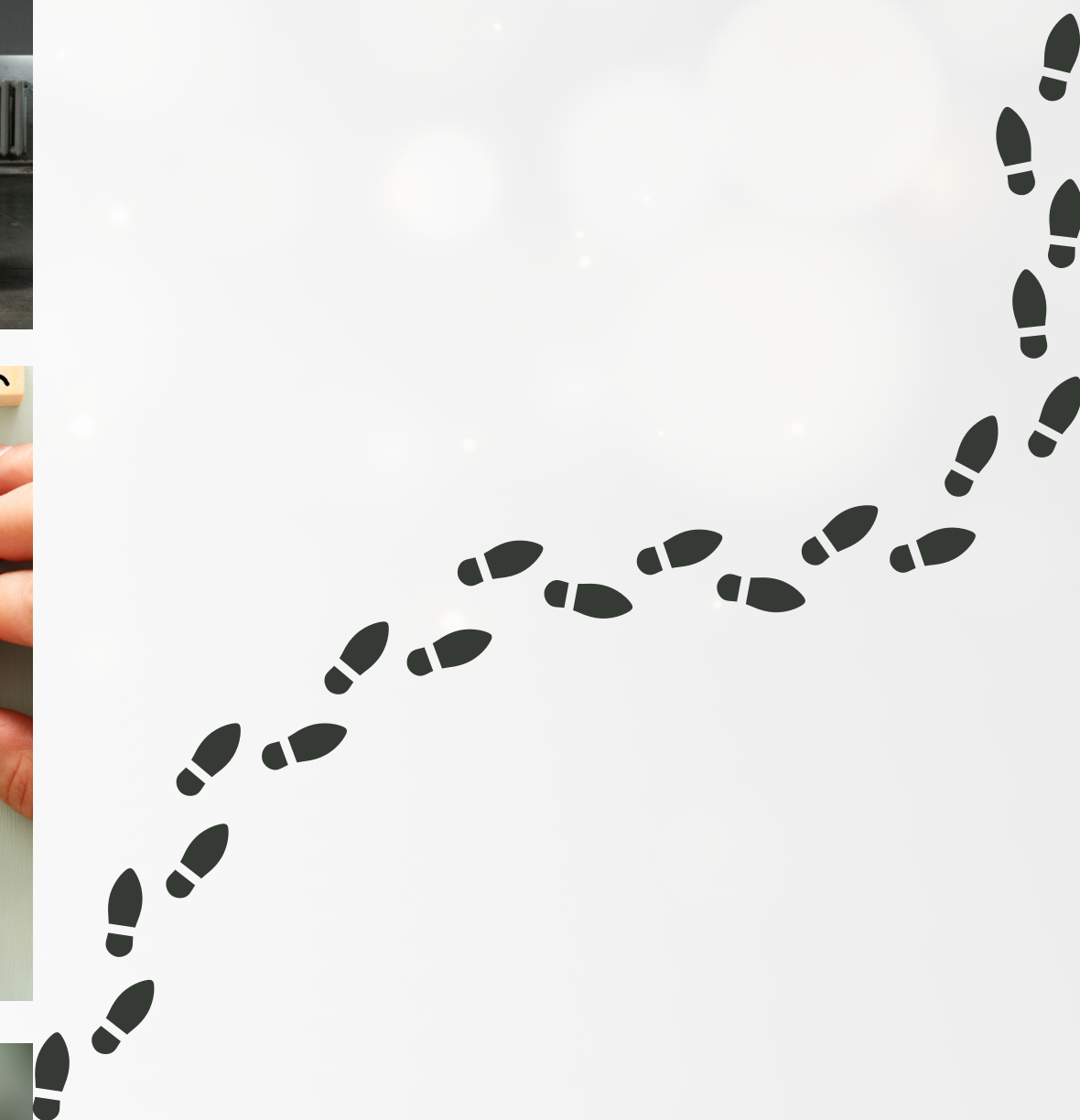
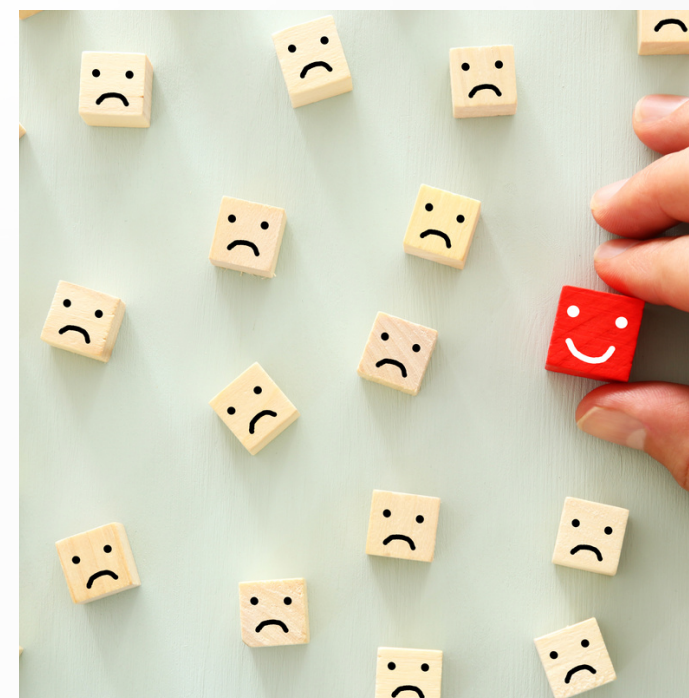
Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie przestało się poddawać kierowaniu.

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.*



DWANAŚCIE KROKÓW

KROK CZWARTY

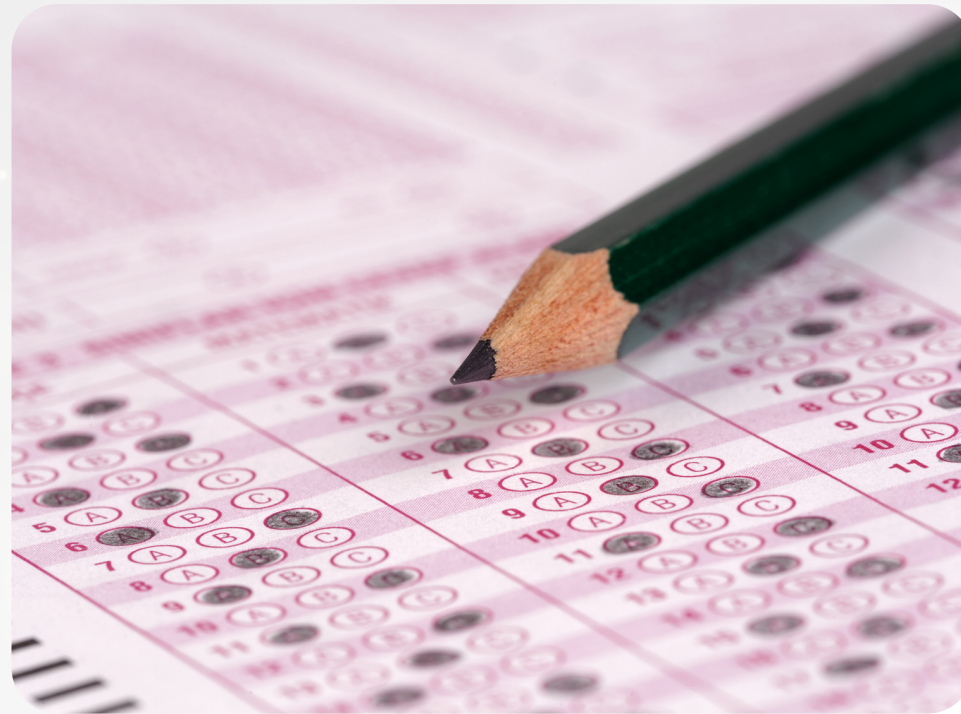
Zrobiliśmy swoją wnikliwą
i odważną inwenturę
moralną.

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.



DWANAŚCIE KROKÓW

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.



DWANAŚCIE KROKÓW

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

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



DWANAŚCIE TRADYCJI

Dwanaście Tradycji są rodzajem przewodnika, na którym opiera się funkcjonowanie Grup Rodzinnych Al-Anon.

Tradycje utrzymują Grupy Rodzinne Al-Anon w jedności, są wskazówkami, które mówią, jak możemy pracować dla wspólnego celu oraz jak unikać wszystkiego, co mogłoby przeszkadzać w niesieniu pomocy każdemu członkowi grupy. Tradycje nie są przepisami. Nikt nie ma we wspólnocie takiego autorytetu, aby powiedzieć: „Musisz to zrobić”. Jeśli jednak grupa nie będzie brała pod uwagę Tradycji, ryzykuje możliwość popełnienia błędów oraz tego, że powstaną nieporozumienia, które pozbawią pomocy wiele cierpiących osób.

Tradycje porządkują działania grupy w kwestiach kierowania grupą, członkostwa, finansów, relacji ze społeczeństwem i anonimowości.



DWANAŚCIE KONCEPCJI

Trzecią spuścizną Grup Rodzinnych Al-Anon jest służba, której funkcjonowanie opisuje Dwanaście Koncepcji Służby.

Służba jest działaniem, formą pomocy, udzieloną bliskim i przyjaciołom alkoholika:

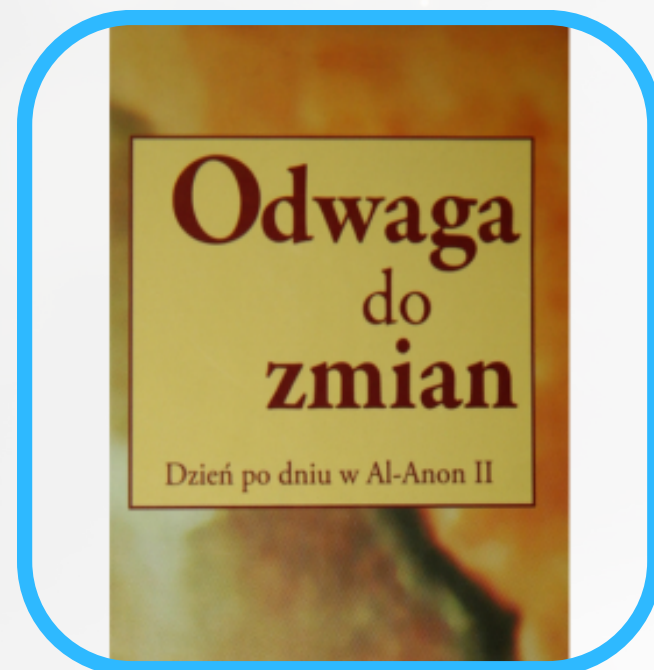
- telefon do zrozpaczonego członka grupy,
- wypowiedź na mityngu,
- utworzenie nowej grupy,
- staranie o niesienie informacji publicznej,
- rozprowadzanie literatury,
- finansowe wspieranie grupy,
- podejmowanie funkcji na różnych poziomach służby.



SPIKER

OSOBISTE
DOŚWIADCZENIA OSOBY
Z AL-ANON





LITERATURA

Dzięki literaturze
aprobowanej przez
Konferencję Służby
Światowej dokonuje
się rozwój osobisty.



ANKIETY I ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z SALI



KONTAKT

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

os. Wichrowe Wzgórze 12 c

61-675 Poznań

 (61) 828 93 07

 stowarzyszenie@al-anon.org.pl