

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.

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

Historia Al-Anon

Już w początkowym okresie istnienia Anonimowych Alkoholików w latach 30-tych bliscy i krewni alkoholików zauważyli, że z powodzeniem mogą stosować zasady AA do rozwiązywania własnych problemów. Na mityngach AA rodziny alkoholików mówiły o tym, w jaki sposób stosowanie Dwunastu Kroków w ich życiu poprawiało rodzinne relacje, które często, nawet po zaprzestaniu picia przez alkoholika, pozostawały chore. Coraz bardziej widać było potrzebę stworzenia nowej wspólnoty, gdyż AA powstało tylko po to, aby pomagać alkoholikom, a problemy ich współmałżonków miały wyraźnie inny charakter i przebieg.

W 1951 roku Lois W., żona jednego ze współzałożycieli AA i Anne B. powołały tzw. Izbę Rozrachunkową dla obsługi pięćdziesięciu działających wówczas grup rodzinnych. Ustalono nazwę wspólnoty na Grupy Rodzinne Al-Anon, a cztery lata później wydano pierwszą książkę pt. *Grupy Rodzinne Al-Anon. Przewodnik dla rodzin z problemem alkoholowym*.

W chwili obecnej do około 30 000 grup na świecie, należy ponad 387 tys. osób.

Jak to działa?

Al-Anon jest dla wszystkich ludzi, bez względu na ich wyznanie i światopogląd. Uczestnictwo w grupach jest dobrowolne i anonimowe. W Al-Anon nie udzielamy rad. Pracując nad sobą według programu Dwunastu Kroków, rozwijamy się duchowo, stabilizujemy emocjonalnie i dzień po dniu budzimy się do życia na nowo.

Wiele osób przychodzi na pierwszy mityng Al-Anon w poszukiwaniu pomocy dla alkoholika. Zrozpaczeni, nie zdają sobie sprawy, że sami potrzebują pomocy. W Al-Anon są zachęceni do tego, by nie bacząc na poczynania alkoholika, znaleźli dla siebie możliwy do zaakceptowania styl życia. Uczestnictwo w mityngach Al-Anon pozwala zrozumieć nieskuteczność działań zmierzających do powstrzymania alkoholika od picia. Ukazuje potrzebę pracy nad sobą, w której wyniku można uzyskać stabilizację emocjonalną. Dłuższy czas uczestniczenia w spotkaniach wpływa korzystnie na rozwój osobisty. Wzmacnia szansę naprawy wzajemnych odporność na manipulację, uczy pozytywnego spojrzenia na siebie i innych oraz stwarza relacji z niepijącymi członkami rodziny, przede wszystkim z własnymi dziećmi.

W Al-Anon można uzyskać podstawową wiedzę o chorobie alkoholowej, potrzebną po to, by traktować chorego z szacunkiem, lecz jednocześnie pozwolić mu samemu rozwiązywać problemy wynikające z nadużywania alkoholu, co paradoksalnie może pomóc mu w zdrowieniu.

Al-Anon w Polsce

Pierwsza polska grupa zarejestrowana w Biurze Służby Światowej Al-Anon i pracująca według programu Al-Anon powstała w 1980 r. w Poznaniu. Była to funkcjonująca do dziś „Ariadna”. Obecnie w całym kraju działa ok. 340 grup. W skład Grup Rodzinnych Al-Anon wchodzi: Grupy Al-Anon, Grupy Alateen (grupy dla dzieci i nastolatków) i Grupy Al-Anon Dorosłe Dzieci (grupy dla tzw. Dorosłych Dzieci Alkoholików).

Wszystkie te grupy pracują według programu Dwunastu Kroków Al-Anon. Obszar Polski podzielony jest na 14 regionów stacjonarnych oraz Region Internetowy Polska Grup Rodzinnych Al-Anon i Region Polonia w Europie. Każdy z nich posiada własne służby, a ich przedstawiciele tworzą Służbę Krajową Al-Anon.

W 1999 r. utworzono w Poznaniu Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon reprezentujące wspólnotę na zewnątrz. Prowadzi ono działalność wydawniczą, zajmuje się sprzedażą literatury oraz obsługuje finanse wspólnoty.

Przydatne adresy i informacje:

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

skrytka pocztowa 14, 60-980 Poznań 13

tel./fax: (61) 828 93 07

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek godz. 10:00 – 14:00

środa godz. 16:00 – 20:00 (Zarząd)

Zamawianie książek i broszur: <http://www.al-anon.org.pl/literatura.html>

Wykaz mityngów Al-Anon: <http://www.al-anon.org.pl/index.html>

Wykaz mityngów Alateen: <http://www.al-anon.org.pl/alateen.html#spis>

Wszelkie informacje o Grupach Rodzinnych Al-Anon można znaleźć na stronie:

www.al-anon.org.pl

NP86.3.2026; Zatw. przez RP dn. 11.05.2026r;