

AL-ANON O SOBIE



Grupy Rodzinne Al-Anon
Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

3/26/2019

NP 84.2.2013

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Od redakcji

Szanowni Państwo,

z ogromną satysfakcją przekazujemy Państwu kolejny numer informatora „Al-Anon o sobie” przeznaczonego dla osób, które zawodowo zajmują się pomaganiem rodzinom i przyjaciołom alkoholików.

Grupy Rodzinne Al-Anon od ponad sześćdziesięciu lat wspierają swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją miliony ludzi na całym świecie. Z pozytywnym skutkiem współpracujemy z profesjonalistami: lekarzami, terapeutami, osobami duchownymi, policjantami, pracownikami opieki społecznej.

W informatorze przedstawione są najważniejsze informacje dotyczące działania wspólnoty Al-Anon w Polsce. Zapraszamy sympatyków Grup Rodzinnych Al-Anon do publikowania w informatorze swoich uwag, spostrzeżeń i opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą.

Prosimy pisać pod adres:
osobie@al-anon.org.pl

Serdecznie pozdrawiamy –
redakcja informatora „Al-Anon o sobie”

Spis treści

str. 1		Od redakcji
str. 1		Spis treści
str. 2		Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str. 3		Przebieg mityngu informacyjnego
str. 3		Preambuła
str. 4		Al-Anon w mediach
str. 5		Profesjoniści piszą
str. 6		Spotkanie informacyjne Al-Anon w ZK i AŚ
str. 7		Spotkanie Alateen w Schronisku dla Nieletnich i Zakładzie Poprawczym
str. 9		Dzielimy się doświadczeniem
str. 12		Dwudziestolecie Regionu Lubelskiego
str. 14		Informacje ze spotkań z Profesjonalistami
str. 20		Współpraca Al-Anon z AA
str. 21		Literatura Al-Anon
str. 22		Program Al-Anon
str. 26		Ważne adresy i telefony
str. 28		Przydatne linki
str. 28		Słowo od redakcji

Szanowni Państwo.

Przedstawiamy Państwu kolejny numer informatora dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon „Al-Anon o sobie” i zwracamy się z uprzejmą prośbą o udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania:

- Czy informator pozwala poznać problemy pojawiające się w rodzinie alkoholowej?
- Czy informator zachęca profesjonalistów do szerzenia wiedzy o Grupach Rodzinnych Al-Anon?
- Czy w informatorze znajdują Państwo wystarczająco dużo wiadomości na temat Al-Anon, jeśli nie, to jakich informacji Państwo oczekują?
- Czy informator jest pomocny w Państwa pracy?
- Którą częścią informatora są Państwo najbardziej zainteresowani?

Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres redakcji:

osobie@al-anon.org.pl

Zachęcamy do zapoznania się z poprzednimi numerami informatora „Al-Anon o sobie”.

<http://al-anon.org.pl/informator-dla-profesjonalistow/>

Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

- Przeprowadzenie mityngów informacyjnych o wspólnocie Al-Anon dla grup zawodowych, takich jak: pedagodzy, psychologowie, psychiatry, pracownicy socjalni, terapeuci, pracownicy służb mundurowych i innych grup zawodowych.
- Oferujemy spotkanie informacyjne dla każdego rodzaju kursu, szkolenia na terenie całego kraju.
- Celem spotkań jest przybliżenie wspólnoty Al-Anon i jej programu jako jednego ze sposobów radzenia sobie z problemem alkoholowym w najbliższym otoczeniu oraz z problemami w życiu osobistym.

Spotkanie informacyjne ma na celu:

Dostarczyć informacji o miejscach pomocy Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholików.

Przebieg mityngu informacyjnego

1. Odczytanie Preambuły
2. Krótka historia Al-Anon
3. Program Dwunastu Stopni, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji
4. Spiker – osobiste doświadczenia osoby z Al-Anon
5. Odpowiedzi na pytania z sali
6. Rozdanie pakietów informacyjnych
7. Pytania indywidualne po skończonym spotkaniu

Co to jest Al-Anon

Preambuła

Grupy Rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy przez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia.

Al-Anon nie jest związany z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub z jakąkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty, Al-Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich ani nie odrzuca.

W Al-Anon nie ma składek członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania.

Jedynym motywem działania w Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to przez praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików, oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

Preambuła zaakceptowana przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013 r.

Mityng internetowy Al-Anon

Mityng internetowy Al-Anon odbywa się w każdą środę o godz. 20:00 na stronie:

<http://www.al-anon.org.pl/emityng/index/html>

Czat dla Alateen

Czat dla Alateen odbywa się w każdy poniedziałek o godz. 20:00 dla młodzieży w wieku od 13 do 18 lat.

<http://chat-pl.alateen.net/>

Al-Anon w mediach

Dnia 03.04.2019 r. ukazała się informacja o Grupach Rodzinnych Al-Anon w Gazecie Łapskiej. Jest to bezpłatny miesięcznik, który ukazuje się w Łapach. Region Podlaski.

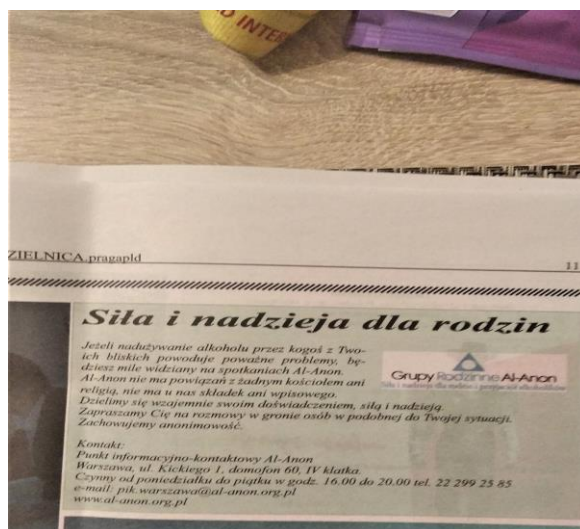
Od ubiegłego roku w bezpłatnym biuletynie Urzędu Dzielnicy Warszawa Praga Południe, ukazuje się informacja o Grupach Rodzinnych Al-Anon i Punkcie Informacyjno-Kontaktowym (PIK), który znajduje się w Warszawie przy ul. Kickiego 1.

Alkoholicy też mają rodziny

Niemal każdy na świecie słyszał o spotkaniach Anonimowych Alkoholików, ale niewiele osób wie, że są też spotkania dla rodzin i przyjaciół alkoholików. Grupy Rodzinne Al-Anon pomagają tysiącom ludzi na całym świecie odzyskać spokój i radość życia.

Zapraszamy na spotkanie grupy Al-Anon "Blask" w Łapach, które odbywa się w każdy poniedziałek w godz. 17-19 w Gimnazjum nr 1 przy ul. Matejki 19 (wejście od ul. Śliskiej)

Sprawdź, czy Al-Anon jest dla Ciebie, wejdź na stronę www.al-anon.org.pl



Profesjoniści piszą

Grupy Rodzinne Al-Anon i ich znaczenie dla procesu zmiany w terapii osób pozbawionych wolności uzależnionych od alkoholu.

Czy w oddziaływaniach terapeutycznych wobec osób uzależnionych, przebywających w izolacji więziennej jest przestrzeń dla działań Grup Rodzinnych Al-Anon?

Większości podopiecznych przebywających w Zakładach Karnych, odbywających terapię dla osób uzależnionych charakteryzuje się dość znacznymi deficytami w zakresie świadomości destrukcji w obszarze rodziny oraz relacji z osobami bliskimi wynikającymi z rozwoju ich choroby alkoholowej. Z reguły nie mają oni świadomości ani wiedzy na temat tego, w jaki sposób ich alkoholizowanie się wpłynęło destrukcyjnie na życie, w tym funkcjonowanie, emocje, uczucia osób, z którymi wiążą lub wiązały ich bliskie relacje. Niejednokrotnie nie mają też realnej wizji tworzenia z nimi nowych relacji lub też wiary w możliwość przeformowania dotychczasowych relacji w taki sposób, aby obie strony mogły być szczęśliwe.

W tym momencie możemy powrócić do postawionego na początku pytania. Na to pytanie zdecydowanie odpowiadam:

TAK. Jest to przestrzeń, w której Grupy Rodzinne Al-Anon mają wiele do zrobienia.

Członkowie Grup Rodzinnych Al-Anon poprzez możliwość ukazania własnej perspektywy na życie z osobą uzależnioną, jak i podzielenie się doświadczeniami na temat wszelkich konsekwencji z tego wynikającymi, w tym doświadczania wielu, często nieprzyjemnych uczuć i emocji, jak również przez ukazanie własnej drogi do zdrowienia i uzyskiwania równowagi życiowej, dzięki wsparciu uzyskanemu na spotkaniach Grup Rodzinnych Al-Anon mogą dać osobom uzależnionym nadzieję na satysfakcjonujące życie i bycie w dobrej relacji z członkami ich rodzin oraz osobami bliskimi.

Takie spotkanie może być okazją do nauki wzajemnej akceptacji, tolerancji oraz wymiany i czerpania pozytywnych doświadczeń.

Oczywiście, aby zaistniał pożądany efekt, wszelkie podejmowane działania powinny wynikać z miłości i szacunku do samego siebie oraz drugiego człowieka.

Andrzej Bujkowski

Powiernik klasy A Wspólnoty AA

Kierownik Oddziału terapeutycznego
dla skazanych uzależnionych od alkoholu
oraz środków odurzających lub substancji
psychotropowych
w Areszcie Śledczym w Suwałkach

Spotkania informacyjne Al-Anon w Zakładach Karnych i Aresztach Śledczych

Spotkanie informacyjne Al-Anon w Zakładach Karnych w Jaśle z dnia 13.07.2019r.

13 lipca w sobotę byliśmy z koleżanką na spotkaniu z osadzonymi w Zakładach Karnych w Jaśle. Dzięki współpracy ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików dotarliśmy do pani psycholog, która z wielką otwartością nas powitała. Na spotkanie, które trwało dwie i pół godziny, przybyło pięćdziesięciu osadzonych.

Na wstępie powitałyśmy wszystkich i przedstawiłyśmy plan spotkania. Opowiedziałyśmy historię powstania Grup Rodzinnych Al-Anon i o tym, jaką mamy literaturę, która pomaga nam w zdrowieniu, a także o zasadach, których przestrzegamy na mityngach Al-Anon. Przybliżyłyśmy również ideę Alateen.

Następnie każda z nas podzieliła się doświadczeniem ze swojego życia z osobą chorą na alkoholizm. Jak to było kiedyś i jest obecnie po tym, gdy trafiliśmy do Al-Anon.

W Zakładach Karnych z posłaniem byliśmy pierwszy raz. Panowie słuchali z zaciekawieniem. Po podzieleniu się naszym doświadczeniem, zachęcałyśmy do zadawania pytań. Było ich wiele. Dowiedziałyśmy się, że wielu osadzonych nie przypuszczało, że np. psychicznie też można kobiety i dzieci bardzo skrzywdzić i że dzieci, nawet małe, czują agresję, że to odbija się na ich emocjach, rozwoju, nauce.

Po zakończeniu spotkania rozdałyśmy wszystkim pakiety informacyjne o Al-Anon i Alateen. Potem spotkałyśmy się kilkoma osadzonymi, aby indywidualnie porozmawiać.

Ula

Łącznik ds.

Zakładów Karnych i Aresztów Śledczych

Spotkanie informacyjne w Zakładach Karnych w Przemyślu z dnia 18.07.2019r.

18 lipca odbyło się spotkanie informacyjne Al-Anon z osadzonymi w Zakładach Karnych w Przemyślu. Poprzez łącznika ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, który ustalił z grupą osadzonych oraz służbami więziennymi zgodę na nasze przyście, uczestniczyłyśmy w mityngu otwartym Anonimowych Alkoholików tamże. Osadzeni wyrazili zgodę, by był to mityng informacyjny.

Przybyło na niego dwunastu osadzonych i dwie osoby ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Spotkanie nasze trwało półtorej godziny.

Prowadzący rozpoczął mityng modlitwą o pogodę ducha Anonimowych Alkoholików, odczytaniem Kroków, Tradycji oraz zasad Anonimowych Alkoholików.

Następnie udzielił nam głosu. Opowiedziałyśmy o historii powstania Grup Rodzinnych Al-Anon, literaturze i zasadach Al-Anon oraz czym są Grupy Alateen. Rozdałyśmy też wszystkim pakiety informacyjne z broszurkami i historią Al-Anon.

Następnie każda z nas podzieliła się swoim doświadczeniem z tego, jak sobie radziła żyjąc z osobą nadużywającą alkoholu przed przystąpieniem do Al-Anon, a jak teraz sobie radzi i jak się nasze życie zmieniło i zmienia.

Po czym wypowiadali się osadzeni oraz członkowie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Było wiele pytań i wypowiedzi od osadzonych. Uważali, że już

samo niepicie uleczy rodzinę. Nie wiedzieli, że psychiczne rany długo zostają w sercach zarówno żon, jak i dzieci oraz że potrzebna jest wspólna rozmowa i terapia.

Ula
Łącznik ds.
Zakładów Karnych i Aresztów Śledczych

Spotkanie Alateen w Schronisku dla Nieletnich i Zakładzie Poprawczym

Spotkanie w Ośrodku Wychowawczym w Warszawie w Falenicy

Byłam wraz z koleżanką w Schronisku dla Nieletnich i Zakładzie Poprawczym w Warszawie – Falenicy, dla dziewcząt. Zastanawiałam się, po co tam pójść? Nigdy nie byłam w ich sytuacji, co więc mogę im dać? Byłam przejęta kontaktem z tym miejscem. To był dla mnie nieznan, groźny świat.

Przywitał nas Pan Dyrektor. Cudowny, ciepły, pełen profesjonalizmu człowiek, nazywany przez wychowanki „Papcio”. On sam o sobie mówi, że chce być lekarzem dusz, nie „klawiszem”, że bliskie mu są słowa ks. Bosko „Nie siłą, lecz łagodnością”.

Na miejscu zobaczyłam 13-21-letnie młode, sympatyczne dziewczyny, tyle że zagubione, skrzywdzone, osamotnione w swoim młodym życiu. Często skrzywdzone przez najbliższych.

Dla niejednej z nich poprawczak stał się pierwszym prawdziwym domem. Ja miałam to szczęście, że pochodzę z „normalnej rodziny”.

Bardzo poruszyła mnie rozmowa indywidualna po mityngu z jedną z wychowanek. Mówiła o przemocy w domu rodzinnym, o tym jak broniła matki przed ojcem – katem, o narkotykach, alkoholu, o ucieczkach z domu na kilka dni, o związkach z kobietami, o próbie samobójstwa, o zabójstwie człowieka, o ojczymie, który nauczył ją jak krzywdzić ludzi. *Myślałam, że to normalne, gdy krzyczy nade mną – zabij, gdy siedziałam na worku w kształcie człowieka*”.

Dała mi do przeczytania list napisany do swojej mamy, w którym, jak pisze, postara się swoimi oczami przedstawić przeszłość i opisać jak by chciała, aby było...

Musiało upłynąć kilka dni, abym odważyła się ten list przeczytać. Dlaczego? Czego się bałam? Bałam się niewypowiedzianego przez moje dzieci bólu, rozpacz, żalu. Że zobaczę w tym liście siebie.

Ja również naraziłam swoją córkę i syna na nieprzespane noce, awantury ojca, strach.

Bardzo dziękuję Ci P... Ten list był też i o mnie, matce dzieci alkoholika. W schronisku jest miejsce, kaplica, gdzie wychowanki dziękują i polecają swoje sprawy Siłę Wyższą.

Bardzo się ucieszyłam, gdy dowiedziałam się, że dziewczęta udzielają się jako wolontariuszki w ośrodku dla dzieci upośledzonych umysłowo, że zbierają makulaturę, a uzyskane pieniądze przekazują na budowę studni w Sudanie, że działają w kółkach zainteresowań. Działanie Siły Wyższej, praca wspaniałego personelu, jego oddanie i zaangażowanie przynoszą wspaniałe owoce. Marzy mi się, aby i wspólnota Al-Anon miała też w tym swój udział.

Ja Małgosia z Al-Anon już teraz wiem, po co tam poszłam. Po raz kolejny otrzymałam, dużo otrzymałam..., a czy dałam? Odpowiedź znają tylko te wspaniałe, okaleczone przez najbliższych dziewczyny. Zauważyłam, że z dużym zainteresowaniem

słuchały naszych przeżyć. Były zażenowane, gdy w naszych oczach pojawiały się łzy. Ufam, że autentyczność naszych wypowiedzi przyczyni się do innego, łagodniejszego spojrzenia a może i przebaczenia osobom, które je nieświadomie krzywdziły.

Małgosia

Moje spotkanie z młodzieżą w Ośrodku Wychowawczym w Warszawie Falenicy

Zakład Wychowawczy dla dziewcząt w Falenicy jest ładnie położony na skraju lasu, za miastem. Otwarta brama i budka strażnika witają przybywających. Wokół budynku są rabatki z kwiatkami, ławeczki i stare drzewa dające cień w upalne dni. Taki jak ten czerwcowy. Mam poczucie ładu i zadbania o to miejsce. Tylko kraty w oknach budzą mój niepokój i burzą tę harmonię. Dzwonek do drzwi, otwiera ktoś z personelu, wchodzimy do środka, na korytarzu ogromne fotele i kanapy zachęcające, żeby odpocząć.

Uśmiechnięty, łagodny, serdeczny wita nas Pan Dyrektor placówki. Wszędzie perfekcyjnie czysto – to same wychowanki sprzątają i dbają o porządek, wyjaśnia „Papcio”. Tak nazywają dyrektora wychowanki. Wchodzimy do świetlicy. Tu przy okrągłym stole siedzi 17 dziewcząt. Jest nas dwie z Grup Rodzinnych Al-Anon i dwie osoby personelu (dyrektor i wychowawca).

Rozpoczyna się mityng informacyjny o Al-Anon. Najpierw przywitanie, przedstawienie się oraz króciutko o programie Al-Anon i Alateen (na prośbę pana dyrektora, gdyż dziewczyny szybko gubią uwagę). Widzę na twarzach niektórych dziewcząt grymas znudzenia. Niektóre słuchają, inne mniej. Te jakby zamrożone, nie wyrażają żadnych emocji. Dochodzimy do naszych doświadczeń.

Ja mówię pierwsza o domu z pijącym ojcem, kłót-

niach, awanturach i moim wielkim STRACHU jako 4,5- letniej dziewczynki, o niepewności, samotności, izolacji od rówieśników. Z biegiem lat te emocje nie znikwały, lecz jeszcze bardziej rosły i odbierały mi poczucie wartości. Oddzielając mnie od innych ludzi coraz bardziej.

Duża część dziewcząt słuchała z uwagą, na twarzach widzę emocje – może to podobne wspomnienia z ich życia (może to spotkanie właśnie im jest potrzebne, żeby coś zrozumieć i zmienić). Wtedy, gdy byłam małą dziewczynką, nie wiedziałam, że mam wpływ na to, jak się czuję. Czułam się źle, bardzo samotna, niepewna, bezsilna, bezwartościowa i nie kochana. To spowodowało, że zatrzymałam się w rozwoju emocjonalnym. Więc nie czułam, nie mówiłam, nie działałam, byłam „zamrożona”. Cierpiałam tak mocno, że z czasem przestałam czuć, że jest mi źle.

Z coraz większym zainteresowaniem dziewczyny słuchały historii małej dziewczynki, której ojciec pije, o młodej kobiecie, która czuje się samotna, o śmierci męża, o ponownym związku z alkoholikiem, o nieumiejętności wychowywania dzieci i rozwiązywaniu problemów.

Potem głos zabrała koleżanka, z którą przyszłam, mówiła o szczęśliwym dzieciństwie, o małżeństwie z alkoholikiem, o kłótniach, o ucieczkach z dziećmi z domu. Dziewczęta słuchały z uwagą (tylko niektóre były zniecierpliwione). Usłyszały, jak bardzo cierpi kobieta, której mąż pije, a jeszcze bardziej gdy również pije jej córka, która ma rodzinę, dzieci, męża i dobrą pracę. Jest wykształcona, ale to nie przeszkadza jej pić - bo nie wie, że jest chora, bardzo ciężko, na chorobę alkoholową. W tej chorobie cierpi pijący, ale też dzieci, żona, matka, ojciec, brat i siostra. Wszyscy, którzy są blisko osoby pijącej i którym bardzo zależy na alkoholiku.

Aby przerwać to cierpienie, trzeba sięgnąć po pomoc. Ja najpierw zgłosiłam się na terapię, a potem

do Al-Anon. Tu znalazłam przyjaciół, rozwiązanie większości problemów i receptę na szczęśliwe życie. Mam nadzieję, że te dziewczęta usłyszały, że pomoc czeka - tylko trzeba po nią sięgnąć. Ja to zrobiłam i od 14 lat jestem w Al-Anon.

Po spotkaniu był czas na pytania i indywidualne rozmowy. Jedna z dziewcząt przyszła i opowiedziała nam o tragicznej historii swojego młodego życia, gdzie alkoholizm matki był źródłem wielu następnych tragedii. Podarowała nam list (kilkanaście stron maszynopisu).

Dramatyczna historia życia dziecka alkoholicki -

Od półtora roku uczęszczam na warsztaty Al-Anon. Wiele się we mnie zmieniło. Wcześniej czułam w sobie takie napięcie, że wystarczył najmniejszy pretekst i wybuchałam. Nie mogłam nad tym zapanować; teraz nie mam takiego uczucia napięcia, a moja córka mówi, że przestałam krzyczeć. Czuję ogromną ulgę. Widzę dużą poprawę w relacjach z córką; przed spotkaniami w Grupach Al-Anon nie umiałam jej wysłuchać, byłam ciągle zajęta swoimi

wielkie wołanie o miłość – MAMO KOCHAJ MNIE – WYBACZAM TOBIE.

J B.

Dzielimy się doświadczeniem.

Moje uczestnictwo w mityngach Grup Rodzinnych Al-Anon

Zanim trafiłam do Al-Anon, nie zdawałam sobie sprawy, że potrzebuję pomocy. Ciągle miałam wrażenie, że choć się staram, to mi w życiu nie wychodzi. Rozwiodłam się z mężem i myślałam, że nie jestem dość dobra, aby jeszcze raz spróbować ułożyć sobie życie. Wizyty w rodzinnym domu utwierdzały mnie tylko w przekonaniu, jak beznadziejnie jest w małżeństwie. Mój tata jest alkoholikiem. Kiedy jeszcze mieszkalam z rodzicami, nie widziałam tego, że z biegiem lat uwikłanie w chorobę alkoholową rozwinęło się bardzo w moim rodzinnym domu, a ja wtedy nie rozumiałam, że już wiele lat temu podlegałam jej wpływowi.

Dopiero kiedy poznałam mężczyznę, który jest alkoholikiem pracującym w programie Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików, dowiedziałam się, że jest odpowiednik grup dla Rodzin i Przyjaciół Alkoholików, które pracują na Dwunastu Stopniach i mogłabym i ja skorzystać z tej pomocy. Są to Grupy Rodzinne Al-Anon.

myśłami, tak że żaden moment nie był dobry na rozmowę. Wręcz byłam zła, że ktoś mi przeszkadza. Teraz dostrzegam, że moja córka potrzebuje rozmowy i mojego zainteresowania. I nauczyłam się słuchać.

Ustała mi gonitwa myśli z poczuciem, że jeszcze mam coś do zrobienia i nie dam rady. Zaczęłam doceniać, że można wolniej, a wiele osób zrozumiało, że potrzebuję czasu na zastanowienie, aby podjąć odpowiednią decyzję.

Dziś inaczej odbieram zachowanie innych osób. Nie biorę tak wszystkiego do siebie. Może ktoś ma gorszy dzień? Może też potrzebuje pomocy?

Da mnie to dopiero początek mojego zdrowienia, ale już teraz w moim życiu zagościła radość, której wcześniej nie umiałam dostrzec.

Pozdrawiam

Jestem w Al-Anon od 13 lat.

To czas, w jakim nastąpiły w moim życiu bardzo duże zmiany.

Przyszłam do Al-Anon w takim momencie, kiedy dalsze życie z czynnym alkoholikiem stało się nie do zniesienia. Poczułam, że dalej tak żyć, jak przez poprzednie 29 lat małżeństwa już nie chcę, nie mogę.

Zrozumiałam, że przez wszystkie te lata, tak samo jak alkoholik, oszukiwałam siebie i cały „Mój Świat”. Ciężar odpowiedzialności za rodzinę, który nosiłam przez wszystkie te lata, stał się nie do zniesienia.

Nie rozumiałam, że to ja sama wzięłam go na swoje barki, że robiłam zarówno to, co należało do moich obowiązków, jak i to, co powinno być obowiązkiem męża i ojca. Niezwykle trudno było mi przyznać się do bezsilności z Pierwszego Stopnia, o którym mówi program Al-Anon. Przecież biorąc nieświadomy wzorzec z mojej mamy opiekowałam się wszystkimi. Nie wiedziałam, że alkoholik wykorzystuje to bez jakiegokolwiek skrupułów.

Na pierwszych mityngach Al-Anon przeżyłam pierwsze od wielu lat chwile w moim życiu, kiedy czułam się zrozumiana, lubiana; czułam, że jestem wśród bliskich mi osób. Koleżanki z Al-Anon wskazały mi potrzebę pójścia na terapię. Trzy lata terapii minęły szybko. Dzięki tej terapii bardzo wiele z tego, co robiłam sama i co robił mój mąż, stało się dla mnie zrozumiałe. Terapia dała mi nowe grono przyjaciółek, których przez wiele lat nie miałam. Po dziś dzień jestem z paroma z nich w bardzo bliskich relacjach. Wspieramy się w trudnych momentach, pokazujemy sobie nawzajem zdarzenia z naszych zachowań, które są nadal źródłem problemów zarówno w relacji z rodziną: dorosłymi już dziećmi, mężem, jeśli go jeszcze mamy, w pracy, pomiędzy nami samymi. To niezwykle cenne przyjaźnie.

Te najcenniejsze powstały dzięki Al-Anon, to relacje o niezwyklej bliskości i mądrości. Te przyjaźnie zawierają głęboką mądrość, która stała się naszym udziałem dzięki pracy nad sobą. Wprowadzenie w nasze codzienne życie zasad opartych o Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji i Dwana-

ście Koncepcji Al-Anon, zmieniło wiele z nas, choć nie wszystkie. Dzięki temu programowi uczę się również tolerancji, ponieważ każda z nas jest inna, każda ma swój czas, w którym wprowadza w swoje życie to, czego nauczyła się w Al-Anon.

Dla mnie jedną z najcenniejszych nauk było wyjście z grupy i podjęcie się służb w Regionie. Dotychczasowe Służby pozwoliły mi nie tylko na nauczanie się nowych sprawności technicznych, ale również na zrozumienie tego, czego przez wiele lat nie rozumiałam. Służba Sponsora Alateen, to doświadczenie siebie jako matki – tej, jaką siebie widzieć nie chciałam. Poczułam ból moich dzieci, dla których byłam niecierpliwa, niemająca czasu na bycie z nimi, kiedy tego bardzo potrzebowały, wyładowująca swoje frustracje na najłabszych, czyli swoich dzieciach. To była wielka szkoła pokory, akceptacji nastolatka jako samodzielnego, myślącego człowieka, dystansu, do pomagania jedynie w sposób, jaki przewidują zasady Sponsora Alateen, choć wielokrotnie chciałam pomóc bardziej.

Dziś uczę się, jak konstruktywnie nawiązywać relacje z obcymi mi ludźmi po to, aby przekonać ich do współpracy z Grupami Rodzinnymi Al-Anon, wykorzystania mojego doświadczenia w niesieniu pomocy cierpiącym nadal członkom rodziny alkoholika. Dzięki programowi Al-Anon czuję się potrzebna, choć wcześniej sądziłam, że nikomu już do niczego potrzebna nie jestem. Jestem szczęśliwa, iż trzynaście lat temu trafiłam na swój pierwszy mityng, bo on odmienił moje życie.

Zosia

Moja terapia i Grupy Rodzinne Al-Anon

Kiedy miałam niepełna 19 lat mój świat po raz kolejny mi się zawalił. Byłam w ciąży, bardzo samotna i wystraszona, bez żadnych perspektyw. Zdana na swoich rodziców, zamknięta na małej wsi w domu pełnym awantur, płaczu i alkoholu. Przede mną była matura i egzamin zawodowy, a ja nie byłam w stanie się uczyć, tylko płakałam i wyrzucałam

Bogu, dlaczego ja? Wtedy poprosiłam Go o dobry wynik egzaminu, to miał być znak, że w moim życiu będzie jeszcze kiedyś lepiej. Zaliczyłam egzamin na „6” i zapomniałam o mojej umowie z Bogiem.

Synek dał mi radość, ale też świadomość, że kto mnie zechce? „Panna z dzieckiem” i to jeszcze na wsi. Facet, który stanął na mojej drodze, też jak potem się okazało, był alkoholikiem. Moje życie nie było usłane różami. W domu kłótnie, awantury, wzajemne poniżanie i obwinianie. W tym wszystkim małe dzieci, które cierpiały najbardziej. Nie czułam radości czy też tak zwanego szczęścia, czułam jedynie ból, niesprawiedliwość, pustkę i samotność. Prosiłam Boga o zmianę, ale brakowało mi wiary, że sytuacja się zmieni. Dużo złego musiało się wydarzyć i cierpienia. Gdy mój mąż zaprzestał picia, byłam wtedy niezmiernie szczęśliwa i dumna. Ale to nie trwało długo. On miał swój świat, zaczynał się cieszyć życiem, a ja nie mogłam się odnaleźć. Spełniło się moje marzenie, a ja znów byłam nie-szczęśliwa. Zamknęłam się w sobie jeszcze bardziej i nie mogłam uwolnić się od potwornego lęku. Bałam się o wszystko: o dzieci, o męża, o brak pieniędzy. Wszystko, co miałam wykonać czy załatwić, mnie przerastało. Dzięki mężowi trafiłam najpierw do psychiatry a potem na terapię, bo nie umiałam żyć. Dopadła mnie depresja. Musiało minąć trochę czasu, żebym poczuła i zrozumiała, że, tak jak mój mąż, ja też potrzebuję pomocy, że w chorobie alkoholowej uczestniczy i cierpi cała rodzina.

Gdy trafiłam na pierwszy mityng, poznałam takie osoby jak ja – było lepiej, ale nie czułam tego w pełni. Przyszedł kolejny kryzys i wtedy zamiast kolejnych psychotropów „spróbowałam” Programu Dwunastu Stopni Al-Anon. Poprosiłam o pomoc kobietę, która przywróciła mi wiarę w życie. Otworzyła mi swoje serce, poświęciła swój czas i pokazała, że Bóg mnie kocha. Zaufałam jej i poddałam Siłę Wyższej. Moje życie zaczęło się zmieniać, kiedy ja zaczęłam się zmieniać i inaczej patrzeć na świat. Uczciwość wobec siebie i wobec

drugiej osoby pomalutku pokazywała mi drogę do wolności. Moje poczucie własnej wartości wzrosło. Poczułam, że nie jestem gorsza czy inna. Jestem sobą. W mężu odnalazłam przyjaciela. Dziś wiem, że możemy rozmawiać o wielu sprawach, ale są tematy, z którymi, ja czy on, zwracamy się do swoich sponsorów. Nie jestem odpowiedzialna za postępowanie mojego męża. Mam go zaakceptować takim, jaki jest – lecz dzisiaj nie mogę pozwolić na to, by mnie krzywdził.

I właśnie teraz, po ponad 20 latach przypominałam sobie, że jednak „WYGRAŁAM ŻYCIE”.

Wszystko, przez co przeszłam złego w swoim życiu, było mi potrzebne, aby móc być tu i teraz. Moje małżeństwo przetrwało - za chwilę, 20 lipca mija dwudziesta rocznica naszego małżeństwa. Dzięki pracy na programie Dwunastu Stopni Al-Anon sama w sobie zauważam zmiany.

Nabrałam pewności siebie, poznałam swoje słabości i silniejsze strony. Nie zawsze umiem się pogodzić z czymś, co mi nie wychodzi. Czasem przemawia przeze mnie pycha. Obserwuję swoje zachowania i staram się je zmieniać.

Nauczyłam się, że siedząc i narzekając, że czegoś nie mam czy nie umiem lub nie potrafię zrobić, niczego nie osiągnę. Dzisiaj podejmuję wyzwanie oraz wysiłek, aby w moim życiu coś zmienić i poczuć radość. Od swojej sponsorki otrzymałam ogromne wsparcie, zrozumienie i ciepło – tego nie mogę zatrzymać dla siebie. Jestem kolejnym narzędziem w rękach Boga (jakkolwiek ja Go pojmuję) i teraz ja chcę pomagać innym osobom, które potrzebują wsparcia.

Korzystam dzisiaj nie tylko z mityngów, ale wszelkiego rodzaju warsztatów, które oferują Grupy Rodzinne Al-Anon. Korzystam również ze spotkań, które organizuje Wspólnota AA. Mam pragnienie lepszego życia i dlatego uważam, że przepisem na moje życie i mojego męża jest praca na Programie Dwunastu Stopni Al-Anon i 12 Kroków AA.

Renata

Dwudziestolecie Regionu Lubelskiego



24.08.2019 w Lublinie odbyło się jubileuszowe spotkanie Regionu Lubelskiego z okazji 20-lecia jego powstania

Spotkanie składało się z dwóch części. Pierwsza poświęcona była tematyce: co to jest Al-Anon, jak działamy na poziomie Grup, Kraju i na świecie.

Gościliśmy: dwóch duszpasterzy trzeźwości, terapeutów z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień od Alkoholu, terapeutów z całodobowego Oddziału Terapii Uzależnień, psychologów z Komendy Wojewódzkiej Policji w Lubinie, członków Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, Reprezentantów grup lubelskich i ich członków oraz gościa specjalnego Irenkę z Akron*. Z uwagi na okres wakacyjny i nie tylko nie było najstarszych członkiń (założycielek) Grup z naszego regionu. Pierwsze spotkanie nie udało się i po paru latach właśnie dwadzieścia

lat temu Region zawiązał się i trwa do dziś. Kolejny gość ksiądz Marek Dziewiecki nie mógł przyjść, ale przesłał nam parę słów podziękowań za działalność Al-Anon, (treść listu zamieszczona poniżej).

W dalszej kolejności zabrali głos Reprezentanci Grup i ich członkowie, dzieląc się tym, jak powstawały grupy i jak jest w nich dzisiaj.



Sumując te wspomnienia, widać dużą rolę członków Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, którzy zachęcali żony do utworzenia Grup Al-Anon, pomagali swoją wiedzą i na pewno chęcią zdrowienia członków rodzin. W powstaniu grup Al-Anon mają swój udział również terapeuci i duchowni. Zachęcali do spotkań, udostępniali pomieszczenia i informowali społeczeństwo o tych grupach. Bardzo dużo grup w Regionie Lubelskim spotyka się w salach domów parafialnych.

Podziękowałyśmy również członkom Wspólnoty Anonimowych Alkoholików za dobrą współpracę w naszym Regionie. W podziękowaniu za współ-

pracę otrzymaliśmy na pamiątkę książkę Wspólnoty Anonimowych Alkoholików „Język serca”.

W drugiej części spotkania odbył się mityng spiker-ski Ireny z Akron. Reprezentantka Regionu** rozpoczęła to spotkanie modlitwą o pogodę ducha. Następnie, po przeczytaniu Preambuły, Dwunastu Stopni i Dwunastu Tradycji Al-Anon, oddała głos Irence z Akron, która dzieliła się swoimi doświadczeniami z 47 lat zdrowienia w Al-Anon.

Tematem tego spotkania było: „Al-Anon i Alateen drogą do wolności”. Irenka opowiedziała swoją drogę do bycia sobą i wolności, i prawa do swoich uczuć. Podkreśliła ważność niesienia posłania młodym ludziom - Dorosłym Dzieciom Alkoholików i Alateen. Nie sposób przytoczyć całej wypowiedzi, którą usłyszeliśmy od Irenki, ale na pewno jej doświadczenie wzbogaciło uczestników mityngu. Przytoczę sugestie, które Irenka stosuje w swoim życiu i działaniu:

- 1 - bezinteresowność,
- 2 - miłość,
- 3 - dobra wola (czyste zamiary),
- 4 - uczciwość.

Spotkanie zakończyło się Deklaracją Al-Anon.

Sporządziła: Dorota

*Irena z Akron – długoletnia członkini Grup Rodzinnych Al-Anon mieszkająca obecnie w Akron USA

** Reprezentant Regionu – członek Grup Rodzinnych Al-Anon wybrany spośród wszystkich Grup w Regionie, który reprezentuje grupy na spotkaniach Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

Gratulacje!

Bardzo się cieszę, że w tym roku Grupy Rodzinne Al-Anon – Region Lubelski świętują 20 – lecie istnienia. Takie grupy to cenna i wręcz błogosławiona pomoc dla wszystkich, którym przychodzi mierzyć się z jedną z najtrudniejszych prób, jaką jest życie z małżonkiem, dzieckiem, rodzicem, kimś z rodzęństwa czy z inną bliską osobą, która popadła

w alkoholizm i/lub inne uzależnienia. W takiej sytuacji działanie po omacku nie jest rozwiązaniem, gdyż uzależnienie to problem zbyt poważny i skomplikowany, żeby pokonać go bez odpowiedniej wiedzy i wsparcia z zewnątrz, a także bez pracy nad własnym charakterem. Ludziom uzależnionym może mądrze pomagać tylko ktoś, kto sam rozwija się duchowo, moralnie, psychicznie i społecznie.

Człowiek uzależniony jest bowiem skrajnie zakochany w swoim śmiertelnym wrogu. Nałogowo oszukuje samego siebie i wierzy w to, że nie jest uzależniony. Z wyjątkowym sprytem manipuluje bliskimi po to, by nie przeszkadzali mu upijać się, czy trwać w innym nałogu. Zwykle jego manipulacje okazują się skuteczne. W konsekwencji bliscy popadają we współuzależnienie i poczucie bezsilności. Uzależniony nie reaguje na naszą miłość i na nasze cierpienie. W tej fazie życia reaguje już tylko na własne cierpienie.

Dzięki Grupom Al-Anon ci, którzy żyją w bliskim kontakcie z alkoholikami, są w stanie wyjść z dotychczasowej izolacji i poczucia bezsilności. Otrzymują wsparcie osób, które już dużo wiedzą o mechanizmach uzależnień. Otrzymują pomoc wspólnoty i odkrywają, że dzięki tej pomocy zdobywają siłę, by kochać uzależnionych w sposób bezwarunkowy i cierpliwy, a jednocześnie w sposób mądry i twardy z konieczności.

Siłą Al-Anon jest nie tylko wspólnota osób, które sobie wzajemnie pomagają i wzajemnie dodają otuchy. Siłą tej wspólnoty jest program zwany Dwunastoma Stopniami, oparty na Programie Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików. To program pracy nad sobą i rozwoju w każdej sferze życia. Dzięki temu programowi osoby uczestniczące w mityngach Al-Anon nie tylko coraz lepiej radzą sobie z mądrą miłością w odniesieniu do osób uzależnionych, lecz także coraz dojrzalej radzą sobie z własnym życiem. Potrafią mądrze zamknąć przeszłość i budować dobrą, mądrą teraźniejszość.

Potrąfią to czynić także wtedy, gdy osoba uzależniona na razie nie zmienia siebie i nie wchodzi na drogę trzeźwienia.

Boga i dobrych ludzi można wyjść z najtrudniejszych nawet prób. Szczęść Boże!

Ks. Marek Dziewiecki

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Spotkanie informacyjne Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Ostrowie Wielkopolskim

W dniu 30 lipca 2019 r. Grupa Al-Anon „Krystynka” z Ostrowa Wlkp. Region Wielkopolska przeprowadziła spotkanie informacyjne w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Zaproszonych było dwanaście osób, a przybyło siedem. Spotkanie trwało godzinę. W tym czasie poinformowaliśmy, czym są i czym się zajmują Grupy Rodzinne AL-Anon i Alateen. Opowiedziałyśmy krótko historię powstania Al-Anon na świecie i w Polsce, jak przebiega mityng, kilka zdań na temat literatury Al-Anon i Alateen. Doświadczeniem „Moja droga do zdrowienia” podzieliła się każda z nas.

Spotkanie to odbyło się w serdecznej i przyjaznej atmosferze; niestety nie było żadnych pytań. Na zakończenie rozdaliśmy pakiety informacyjne, a pięć osób pragnie otrzymywać informator dla przyjaciół i profesjonalistów „Al-Anon o sobie”.

Sporządziła:

Koordynator Informacji Publicznej Region Wielkopolska

17.05.2019 roku w Katowicach na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Śląskiego

Odbyło się spotkanie informacyjne przedstawicieli Wspólnoty Anonimowych Alkoholików razem z oso-

Drodzy uczestnicy jubileuszowego spotkania! Wspieram Was modlitwą i cieszę się, że pomagacie sobie w odzyskiwaniu nadziei, że z pomocą

bami uczęszczającymi na spotkania Grup Rodzinnych Al-Anon oraz Panią Psycholog z Komendy Wojewódzkiej Policji.

W spotkaniu wzięło udział około 50 osób. Przekazano informację czym jest i czym nie jest Wspólnota Anonimowych Alkoholików oraz Grupy Rodzinne Al-Anon, włączając Alateen i Al-Anon Dorosłe Dzieci (Al-Anon Dorosłe Dzieci i Alateen są częścią Grup Rodzinnych Al-Anon) oraz zaprezentowano krótką historię powstania Grup Rodzinnych Al-Anon.

Wszyscy uczestnicy otrzymali przygotowane pakiety informacyjne. Osoby z Al-Anon podzieliły się swoim doświadczeniem mówiąc, jak uczestnictwo w spotkaniach Al-Anon zmieniło ich życie. Następnie pani psycholog pracująca w policji podzieliła się swoimi doświadczeniami współpracy ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików oraz Grupami Rodzinnymi Al-Anon. Poinformowała, że policja pełni nie tylko funkcję informowania i kierowania obywateli na mityngi, gdzie można znaleźć pomoc, ale również wielu spośród funkcjonariuszy policji jest chorych na alkoholizm.

Później przyszedł czas na pytania z sali. Uczestnicy wykazali duże zainteresowanie tematyką Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz Grup Rodzinnych Al-Anon. Nasze odpowiedzi obaliły kilka mitów, które pojawiły się wśród obecnych. Uczestnicy dociekali w pytaniach o Boga i religię. Podkreśliliśmy fakt, że Al-Anon odwołuje się do Siły Wyższej jakkolwiek ją każdy pojmuje i nie jest związany z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowa-

niem politycznym, organizacją lub z jakąkolwiek instytucją. Nasze odpowiedzi obaliły również stereotyp mówiący, że Al-Anon to pogaduszki dla żon alkoholików – co nie jest prawdą. Wy tłumaczyliśmy, że Al-Anon to wspólnota kobiet, również i mężczyzn, której jedynym motywem działania jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików poprzez dzielenie się swoją siłą, nadzieją i doświadczeniem, a jedynym warunkiem uczestnictwa jest to, czy mamy wśród bliskich kogoś chorującego na alkoholizm. Biorący udział w spotkaniu chcieli wiedzieć również, jak wygląda mityng, czy zawsze tak samo, czy jest jakiś scenariusz?

Wszyscy dostali wyczerpujące odpowiedzi poparte przykładami i doświadczeniami. Po skończeniu spotkania podeszło jeszcze do nas kilka osób z pytaniami indywidualnymi o to czy na przykład:

- Czy jest w Grupach Al-Anon jakiś „szef”.
- Jak Grupy Al-Anon działają, gdy nie ma nikogo, kto to trzyma żelazną ręką i nadzoruje wszystko?

Pytający uzyskali satysfakcjonujące wyjaśnienie tych kwestii. Opuściliśmy spotkanie w poczuciu, że osiągnęliśmy cel, jakim było przybliżenie działań Grup Rodzinnych Al-Anon i ich programu jako jednego ze sposobów radzenia sobie z problemem alkoholowym w swoich rodzinach oraz z problemami w życiu osobistym.

Grupa Al-Anon „Uwolnienie” Sosnowiec
Region Śląsko-Dąbrowski

Spotkania informacyjne w dniu 02.06.2019 r.

Mityng odbył się dla pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Stawigudzie ul. Olsztyńska 10.

Przywitałyśmy się z zebranymi osobami na sali, przedstawiłyśmy się, a następnie zaprezentowałyśmy:

- Historię Al-Anon
- Odczytanie Preambuły (co to jest Al-Anon)
- Przedstawienie programu Al-Anon
- Przebieg mityngu Al-Anon
- Kilka słów o literaturze Al-Anon
- Naszą drogę do zdrowienia
- Co to jest Alateen

Następnie odpowiadałyśmy na zadawane pytania, takie jak:

- Kto koordynuje powstanie grupy Al-Anon, czy to może być terapeuta, ksiądz?

- Terapeuta lub jakakolwiek osoba może pomagać przy zakładaniu grupy Al-Anon. Ważne, aby w późniejszym funkcjonowaniu grupy nie uczestniczyła, chyba że ma w swoim otoczeniu kogoś chorującego na alkoholizm. Osoby zakładające grupę Al-Anon nie mogą czuć się z tego tytułu liderami lub kimś, kto ma decydujący głos w grupie. W Al-Anon wszyscy jesteśmy równi i tego należy przestrzegać, dla dobra grupy i każdego z uczestników spotkań. Zaproponowałyśmy uczestnictwo w mityngu otwartym, podając datę i miejsce spotkania. To da jeszcze lepszy obraz, jak funkcjonują grupy Al-Anon.

- Dlaczego Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji?

- Stopnie i Tradycje zostały zaczerpnięte z Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji Programu Anonimowych Alkoholików i przystosowane do naszych potrzeb. Praca na Programie w Al-Anon jest zupełnie czymś innym niż praca na Krokach Anonimowych Alkoholików, dlatego tak ważne było ich dostosowanie do naszych potrzeb. Rok kalendarzowy ma 12 miesięcy i w każdym miesiącu przerabiamy jeden Stopień i jedną Tradycję.

- Kim jest osoba i jak jest wybierany Reprezentant Grupy?

Na Reprezentanta Grupy (RG) można się zgłaszać samemu lub kandydaturę proponują członkowie grupy. Jedynym warunkiem jest przynależność do

grupy oraz zgoda na pełnienie tej służby osoby kandydującej na RG. Jeśli jest więcej kandydatów niż jeden, robi się głosowanie tajne lub jawne; o formie głosowania decyduje grupa. Reprezentantem Grupy zostaje osoba, która w głosowaniu uzyska większość głosów.

Reprezentant Grupy reprezentuje grupę na okręgowych i regionalnych spotkaniach, podczas których grupy dzielą się ważnymi informacjami. Reprezentant Grupy po takim spotkaniu Regionu zobowiązany jest przedstawić swojej grupie istotne sprawy poruszane na spotkaniu.

- Kiedy i jak wybiera się sponsora*?

- Nowo przybyłą osobę informuje się o możliwości skorzystania z pomocy sponsora*. Staramy się rzetelnie przedstawić, na czym ta funkcja polega. Istotne jest, aby osoba ta przychodziła systematycznie na spotkania i z czasem sama wybrała sobie sponsora, z którym będzie przerabiała program Al-Anon. Niektóre grupy są tak liczne, że nie ma możliwości, aby wypowiedzieć się w szczegółach. Osoba wstępująca do grupy, mając sponsora, może ustalić sobie z nim formę kontaktu. Mogą to być spotkania, telefoniczny kontakt lub e-mail itp.

- Czy w spotkaniach Służb Regionu mogą brać udział osoby nie pełniące żadnej funkcji?

- Mogą. Chętnie witamy takie osoby, gdyż służby pełni się przez określony czas. Dobrze, jeśli następcy posiadają wiedzę teoretyczną i praktyczną. Obecność takich osób to więcej informacji z grup, które funkcjonują w naszym regionie. Tradycją stało się już u nas na spotkaniach Regionu, że mamy zawsze dwugodzinne warsztaty, na które zapraszamy wszystkich chętnych członków Al-Anon.

- Czy wspieramy osoby, które chcą wziąć rozwód?

- Osoby z grupy, które podjęły kiedyś taką decyzję, dzielą się swoim doświadczeniem. Przedstawiamy inne możliwości pamiętając, że nie udzielamy rad.

Warto wspomnieć, aby takiej decyzji nie podejmować pochopnie i pod wpływem emocji. Osoba, która chce podjąć taką decyzję, musi być świadoma konsekwencji i być na nią gotowa. Poza mityngiem można powiedzieć o innych instytucjach, w których można szukać pomocy lub porady, chociażby prawnej.

- Czy w mediach można umieszczać informacje i zdjęcia dotyczące Al-Anon?

- Informacje o istnieniu grup oczywiście można zamieszczać w mediach. Bez zdjęć, pamiętając o zachowaniu anonimowości.

Zastępca Koordynator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami
Regionu Warmińsko-Mazurskiego

* sponsor – jest to osoba z Grup Rodzinnych Al-Anon, która zna i stosuje we własnym życiu program i zasady Al-Anon.

Spotkania informacyjne w Szkole policealnej „ŻAK” w Puławach

W minionym roku szkolnym 2018/2019 odbyły się dwa spotkania informacyjne o Grupach Rodzinnych Al-Anon zainicjowane przez przedstawicieli Grupy Al-Anon „Nadzieja” w Puławach dla zaproszonych gości z drugiego roku kierunku "Terapeuta uzależnień" Dwuletniej Szkoły Policealnej „ŻAK” w Puławach. Oprócz tego zaprosiliśmy słuchaczki w/w kierunku na otwarty mityng spikerski, który odbył się w maju. Uczestniczyły w nim wraz z opiekunem roku panią Renatą. W nowym roku szkolnym mamy zamiar kontynuować współpracę.

Z-ca reprezentanta Grupy "Nadzieja" Puławy -
Marzena

**W PIK-u* 25.06.2019 r. odbyło się posiedzenie
Komisji Polityki Społecznej i Zdrowia Rady
Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy**

W posiedzeniu tym uczestniczyli, ze strony dzielnicy zarówno Radni, członkowie Rady Seniorów, przedstawiciele Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, przedstawiciele Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz gospodarze - przedstawiciele Al-Anon: Koordynator Regionu Warszawskiego ds. Współpracy z Profesjonalistami wraz z osobami ze Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon.

Spotkanie miało charakter pytań oraz odpowiedzi, które służyły zapoznaniu się z działalnością Punktu Informacyjno - Kontaktowego znajdującego się w Dzielnicy Praga-Południe, i działań podejmowanych przez Grupy Rodzinne Al-Anon i Alateen, które są integralną częścią Al-Anon.

Koledzy ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików poinformowali, czym zajmuje się ich Wspólnota i jaką pomoc mogą otrzymać osoby nadużywające alkoholu. Podali adres swojego PIK-u, który znajduje się w Dzielnicy Praga Południe, ul. Brazylijska 10.

Zainteresowanie wzbudziła frekwencja osób korzystających z PIK. W skali miesiąca, jest ich około 100 - oraz forma umowy najmu. Jest to najmem preferencyjny i pozwala na ponoszenie kosztów miesięcznych (czynsz) w kwocie ok. 1100 zł za niespełna 70 m² oraz ok. 80 zł za media. Grupy Rodzinne Al-Anon są wspólnotą samofinansującą się, nieprzyjmującą żadnych dotacji od nikogo. Utrzymują się z własnych datków.

Koordynator Al-Anon, po przeczytaniu fragmentu książki „Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji dla Al-Anon” przedstawiła sposób pracy w grupach. W oparciu o przytoczone zasady obowiązujące na mityngu wskazała na ich wszechstronne zastosowanie, również poza Grupą Al-Anon. Krótka prezentacja historii powstania Grup Rodzinnych Al-Anon jak i Alateen****, pozwoliła na wyjaśnienie ścisłej relacji w powstaniu tych Grup z powstaniem wcześniej Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. W trakcie zadawania pytań i udzielania odpowiedzi,

uwidoczniła się wielka różnica w ilości istniejących grup AA i Al-Anon. Na terenie Polski jest ponad 2500 Grup Wspólnoty Anonimowych Alkoholików a Grup Rodzinnych Al-Anon jest niespełna 400 i nieliczne Grupy Alateen****. Wyrażna stała się skala potrzeb niesienia informacji o istnieniu Grup Al-Anon działających w ramach wspólnoty i pozwalających na poprawę i zmianę jakości życia ich członków.

Doświadczenia osobiste zarówno obecnych na spotkaniu członków Grup Rodzinnych Al-Anon, jak i przedstawicieli Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, pozwoliły uczestnikom dowiedzieć się, z jakimi problemami borykają się członkowie tych rodzin, niezależnie od ich statusu społecznego. Są to: niskie poczucie własnej wartości, zakłamanie, lęk o najbliższych, brak czasu i uwagi poświęcanych dzieciom wzrastającym w rodzinach z problemem alkoholowym, a także niedostatek emocjonalny i materialny.

Wypowiedzi pozwoliły również zrozumieć, iż Grupy Rodzinne Al-Anon pozwalają na kreowanie wartościowych zachowań członków rodziny osoby uzależnionej od alkoholu.

Ważnym aspektem, dla członków Komisji było uzyskanie informacji na temat sposobu spełnienia przez Sponsorów** Grup Alateen**** obowiązujących obecnie wymagań prawnych dotyczących przestępstw na tle seksualnym i konieczności posiadania świadectwa o niekaralności.

Sponsor** podpisuje umowę wolontariacką ze Stowarzyszeniem Służb Grup Rodzinnych Al-Anon***, które dalej zajmuje się stroną prawną.

Koordynator, w oparciu o własne doświadczenia jako Sponsor** Alateen, poinformował, jakie efekty przynosi praca nastolatków w ramach mityngów Alateen. Pozwala ona uporać się z wieloma problemami zarówno w życiu szkolnym, rówieśniczym, jak i rodzinnym.

Zainteresowanie budziła również aktywność Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon*** w lokalnych imprezach publicznych, takich jak np. Piknik Praski. Przedstawiciele Al-Anon uczestniczy-

li w nim. Prezentowali literaturę Al-Anon, udzielali informacji o sposobach działania i pracy nad sobą. Rozdawano ulotki.

Podczas spotkania Komisji przyjaciele z AA podzieliли się osobistymi doświadczeniami mówiąc, co dała im własna praca na programie 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. Kim byli i kim są dzisiaj.

Członkowie Grup Rodzinnych Al-Anon, jak i Wspólnoty Anonimowych Alkoholików podkreślali, iż mityngi przeznaczone są dla każdej grupy wiekowej i mogą tym samym wspierać nie tylko osoby młodsze, w średnim wieku, ale również seniorów, którzy dopatrzą się w swoim obecnym życiu podstawy problemów wynikających z alkoholizmu, nawet nieżyjącego już członka rodziny.

Spotkanie miało szalenie żywy charakter, a nawet po zamknięciu oficjalnej części posiedzenia Komisji, trwały dalsze indywidualne rozmowy.

Osoby uczestniczące w spotkaniu otrzymały pakiety z informacjami o Al-Anon, które zawierały historię Al-Anon i Alateen, spis mityngów oraz ulotki „Zrozumieć siebie i alkoholizm”, „Zaczarowane koło zaprzeczeń”, „Uwolnienie od rozpacz” i inne.

Notatkę sporządziła:

Koordynator Regionu Warszawskiego
ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami.

*PIK – Punkt Informacyjno Kontaktowy Al-Anon Regionu Warszawskiego, w którym spotykają się Grupy Al-Anon, w poniedziałki od 18 do 20 mityng Al-Anon Dorosłe Dzieci, w środę od 19.45 do 21 mityng Al-Anon, czwartek w godz. 18-20 mityng Al-Anon z opieką nad małymi dziećmi oraz mityng Alateen w godz. 18-20. Odbývają się systematyczne dyżury od poniedziałku do piątku w godz. 16-20; można wtedy przyjść i porozmawiać z dyżurnym o nurtującym problemie.

**Sponsor i Sponsor Alateen, to aktywny członek Al-Anon, który dobrze zna program Al-Anon. Sponsor Alateen członek Al-Anon dzieli się tylko swoim doświadczeniem i nadzieją na przyszłość. W oparciu o doświadczenie i własny proces zdrowienia dba, aby członkowie Alateen stosowali zasady obowiązujące podczas mityngu. Sponsor nie udziela rad i wskazówek. W oparciu o dostępną literaturę inspirowe nastolatków do wprowadzania zmian w swoje życie. Sponsor Alateen podlega weryfikacji, składa do Stowarzyszenia arkusz z danymi personalnymi oraz oświadczenie o niekaralności Czynności związane z realizacją przepisów prawnych pozostają w gestii Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon.

***Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon - biuro reprezentujące prawnie w instytucjach, wszystkie zarejestrowane Grupy Rodzinne Al-Anon w Polsce.

****Alateen – integralna część Grup Rodzinnych Al-Anon

Spotkanie informacyjne w Skawinie

W dniu 4 czerwca 2019 roku w ramach współpracy z Burmistrzem Miasta i Gminy w Skawinie odbyło się spotkanie informacyjne, które zorganizowała i prowadziła Pani Pełnomocnik Burmistrza Miasta i Gminy w Skawinie - Małgorzata Kopeć.

W spotkaniu uczestniczyło około 20 osób z różnych grup społecznych; byli to pedagodzy, policjanci, pracownicy MOPS-u, psychologzy, członkowie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i Grup Rodzinnych Al-Anon.

Tematem spotkania było przybliżenie idei programów Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i Grup Rodzinnych Al-Anon oraz nawiązanie współpracy tych wspólnot z profesjonalistami i instytucjami. „Przez współpracę do zdrowienia”. Pani Małgorzata jako gospodarz przywitała gości, pokrótce przedstawiła zakres swojej pracy oraz plan i cel tego spotkania.

Przybliżyła prawne aspekty leczenia uzależnień w Polsce. Zachęciła profesjonalistów do podjęcia konkretnych działań na rzecz pomocy uzależnionym i ich rodzinom. Następnie przekazała głos uczestnikom spotkania.

Najpierw wypowiedziała się jedna z koleżanek z Grup Rodzinnych Al-Anon. Opowiedziała, co to jest Al-Anon. Przedstawiła program Dwunastu Stopni Al-Anon, wspomniała też o Grupach Alateen, w których uczestniczą dzieci i młodzież z rodzin dysfunkcyjnych. Podzieliła się swoim doświadczeniem opowiadając, jaki wpływ wywarł na nią alkoholizm jej męża i jak szukała pomocy.

Następnie wypowiedziała się koleżanka z Nowej Huty. Opowiedziała w skrócie o swoim życiu, swo-

ich doświadczeniach i o tym, jak uzyskała pomoc w Grupie Al-Anon.

Swoim doświadczeniem podzieliła się następnie koleżanka ze Skawiny. Opowiedziała, jak zaczęła stosować program Al-Anon w swoim życiu i jak dzięki temu zaczęło się ono zmieniać.

Poinformowałyśmy, że w Skawinie w każdą środę odbywają się spotkania grupy Al-Anon. W każdą pierwszą środę miesiąca jest mityng otwarty* i czekamy wtedy na wszystkich chętnych i zainteresowanych poznaniem programu Al-Anon. Z naszych wypowiedzi cały czas wybrzmiewała zachęta i zaproszenie do współpracy oraz przyjscia na spotkanie Grupy Al-Anon.

Każdy z uczestników otrzymał pakiet informacyjny o Al-Anon, w którym były zamieszczone między innymi: ulotka „Masz kłopot”, aktualny spis wszystkich grup Al-Anon w regionie Galicja i listy otwarte adresowane do poszczególnych grup społecznych.

Profesjoniści zadali dwa pytania:

1. Czy na otwarte spotkanie może przyjść osoba, która potrzebuje pomocy?

2. Jakie to są mityngi otwarte* i zamknięte**?

W przerwie pytano nas o spotkania Grupy Alateen, gdyż w ośrodku, w którym pracuje pytająca osoba, widzi podopiecznych, którym pomoc mógłby przynieść mityng Alateen.

Przekazałyśmy informację o spotkaniach młodzieży i dzieci na czacie Grupy Alateen Online. Grupa Alateen mityng internetowy – poniedziałek, godz. 20:00 oraz wymieniliśmy telefony celem dalszej współpracy.

Sporządziła:

Bożenka członek Grup Rodzinnych Al-Anon

*Mityngi tzw. „otwarte” – są dla członków wspólnoty lub innych osób zainteresowanych problemem alkoholowym.

**Mityngi tzw. „zamknięte” – są tylko dla osób, które mają w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.

Spotkanie z profesjonalistami w Wieliczce

W dniu 26.06.2019 r. o godz. 13.00 w Urzędzie Miasta i Gminy w Wieliczce odbyło się spotkanie informacyjne Grup Rodzinnych Al-Anon oraz Wspólnoty Anonimowych Alkoholików dla profesjonalistów i instytucji. Zostało ono zorganizowane przez Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej - Dominikę Chylińską.

Kontakt z Panią Dyrektorem nawiązała koleżanka z Grup Rodzinnych Al-Anon, po mityngu otwartym Grupy Anonimowych Alkoholików „Kinga” w Wieliczce.

Po tym spotkaniu nastąpiło jeszcze jedno, na które Pani Dominika zaprosiła przedstawicieli Grup Rodzinnych Al-Anon do siedziby Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, aby osoby te opowiedziały o Al-Anon.

Pani dyrektor okazała żywe zainteresowanie działalnością Grup Rodzinnych Al-Anon oraz Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Zaangażowała się osobiście w zorganizowanie nam spotkania z profesjonalistami i instytucjami ze swojego terenu. Zaproszenia zostały wysłane do Szkół, Żłobków, Przedszkoli, Prokuratury, Policji, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Wieliczce, Pracowników Socjalnych, Sądu Rejonowego, Kuratorów, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Wydziału Edukacji. Była też otwarta informacja i zaproszenie dla mieszkańców Wieliczki.

W spotkaniu wzięło udział trzydziestu siedmiu profesjonalistów, sześciu członków Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz cztery osoby z Grup Rodzinnych Al-Anon, w tym jedna osoba z Alateen.

Przy pomocy prezentacji multimedialnej przedstawiliśmy program Al-Anon i to, jak on funkcjonuje. Koleżanka reprezentująca Grupę Alateen opowiedziała o Alateen i naszej chęci stworzenia /reaktywowania takiej grupy. Każda z nas podzieliła się krótko swoim doświadczeniem ze zdrowienia

w Al-Anon. Nasze wypowiedzi były bardzo ciepło przyjmowane, oklaskami, szczególnie wypowiedź naszej koleżanki z Alateen, która odważyła się powiedzieć parę zdań od siebie i przeczytała wypowiedź członka Alateen z naszego biuletynu "Al-Anon o sobie" nr 2/5/2014.

Warto dodać, że koleżanka z Alateen jest młodocianą osobą. Sama, bez nakłaniania zdecydowała się na udział w spotkaniu i sama zdecydowała, że chce podzielić się swoim doświadczeniem i uczestnictwa w spotkaniach Grupy Alateen. Z naszej strony i właściwie wszystkich obecnych, zapewniliśmy jej szczególną uwagę i troskę. Wiele osób podchodziło do niej po spotkaniu z podziękowaniem i gratulowało odwagi. Nie było pytań.

Rozdałyśmy przygotowane pakiety informacyjne, które zawierały:

- Informację o Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów,
- „Zdrowy dystans”,
- „Masz kłopoty z powodu czyjegoś picia”,
- Spis grup rodzinnych z regionu Galicja.

Na stoliku zaprezentowałyśmy naszą literaturę. Podziękowaliśmy za udział i możliwość spotkania. Ze strony Pani Dyrektor usłyszeliśmy bardzo ciepłe i serdeczne słowa o znaczeniu dla wszystkich obecnych tego, co od nas usłyszeli. Wiele osób podchodziło i dziękowało nam za nasze wypowiedzi, wyrażano nadzieję, że w Wieliczce powstanie

grupa Al-Anon.

Zostały również rozdane plakaty Alateen.

Sporządziła:
Krystyna Kraków



Alateen może Ci pomóc!

Zapraszamy na mityng

.....
.....
.....


www.al-anon.org.pl

KM-40.2.

zat. przez R.P. 03 12 2011

Współpraca Al-Anon z AA

Moja wdzięczność dla mojej żony

Ja mam wielki szacunek i wdzięczność dla mojej żony. Gdyby nie Ona nie byłoby mnie dzisiaj. Zostałem bez rodziców już jako dwunastolatek.

A w czasie, kiedy ich miałem, dostałem od nich tylko ból, przemoc, lęk, wstyd, nienawiść, poniżenie, itp. Całe życie marzyłem, że jak dorosnę, to założę własną rodzinę i nie będę takim rodzicem jak moi. I nie byłem. Byłem jeszcze

3/26/2019

gorszy. Całe życie obwiniałem najpierw Boga, a potem żonę za niepowodzenia w moim życiu. A Bóg zawsze był przy mnie i stawiał na mojej drodze ludzi, którzy byli mi potrzebni a ja Boga i wszystkich ludzi odrzucałem. Ale o tym dowiedziałem się dopiero we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików. Dzisiaj wiem, że tak było. Mam wielką wdzięczność za moją żonę, która pomimo tylu zranień i tyle cierpienia oraz krzywd z mojej strony zawsze była moim wsparciem, moją podporą, zawsze, nawet wtedy, kiedy Ją tak raniłem. Ona dawała mi miłość i wsparcie. Całe życie uczyłem się nienawiści i nienawiścią żyłem, bo nie znałem czegoś takiego jak miłość. Znałem tylko nienawiść i przemoc. A Bóg postawił na mojej drodze kobietę mądrą, piękną i tak silną, że pomimo bólu i cierpienia potrafiła być ze mną i przy

mnie aż nauczyła MNIE KOCHAĆ. Moją żonę. Ona zawsze była i jest moją największą wartością życia. Tylko ja żyć nie umiałem. Uczę się życia właśnie od niej i moich dzieci. I to dzięki mojej żonie sięgnąłem dna* i dzięki mojej żonie moje życie nabrało sensu. Dzisiaj potrafię kochać i wiele, wiele więcej. Dzisiaj mam program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików, a moja żona ma program Dwunastu Stopni Al-Anon.

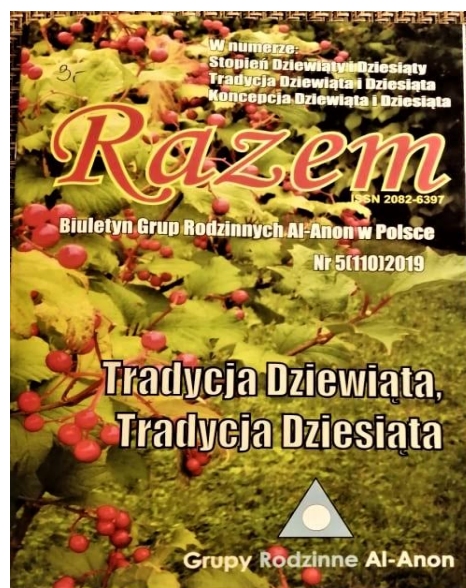
Wiesiek AA Muszyna

*Dno - upadek emocjonalny, duchowy, materialny. Upaść i nie umieć się podnieść

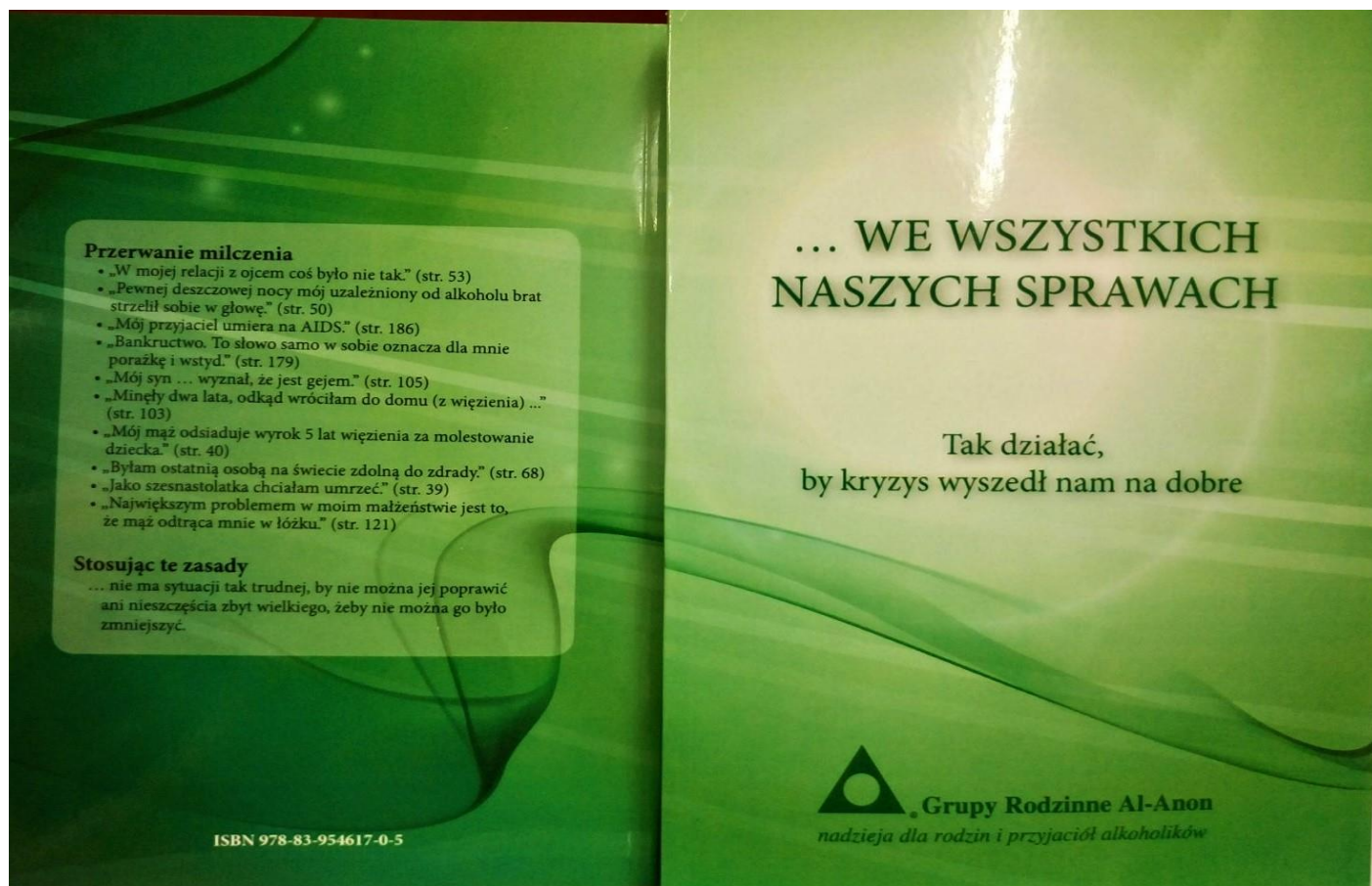
Literatura Al-Anon



Kolejne wydanie
Biuletynu Grup Rodzinnych Al-Anon
Nr.4(109)2019



Kolejne wydanie
Biuletynu Grup Rodzinnych Al-Anon
Nr.5(110)2019



...We wszystkich naszych sprawach.

Tak działać, by kryzys wyszedł nam na dobre. Ta książka mówi o wszystkich aspektach alkoholizmu. Już w sprzedaży...

Program Al-Anon

Stopnie/Tradycje/Koncepcje

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

**Zdrowienie poprzez
Stopnie**

**Jedność poprzez
Tradycje**

**Służba poprzez
Koncepcje**

„Tradycje chronią nas przed destrukcyjnymi skutkami dominacji pojedynczych członków. Przypominają, że jesteśmy wszyscy równi sobie, dzięki temu możemy pracować w harmonii nad osiągnięciem zrozumienia i duchowego rozwoju.”

TRADYCJA II

Jedynym i najwyższym autorytetem Al-Anon jest kochający Bóg taki, jaki daje się rozpoznać w zbiorowym „sumieniu grupy”.

Ci, którzy kierują, są po to, aby rzetelnie służyć innym: oni nie rządzą.

„Każdy powinien zdawać sobie sprawę, że nasze poszukiwania oraz wysiłki, aby osiągnąć spokój ducha w wielkiej mierze zależą od naszej postawy w grupie.”

TRADYCJA II mówi, że w Al-Anon nie uznaje się autorytetu indywidualnych osób. Tylko **Bóg** pełen

miłości, którego istnienie wyraża się w „sumieniu grupy” jest **jedynym autorytetem**.

„Zrozumienie, że wszyscy jesteśmy sobie równi, mimo że każdy z nas jest inny, zależy od zaakcep-

owania tego, że jedynym naszym autorytetem jest pełen miłości Bóg, którego istnienie wyraża się w <<sumieniu naszej grupy>>”.

Al-Anon jest Wspólnotą, której wszyscy członkowie są sobie równi niezależnie od ich pozycji społecznej, wykształcenia, koloru skóry, narodowości, religii. Każdy, kto chce się nauczyć, jak rozwiązywać problemy powodowane alkoholizmem bliskiej osoby, może się do Wspólnoty przyłączyć; tam zostanie powitany z radością i zrozumieniem. To, że wszyscy jesteśmy równi, zachęca do podjęcia aktywnego udziału w pracy we Wspólnocie. Celem tej pracy jest **SŁUŻBA i POMOC innym, a NIE WŁADZA nad innymi**.

Takie podejście do pracy wiąże się z pojęciem **POKORY**, które jest zawarte we wszystkich naszych STOPNIACH i TRADYCJACH.

Członkowie, którzy chętnie poświęcają swój czas i wysiłek dla dobra Wspólnoty (Przewodniczący, Skarbnik, Sekretarz i inni pełniący służbę w grupie, w Służbach Regionalnych, Krajowych, Delegacji na Konferencję Światową, osoby zatrudnione w Biurze Służby Światowej) są tylko **ZAUFANYMI RZECZNIKAMI**. Taka służba NIE daje władzy nad innymi. Wszyscy starają się spełniać swoje obowiązki w najlepszy sposób, polegając na pomocy Siły Wyższej.

Służba we Wspólnocie działa na zasadzie rotacji, czyli żadna funkcja nie jest przypisana na stałe, jest wykonywana przez określony czas. Wszyscy więc mają szansę podjęcia takiej służby i przyjęcia na siebie obowiązków z nią związanych oraz zdobycia cennego doświadczenia w czasie jej pełnienia.

„Tradycja Druga jest pomocna, kiedy pojawia się osoba, która <<wie wszystko>> i próbuje rządzić grupą lub podejmować decyzje za innych.”

TRADYCJA DRUGA umożliwia rozwiązywanie poważnych problemów grupy **z korzyścią**

dla całości, a nie tylko dla jej części lub pojedynczego członka.

W momencie, gdy pojawi się problem, wówczas należy zebrać maksimum informacji na dany temat i przedyskutować go w świetle Tradycji. Decyzje podjęte większością głosów po dokładnym rozważeniu wszystkich aspektów sprawy nazywamy „sumieniem grupy”.

Rozstrzygnięcia podjęte przez „sumienie grupy” są zwykle mądrzejsze niż opinia któregośkolwiek z członków. **NALEŻY JEDNAK ROZWAŻYĆ KAŻDĄ OPINIĘ.**

Na spotkaniach Regionu „sumienie grupy” jest wyrażane przez **Reprezentanta Grupy (RG)**, który ma prawo głosu w ważnych decyzjach dotyczących Al-Anon i wówczas kieruje się **własnym osądem tych spraw**. RG powinien być **osobą, której ufamy**, że spełni to zadanie najlepiej. Właśnie to oznaczają w sformułowaniu Tradycji Drugiej słowa: „Ci, którzy kierują są po to, aby rzetelnie służyć innym.”

TRADYCJA DRUGA ma również zastosowanie w pełnieniu funkcji **SPONSORA**, który **nie może stać się dla osoby sponsorowanej autorytetem**, lecz być dla niej **przewodnikiem duchowym** po Programie Al-Anon.

TRADYCJĘ DRUGĄ można w doskonały sposób zastosować w swoim życiu osobistym, zawodowym, a także rodzinnym. Pomoże ona osiągnąć pewność siebie oraz pogodę ducha: nam, naszym współpracownikom i naszym bliskim, np. przez wspólne podejmowanie ważnych decyzji, podział obowiązków i odpowiedzialność za ich wykonanie itp.

Reasumując w myśl **TRADYCJI DRUGIEJ**:

- ci, którzy służą, kierują – oni nie rządzą,
- wszyscy członkowie grupy są równi wobec siebie,
- decyzje dotyczące grupy są podejmowane większością głosów - „sumienie grupy”,
- funkcje służebne są rozdzielane wśród poszczególnych członków grupy z góry ustalo-

- lonych czasem pełnienia funkcji,
- wymiana osób pełniących funkcje pozwala każdemu na zapoznanie się z obowiązkami i odpowiedzialnością związaną z poszczególnymi zadaniami, jak również nabycia cennego doświadczenia,
- podjęcie jakiegokolwiek służby jest związane z odpowiedzialnością za tę służbę.

Złe się dzieje w grupie, gdy TRADYCJA DRUGA jest niewłaściwie rozumiana i nie przestrzegana przez członków:

- kiedy jedna osoba próbuje dominować nad innymi,
- kiedy poszczególne funkcje pełnione są nieograniczony czas,
- kiedy nie ma chętnych do pełnienia różnych funkcji,
- kiedy spotkania przybierają inny charakter niż przewiduje to Program,
- kiedy nie ma odpowiedzialności za podjęte zadania,
- kiedy Sponsor udziela rad osobie sponzorowanej.

MATERIAŁY WYKORZYSTANE

- Dzień po dniu w Al-Anon,
- XII Stopni i XII Tradycji Al-Anon,
- XII Stopni i XII Tradycji Alateen,
- Alateen – nadzieja dla dzieci alkoholików,
- Biuletyn 4/22/2000.

- *Decyzje dotyczące grupy podejmowane są większością głosów po dokładnym rozważeniu wszystkich aspektów sprawy.*
- *Członkowie pełniący funkcje służebne to ci, którzy chętnie poświęcają swój czas i wysiłek dla dobra naszej wspólnoty. Oddają się oni służbie, ale nie kierują ani nie rządzą.*
- *...służba nie daje mi władzy nad innymi. Wszyscy starają się spełniać swoje*

obowiązki, w najlepszy sposób, polegając na pomocy Siły Wyższej.

- *Gdy członek Al-Anon jest wybrany, czy też wyznaczony na pewne stanowisko, znaczy to, że ma służyć innym i przyjąć odpowiedzialność za tę pracę.*
- *Wszystkie funkcje powinny być powierzone na pewien okres czasu. Wymiana osób pełniących funkcje w grupie, pozwala wielu członkom dzielić się obowiązkami oraz cennym doświadczeniem.*
- *(Sponsorowanie) Duchowe przewodnictwo, to dzielenie się doświadczeniem, słuchanie drugiej osoby, wyjaśnianie programu i jego stosowanie w życiu, wskazanie, jakie są możliwości wyboru sposobu postępowania. Duchowe przewodnictwo nigdy nie narzuca decyzji innej osobie i niczego nie dyktuje.*
- *Al-Anon jest Wspólnotą, w której wszyscy są sobie równi, niezależnie od ich pozycji społecznej, wykształcenia, poziomu intelektualnego, koloru skóry, narodowości czy też religii. Uczucie, że wszyscy jesteśmy równi, zachęca do podjęcia aktywnego udziału w pracy Wspólnoty. Zawsze musimy pamiętać, że naszym celem jest służenie i pomaganie innym, a nie kierowanie nimi. Myśl ta wiąże się ściśle z pojęciem pokory.*
- *Rozwój duchowy niektórych członków jest w niebezpieczeństwie, jeżeli zapominają o tym, że uznajemy tylko jeden autorytet i że tym autorytetem nie jest inny człowiek, ani też grupa ludzi. Nikt z nas nie może przemawiać w imieniu Boga, Bóg pełen miłości formuje sumienie naszej grupy.*

WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW

- *W Al-Anon wszyscy są równi. Służba nie daje władzy nad innymi.*
- *Tradycja Druga uczy mnie pokory – nie kry-*

- tykowania siebie i innych, brania odpowiedzialności za funkcję jaką przyjmuję. Dodaje mi pewności siebie.
- Jedynym i najwyższym autorytetem w Al-Anon i w rodzinie jest Bóg, a nie ja.
 - Tradycja druga wyjaśniła mi jak ważne jest dobro grupy, jak służyć innym, grupie.
 - Najważniejszy jest kochający Bóg – jest to miłość do drugiego człowieka. Jestem zbyt małą częścią grupy, aby powiedzieć „nie” całej grupie, i jestem zbyt duża, abym godziła się na wszystko, co jest niezgodne z moim sumieniem. Tradycja druga uczy mnie, jak kochać drugiego człowieka, jak służyć innym.
 - Tradycja Druga zachęca mnie, aby dać siebie innym poprzez służbę oraz mówi mi o ważności sumienia grupy, a nie tylko mojego „ja”.
 - W Al-Anon nie ma autorytetów. Sponsor także nie może być autorytetem dla osoby sponsorowanej.
 - Najważniejsze w Tradycji Drugiej jest to, aby nie przejmować innych autorytetów. Mamy przecież jednego Boga (jakkolwiek Go pojmujemy), łączy nas jeden program, musimy odnajdować jedność w grupie. Jeżeli wszyscy chcemy tego samego, to zapewne sprzyja nam Bóg. Ważniejsze jest dobro grupy niż jednostki.
 - Tradycja Druga mówi o prowadzeniu grupy, ważne jest ustalenie czasu prowadzenia. Mówi o sponsorowaniu – o słuchaniu, a nie radzeniu. Sponsor to nie autorytet. Mówi też o szukaniu Boga w swoim sercu przy podejmowaniu decyzji.
- Warsztaty Tradycji Al-Anon
Region Warszawski

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Biuro: Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinny Al-Anon

skrytka pocztowa 14,
60-980 Poznań 13
tel./fax: (61) 828 93 07

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

Poniedziałek godz. 10:00 – 14:00

Wtorek godz. 10:00 – 14:00

Środa godz. 16:00 – 20:00 (Zarząd)

Czwartek godz. 10:00 – 14:00

Piątek godz. 10:00 – 14:00

Struktura Al-Anon

Grupy Rodzinne Al-Anon w Polsce składają się z 13 Regionów,
dzięki czemu łatwiej można uzyskać informacje o Grupach Rodzinnych Al-Anon
oraz o oferowanym programie zdrowienia zawartym
w Dwunastu Stopniach, Dwunastu Tradycjach i Dwunastu Koncepcjach

1. Dolnośląski

region_dolnoslaski@al-anon.org.pl

tel. 572 945 199

2. Galicja

region_galicja@al-anon.org.pl

tel. 795 753 451

3. Gdański

region_gdanski@al-anon.org.pl

tel. 517 836 076

godziny dyżurów 10:00 – 12:00

i 17:00 – 20:00

4. Lubelski

region_lubelski@al-anon.org.pl

tel. 696 664 890 w czwartki w godzinach

18:00 – 20:00

5. Łódzki

region_lodzki@al-anon.org.pl

tel. 690 680 117

6. Podlaski

region_podlaski@al-anon.org.pl

tel. 570 582 828

7. Podkarpacki

region_podkarpacki@al-anon.org.pl

tel. 518 925 592 w poniedziałek

w godz. 12:00 – 13:00, piątek 18:00 – 21:00

8. Radomski

region_radomski@al-anon.org.pl

tel. 577 037 273 w poniedziałek, środę

i piątek w godzinach 18:00 – 20:00

9. Śląsko-Dąbrowski

region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl

tel. 884 674 265 od poniedziałku do piątku

w godz. 18:00 – 20:00

10. Warmińsko-Mazurski

region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl

tel. 514 101 864 w środę i piątek

w godz. 19:00-21:00

11. Warszawski

region_warszawski@al-anon.org.pl

tel. 606 919 215

12. Wielkopolska

region_wielkopolski@al-anon.org.pl

tel. 691 894 286

13. Zachodniopomorski

region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl

tel. 506 909 897



Przydatne linki

Literatura:

<http://al-anon.org.pl/literatura/>

Wykaz mityngów Al-Anon:

<http://al-anon.org.pl/spotkaniamityngi/>

Wykaz mityngów Alateen:

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

Wykaz mityngów Al-Anon Dorosłe Dzieci

<http://al-anon.org.pl/mityngi-al-anon-dorosle-dzieci-w-polsce/>

Adres strony:
www.al-anon.org.pl

Słowo od redakcji

Informator „Al-Anon o sobie” dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon zredagowany przez Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon ukazuje się za zgodą Rady Powierników pod patronatem Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon.

Adres redakcji e- mail osobie@al-anon.org.pl

Zachęcamy szczególnie uczestników mityngów informacyjnych oraz osoby zawodowo stykające się ze wspólnotą Al-Anon do dzielenia się swoimi refleksjami i doświadczeniami.

Jesteśmy przekonani, że wszelkie uwagi pomogą nam w pełniejszym rozwoju i przyczynią się do bardziej skutecznego niesienia posłania Al-Anon.

Dziękujemy za okazaną przychylność.

Informator *Al-Anon o sobie* jest publikacją Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce, wspólnoty rodzin i przyjaciół alkoholików. Wypowiedzi członków wspólnoty Al-Anon zawarte w tym informatorze przedstawiają wyłącznie ich poglądy, opinie i doświadczenia. Nie mogą być one przypisane Al-Anon jako całości. Przesłanie tekstu do redakcji jest rozumiane jako zgoda na jego publikację. Zastrzegamy sobie prawo do skracania i streszczenia otrzymanych tekstów. Prosimy także o podanie imienia, nazwiska i adresu do wiadomości redakcji, a także jak tekst ma być podpisany.

