

AL-ANON O SOBIE



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

2/21/2018

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 dla profesjonalistów
str. 3-9	Jubileusz 25-lecia „Razem“
str. 10-11	O Al-Anon w mediach
str. 12	Współpraca z AA
str. 13-22	Informacje ze spotkań z profesjonalistami
str. 22	Literatura Al-Anon
str. 23-27	Program Al-Anon
str. 27	Preambuła Al-Anon
str. 28-29	Adresy i telefony
str. 30	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 istniejące w rodzinie alkoholowej?
- Czy informator zachęca profesjonalistów do szerzenia wiedzy o Grupach Rodzinnych Al-Anon?
- Czy w informatorze znajdują Państwo wystarczającą ilość 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 Grupach Rodzinnych Al-Anon dla grup zawodowych, takich jak: pedagodzy, psychologowie, psychiatrzy, 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 Grup Rodzinnych Al-Anon i jej programu, jako jednego ze sposobów radzenia sobie z problemem alkoholowym w najbliższym otoczeniu oraz z problemami w życiu osobistym.

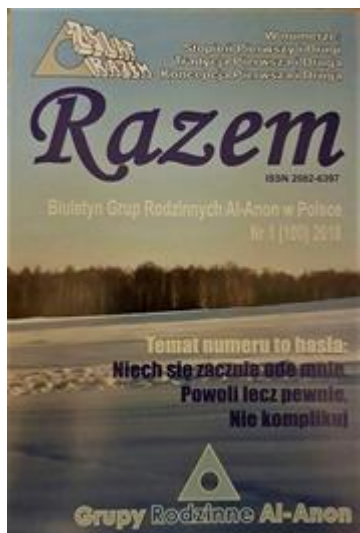
Spotkanie informacyjne ma na celu:

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

Jubileusz 25-lecia biuletynu Al-Anon „Razem”



To już było:

Jubileusz 25-lecia biuletynu Al-Anon „Razem”
do PIECZYSK k/ Koronowa (woj. kujawsko-pomorskie)
27- 29 kwietnia 2018 r.

„Razem” to Biuletyn Grup Rodzinnych Al-Anon wydawany od 1993 r., tj. od 25 lat. Ukazuje się co 2 miesiące i jest zbiorem doświadczeń osób uczęszczających na spotkania Al-Anon. Biuletyn potocznie nazywany jest „mityngiem na piśmie”.



Notatka oficjalna

W dniach 27 - 29 kwietnia w Pieczyskach k. Bydgoszczy odbyło się święto 25-lecia Biuletynu „Razem”. Organizatorem warsztatów był Okręg Bydgoski. Na jubileuszowy program składały się:

- ✓ mityng na temat: „Znaczenie Biuletynu Al-Anon „Razem” w moim zdrowieniu”, który odbył się w piątek o godzinie 18.30
- ✓ warsztaty na temat: „SŁUCHAJ i UCZ SIĘ”, które odbyły się w sobotę w 2 częściach: w godzinach
9.00 - 12.00 oraz 14.00 – 18.00.
Poranne warsztaty odbyły się w formie mityngu pisemnego – *Hasła Al-Anon, czyli współtworzymy ciąg dalszy „Razem”*.
Natomiast warsztaty popołudniowe miały formę słowno-ruchową.
- ✓ mityng „Z czym wyjeżdżam z Pieczysk?”, który odbył się w niedzielę o godz. 9.00

Piątkowy mityng miał za zadanie wprowadzić do części warsztatowej. Uczestnicy dzielili się swoim doświadczeniem związanym z procesem zdrowienia oraz rolą, jaką w tym procesie odegrał biuletyn „Razem”. W mityngu uczestniczyły też osoby redagujące biuletyn, które przybliżyły proces powstawania periodyku oraz udzieliły wskazówek, jak pisać do „Razem”.

Sobotni panel warsztatowy rozpoczął się pisemnym mityngiem, dotyczącym haseł, które będą tematem przewodnim kolejnych numerów. Uczestnicy mieli do wyborów jedno z następujących haseł:

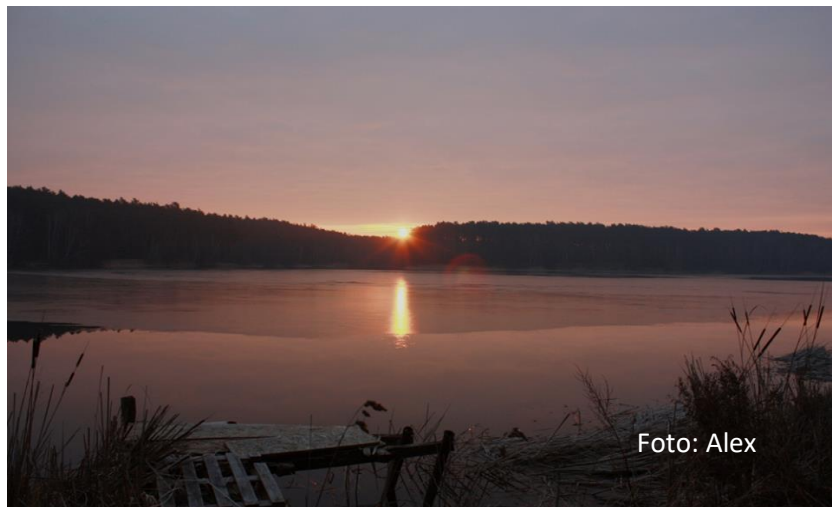


Foto: Alex

Żyj i daj żyć
Pomyśl
Razem nam się to uda
Dzięki łasce bożej
Czy to jest ważne
I to przeminie
Zostaw, oddaj to Bogu
Postęp, nie perfekcja
Zasady przed osobistymi przekonaniem

Redaktor „Razem” powiedziała kilka słów, o tym jak pisać do „Razem”. Przypomniała o tym, że teksty powinny być opatrzone tytułem, datą, a także opisywać temat tak, aby osoba, która nie go zna, też coś z wypowiedzi wyniosła. W drugiej części podsumowano prace, odczytano losowo wybrane teksty. Okazało się, że większość osób pisała do „Razem” po raz pierwszy.

Potem uczestnicy dzielili się doświadczeniem i tym, co czuli, pisząc swoje prace. Wspominano o emocjach, które towarzyszyły pisaniu, o trudnościach z przeniesieniem myśli i uczuć na papier usta oraz o

2/21/2018



Foto: Alex

wdzięczności dla Siły Wyższej, która pozwoliła napisać te prace.

Druga część panelu warsztatowego odbyła się na świeżym powietrzu, w kręgu ustawionym z ławek. Tematem przewod-

nim było: *Słuchaj, ucz się...* Warsztaty prowadziły Maria, Aldona i Gosia. Dziewczyny oparły swoje wypowiedzi głównie o teksty znalezione w biuletynie „Razem”, czytały teksty dotyczące jednego zagadnienia z różnych perspektyw i pytały uczestników, jak je odbierają, co wzbudziło ich szczególne zainteresowanie. Uczestnicy dzielili się również osobistymi doświadczeniami, związanymi z zagadnieniami zawartymi w cytowanych tekstach.

Punktem podsumowującym było napisanie własnej recepty na pogodę ducha. Sprawilo to uczestnikom wiele radości.

Kolejną część popołudniowych warsztatów prowadziła Terenia. Spotkanie składało się z 3 części. Pierwsza dotyczyła hasła „Co ja robię, żeby kogoś słuchać, żeby mnie słuchano?”. Ta część rozpo-

częła się zabawą „Wszystko zwierze, co ma pierze fruwa...”. Uczestnicy musieli naśladować czynności, o których mówił prowadzący zabawę, następnie prowadząca mówiła o problemach, jakie pojawiają się w komunikacji. Druga zabawa polegała na głoskowaniu imienia i jednej cechy z nim związanej, aby zostać zrozumianym. Temat ten również skłonił uczestników do podzielenia się doświadczeniem, dotyczącym tego, co robią, w jaki sposób pracują nad tym, aby inni ich słyszeli.

W drugiej części prowadząca poprosiła o przeczytanie trzech dowolnych tekstów z ostatniego biuletynu „Razem” ze szczególnym uwzględnieniem polskiej interpunkcji.

W ostatniej części osoby z zespołu redakcyjnego „Razem” wspominały Marię*, która odeszła w zeszłym roku. Odtworzony został też fragment audycji z jej udziałem.

Drugi dzień zakończył się wieczornymi zabawami i piosenkami.

Ostatnią część warsztatów stanowił mityng podsumowujący, który odbył się w niedzielę i w czasie, którego uczestnicy dzielili się swoimi wrażeniami z wspólnych warsztatów.

Sporządziła Iza

28 kwietnia 2018, Pieczęyska

*jedna z pionierek polskiego Al-Anon, zajmowała się korektą i tłumaczeniem literatury, później jej kolportażem. Zmarła 15 czerwca 2017 roku.

Postęp nie perfekcja

Całe życie byłam perfekcjonistką. Rzadko podejmowałam się wyzwań, jeśli nie mogłam się z nimi zmierzyć perfekcyjnie aż do bólu, a co za tym idzie, rzadko podejmowałam się czegokolwiek. Jeśli nie miałam pewności, że mi się uda, planu działania i wystarczających umiejętności do jego zrealizowania, po prostu nie brałam udziału. Taki sposób życia, sprawdzał się mniej więcej do matury. A potem się wszystko posypało. W dniu matury okazało się, że nauczyciele strajkują i egzaminu nie będzie. To była pierwsza wielka porażka mojego perfekcyjnie zaplanowanego życia. Potem było jeszcze gorzej, bo coraz więcej rzeczy mi nie wychodziło, a szczytowym niepowodzeniem było małżeństwo. Zamiast ciepłego domu z pięknym ogrodem, bezpieczeństwa finansowego i kochającego męża otrzymałam alkoholika z odzysku, mieszkanie w bloku i ciągle zamartwianie się, co włożyć do garnka - dokładne przeciwieństwo, tego co sobie zaplanowałam.

Czułam się przegrana, zrozpaczona i bezsilna, w tym co robię. Nie widziałam dla siebie jakiegokolwiek przyszłości i nie wiem, gdzie bym była w tym momencie swojego życia, gdyby nie zdrowienie w Al-Anon. Mozolna praca nad sobą poprzez pracę na stopniach, polityka małych kroków i wsparcie grupy, pozwoliły mi zrobić postęp. Nie musiałam już być idealna. Przestałam być perfekcyjną panią domu, aby zadowolić moją rodzinę. Przestałam być

perfekcyjnie wyszkolonym pracownikiem, aby szef był zawsze zadowolony. I przestałam być wreszcie perfekcyjnie wytresowaną służącą swojego męża alkoholika. Zaczęłam być wreszcie sobą dla siebie.

Zaczęłam podejmować się rozmaitych rzeczy i przedsięwzięć, nawet jeśli nie miałam gwarancji sukcesu i perfekcyjnego planu. I nagle okazało się, że potrafię być szczęśliwa. Gdy zmieniłam swoje życie, moje otoczenie też je zmieniło. Rzuciłam pracę i założyłam własną działalność, mąż poszedł na terapię i jest trzeźwy już 4 rok, a moja rodzina akceptuje mnie taką, jaka jestem. Nie muszę być perfekcyjna, aby się rozwijać, wystarczy, że jestem zaangażowana i sprawia mi to radość.

Izka, Bydgoszcz

Relacja „po mojemu”

Zamiast...

Tak naprawdę chciałam napisać bardzo „poprawną” i rzeczową notatkę z warsztatów i właściwie z tą myślą jechałam do Pieczysk w sobotę bladym świtem, wyposażona w laptop i smartfon do nagrywania, jak na oficjalnego protokolanta przystało... Tak, aby było perfekcyjnie i profesjonalnie... (cała ja:-)). Ale Siła Wyższa na szczęście obudziła się i zmieniła moje postanowienia... Nie po raz pierwszy zresztą...

Po pierwsze jechałam bardzo nieprofesjonalnie na motorze, wiatr zdemolował mi fryzurę, a mój strój był mało oficjalny... Gdy dotarłam na miejsce, zobaczyłam te cudowne uśmiechy, poprzytulałam się, „pomisiowałam” i usłyszałam: „Fajnie, że jesteś”. Mój perfekcjonizm odjechał w tym momencie na motorze razem z mężem, który mnie przywiózł:-). Przestałam być oficjalnym sekretarzem, a zaczęłam być Izką. I chociaż poczucie obowiązku sprawiło, że oficjalna notka jednak powstała, to o wiele więcej frajdy sprawiło mi pisanie relacji „po mojemu”.

Radość i wdzięczność

Święto „Razem” to dla mnie czas radości i wdzięczności. Radości z tego, że jest to jedno z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych naryzędzi w zdrowieniu. Z jednej strony dzielenie się swoim doświadczeniem poprzez pisanie pomaga mi w rozwijaniu siebie i skłania do wysiłku, z drugiej strony to skarbnica doświadczeń innych, z których mogę czerpać garściami. To też święto wdzięczności za wszystkie z nas, które na łamach „Razem” odnalazły wskazówki do odnalezienia własnej drogi. Być może nawet szczęścia, tak jak w moim przypadku, chociaż przyznam, że moje szczęście szło do mnie bardzo długo. Było po prostu tak duże, że szło bardzo wolno. I tym szczęściem był dar zdrowienia, a Al-Anon stał się moją drugą rodziną.

Słońce i pogoda ducha

Warsztaty odbyły się w ostatni weekend przed Wielką Majówką i trzeba przyznać, że pogoda była

bardzo sprzyjająca - było ciepło i słonecznie, a piękna okolica i zielona trawa po prostu nie pozwoliły siedzieć w czterech ścianach. Wskutek tego 2/3 sobotnich warsztatów odbyło się pod chmurką i wbrew pozorom nie spowodowało to rozluźnienia czy rozleniwienia, ale skutecznie pomagało w przyswajaniu informacji przekazywanych przez prowadzących. A przy okazji można było zaserwować sobie sporą dawkę witaminy D. Oprócz informacji tematycznych było też miejsce na zabawy ruchowe, takie jak „Każde zwierzę, co ma pierze fruwa...” czy zabawy w „głoskowanie”. Pokuszę się o stwierdzenie, że ta forma przyswajania informacji była dużo bardziej skuteczna niż słowa, których uczyliśmy się słuchać. Zresztą japońscy naukowcy już dawno odkryli, że mózg najlepiej przyswaja infor-



Foto: Alex

macje, gdy tworzy, a nie tylko odtwarza. Może dlatego pisemny mityng dla wielu osób był szczególnym odkryciem. Nagle okazało się, że ponad 20 osób potrafi pisać...!!! Jak miło było patrzeć na radość na twarzach uczestników. Przerwy między panelami warsztatowymi zostały wykorzystane na spacer po okolicy albo opalanie się na tarasie, no i oczywiście wspólny piknik na zielonej trawie, dzielenie się kawą, kanapkami, ciastem i dobrym humorem. Można było siedzieć w dowolnej pozycji i jeść, jak kto lubi... a nawet porzucać się okruciami. No i oczywiście w czasie przerw można było skorzystać z prostego urządzenia, które okazało się prawdziwą atrakcją - huśtawki, na której chyba każdy się pobujał, mając okazję przez moment znów stać się małą dziewczynką.

Recepta na pogodę ducha

Jednym z zadań warsztatowych było napisanie swojej recepty na pogodę ducha, wymienienie się kartkami i odczytanie ich na głos. To zadanie sprawiło uczestnikom wiele satysfakcji, a ja pomyślałam sobie, że fantastycznie byłoby zebrać te wszystkie „przepisy”, żeby zostały dla potomnych. Zachowałam pisownię oryginalną:

„Nie przejmować na siebie cudzych problemów.”
„Kochaj, Żyj i daj Życie Innym”.
„Dziś mam radość na ustach”.
„Idę przez życie z uśmiechem na twarzy i nadzieją.”
„Żyję dniem dzisiejszym, nie myśląc, co było i co będzie”.
„Gdy się martwisz – zostaw to! Oddaj Bogu, on się tym zajmie. A ty się już nie martw!”

„Moją receptą na pogodę ducha jest pozytywne nastawienie i uśmiech od ucha do ucha”.
„Mówię, co myślę, nie raniąc przy tym nikogo !”
„Uśmiech i wiara w siebie”.
„Idź do ludzi, okaż swą słabość – wyjdą Ci naprzeciw!”
„Zajmij się sobą”.
„Mam pogodę ducha dzięki uczestnictwu w Al-Anon. Dają mi to ludzie na grupie.”
„Życ tak, by jutro warto było to powtórzyć.”
„Uczęszczam systematycznie na spotkania Grupy Rodzinnej Al-Anon ŚMIESZKI, a śmieszki wiadomo, mają się śmiać.”
„Bądź tu i teraz, uśmiechaj się do świata i ludzi ☺”
„Moja recepta na pogodę ducha to akceptacja”.
„Kochaj siebie”.
„Uśmiechnij się, jesteś piękny/a”.
„Optymizm i uśmiech od ucha do ucha”.
„Dzisiaj mam wspaniałą pogodę ducha i radość w sercu i duszy!”
„Dbam o siebie – organizuję sobie czas na moje radości. I to działa tak – ja jestem zadowolona, mam siłę być uprzejma dla innych.”
„Uśmiech od ucha do ucha na pogodę ducha”.

Tu i teraz

Ta słoneczna sobota przypominała mi też o tym, co najważniejsze – tu i teraz. Wczoraj wywołuje ból, jutro budzi lęk, a jedyne prawdziwe jest tu i teraz. Jadąc o świcie, miałam pewne obawy, co do tego dnia, ale ciepłe przyjęcie rozwiało wszelkie moje wątpliwości. Znowu poczułam, jak cudownie jest być „tu i teraz”, nie myśląc o pracy, o finansach i

wszystkich rzeczach, które wywołują we mnie frustrację. Czułam się szczęśliwa z powodu słoneczka, na którym mogłam się powygrzewać, zapachu czeremchy i świeżo koszonej trawy. Siedząc na huśtawce i machając nogami, czułam się po prostu i zwyczajnie szczęśliwa, bezpieczna i otoczona przez rodzinę. Mogłam skupić się na emocjach i pogodnych myślach, które pozwalają mi się rozwijać...

A na koniec była zabawa, śpiew, taniec i „*Jedz suchary, a nie będziesz stary, bo tylko suchary dają młodość nam.*”



Foto: Alex

Spisała Izka☺

Mityng internetowy Al-Anon

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

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

Czat dla Alateen

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

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

O Al-Anon w mediach

Kartuzy info

**Alkohol niszczył im życie. Uratował ich Al-Anon
Płonąca świeca jako znak ciepła i nadziei...
A potem rozmowy, wymiana doświadczeń,
wsparcie...**

To tu najczęściej po raz pierwszy dowiadują się, że alkoholizm to choroba, która dotyczy nie tylko osoby uzależnionej, ale także jej bliskich. Uzyskują pomoc i wsparcie - to najbardziej potrzebne i najważniejsze - psychiczne. Zyskują przyjaciół, dowiadują się, że też są ważni. Uczą się żyć w sposób satysfakcjonujący i szczęśliwy...

Usłyszałam, że alkoholizm to choroba. Byłam w szoku.

...Byłam wystraszona. Spięta. Bałam się. Weszłam do sali. Znałam jedną osobę, drugą. Zastanawiałam się, co oni tu robią. Zostałam przyjęta bardzo serdecznie. Obcy ludzie przytulali się do mnie. Nie wiedziałam, co się dzieje. Już po pierwszym spotkaniu wdrożyłam w swoje życie wskazówki, które usłyszałam na mityngu. Usłyszałam, że alkoholizm jest chorobą. Wcześniej było to dla mnie nie do pomyślenia. Zawsze twierdziłam, że każdy może przestać pić, jeśli tylko zechce, że wszystko zależy od woli danej osoby. Usłyszałam też, że alkoholizm mojego męża nie jest moją winą, choć przez lata wpajano mi, że jest inaczej...

W Al-Anon uczę się „odpuszczać”

...W Al-Anon nie ma lekarza, psychologa czy terapeuty. To grupa samopomocowa, dzielimy się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Na spotkanie może przyjść każdy, kto cierpi z powodu picia bliskiej mu osoby. I co najważniejsze - główną zasadą jest anonimowość, czyli nie ujawniamy danych osób, które uczestniczą w mityngu, ani zasłyszanych spraw i zdarzeń. Program Al-Anon jest programem duchowym, więc skorzystać może z niego każdy bez względu na wyznanie i światopogląd...

Kiedys liczył się tylko mąż-alkoholik. Teraz wiem, że ja też jestem ważna

...W końcu zaczęłam się otwierać na ludzi. Rozmawiać z ludźmi. Moje życie towarzyskie przez picie męża zanikło. Bałam się spotykać z ludźmi. Wstydziłam się. Tutaj odzyskuję życie. Mam z kim porozmawiać, komu ponarzekać i z kim się pośmiać. Uczestnictwo w mityngach nie polega tylko na biadoleniu i użalaniu się nad sobą. Przychodzimy po to, aby przestać myśleć wyłącznie o swoich problemach, mieć swoje życie...

Al-Anon dodało mi pewności siebie

Trafiłam tu ponad 1,5 roku temu. Chciałam coś zmienić w życiu. Nie wiedziałam, jak to zrobić. W

poradni usłyszałam, że w Łubianie jest taka grupa Al-Anon i warto pójść na spotkanie. Dotarłam na nie dopiero za trzecim razem. Początkowo była nastawiona niechętnie do grupy, ale już od pierwszego spotkania coś mnie tam ciągnęło...

...W Al-Anon zyskałam poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i radości. Nikt do niczego nas tutaj nie zmusza. Na początku nic nie mówiłam, tylko słuchałam. Zobaczyłam, że inne kobiety mają podobne doświadczenia do moich. To dało mi ogromny spokój, ale też mogłam się uczyć z ich doświadczeń...

...Al-Anon dodał mi pewności siebie. Teraz wiem, że poradzę sobie w każdej sytuacji...

Źródło tekstu:

<http://kartuzy.info/wiadomosc,34118,Alkohol-niszczyl-im-zycie-Uratowal-ich-Al-Anon.html>

Tygodnik Kępiński

Toasty wychodzą na zdrowie jedynie monopolowi alkoholowemu

We wrześniu 2017 r. Komisja Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości zorganizowała w Warszawie Narodowy Kongres Trzeźwości. Pokłosiem warszawskich obrad stał się ogłoszony niedawno Narodowy Program Trzeźwości. Kierując się jego ideą, w naszym mieście w dniach od 19 do 21 marca br. przeprowadzono II Kępiński Kongres Trzeźwości w Diecezji Kaliskiej pod hasłem „Budujmy na rodzinie”.

... Dzień zakończył otwarty mityng AA i Al-Anon grup Południowej Wielkopolski z Sycowa, Kowalewa, Ostrzeszowa, Kalisza i Kępna, którego tematem było niesienie posłania innym ...

Źródło tekstu:

<http://www.tygodnikkepinski.pl/kepno-toasty-wychodza-na-zdrowie-jedynie-monopolowi-alkoholowemu/>



FILM no2 rozmowa z osobą współuzależnioną

Na kanale Youtube Państwowa Agencja Rozwiązywania problemów Alkoholowych zamieściła film pt.

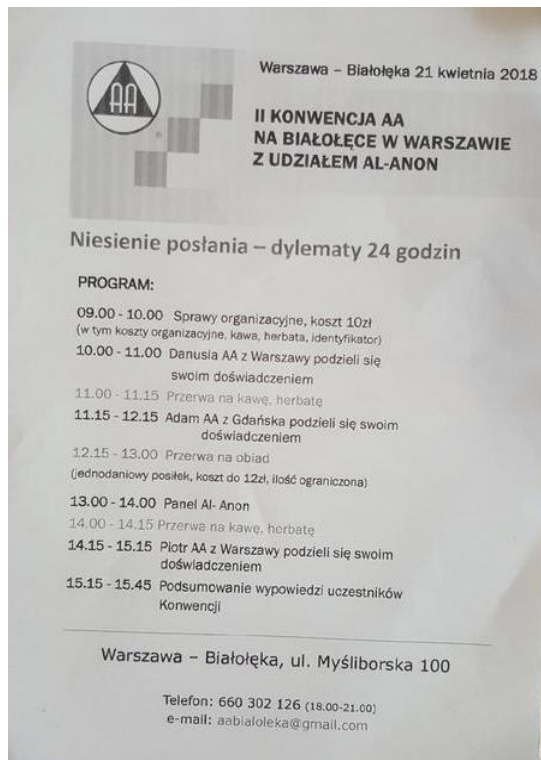
„Motywujemy do zmiany”.

Źródło: https://youtu.be/hQMR_Qy64vk

UWAGA!!! Informator dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon zredagowany przez Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon „Al-Anon o sobie” ukazuje się za zgodą Rady Powierników pod patronatem Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon. Adres redakcji e-mail osobie@al-anon.org.pl

Współpraca Al-Anon z AA

NOTATKA



Notatka ze spotkania na Konwencji AA z udziałem Al-Anon w dniu 21.04.2018 r.

Spotkanie rozpoczęło się modlitwą o Pogodę Ducha. Po krótkim wstępie głos zabrała Danusia z AA i przedstawiła swoje doświadczenia w kontekście „Niesienia postania – dylemat 24 godzin”. Wypowiedź była bardzo ciekawa i emocjonująca. Następnie zabrał głos Adam z Gdańska. Mówił sporo o historii i powstaniu BSK. Po przerwie obiadowej był godzinny panel Al-Anon. Głos zabrały wtedy cztery osoby Bożena, Grażyna, Iwanka i Czesio. Wypowiedzi wzbudziły wiele emocji i sprowokowały do zadawania pytań, na które udzielaliśmy odpowiedzi po kolei w zależności od tego, do kogo były skierowane.

Następnie zabrał głos Piotr z AA. W konwencji uczestniczyło ok. 50 osób w tym ok. 8-10 z Al-Anon. Przyjechała również nasza kolporterka i sprzedawała literaturę.

Uważam to spotkanie za udane, współpraca z kolegami z AA jest coraz bardziej owocna.

Sporządziła Bożena

W dniu 16 marca 2018 r. z inicjatywy Wspólnoty AA z Redy odbyło się spotkanie informacyjne w Komendzie Powiatowej Policji w Wejherowie. W spotkaniu brały udział przedstawicielki grup Al-Anon z Wejherowa i z Pucka. Celem spotkania było przedstawienie kolejnej grupie profesjonalistów (w styczniu 2018 r. podobne spotkanie odbyło się w siedzibie MOPS w Redzie) idei, programu i zasad działania wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz wspólnoty Al – Anon. Powiatową Komendę reprezentowała duża grupa policjantów, obecna była także przedstawicielka lokalnej prasy.

Zebrani uzyskali dużą ilość informacji, z których najcenniejsze były świadectwa trzeźwego alkoholika, który przedstawił swoją drogę do trzeźwości i członkini Al – Anon, która pokazała własną drogę zdrowienia, od rozpacz i beznadziei do pogody ducha i radości życia. Obecni na spotkaniu dowiedzieli się także, czym jest wspólnota Alateen i jak pomaga dzieciom oraz nastolatkom z rodzin z problemem alkoholowym. Policjanci otrzymali pakiety informacyjne wspólnot: AA, Al. – Anon i Alateen.

Spotkania z profesjonalistami to cenna inicjatywa grupy AA z Redy, która zapewne obejmie również inne grupy profesjonalistów.

Opr. Renia z Wejherowa

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Notatka z mityngu informacyjnego w dniu 20.03.2018 r.

Mityng odbył się na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie przy ul. Żołnierskiej 14.

Uczestnikami byli studenci kierunku Pomoc rodzinie z problemami (20 osób plus opiekun grupy pani Krysia) oraz 5 osób członkiń Al-Anon, Ela, Helena, Edyta, Agnieszka, Ula.

1. Na początku przedstawienie koleżanek oraz planu spotkania - Ula.
2. Historia -Al-Anon - Ela.
3. Preambuła - Helena.
4. Program Al-Anon -Agnieszka.
5. Przebieg mityngu Al-Anon - Edyta.
6. Literatura Al-Anon – Ula.
7. Droga do zdrowienia w Al-Anon – Ela.

Staraliśmy się mówić krótko i na temat.

Następnie zaprosiliśmy uczestników spotkania do zadawania pytań dotyczących Al-Anon.

Pytania:

1. Jak to zostawić osobę pijącą?
2. Czy uczestnictwo w mityngu jest poprzedzone jakąś weryfikacją?
3. Czy lepiej jest odejść od pijącej osoby?

Na każde z tych pytań odpowiedziałyśmy rzetelnie.

Pod koniec spotkania rozdałyśmy ankiety z trzema pytaniami:

1. Co podobało się najbardziej w dzisiejszej prezentacji Al-Anon?
2. Czy podane informacje były wystarczające? Jeśli nie, to czego zabrakło?
3. Uwagi/wnioski, które pozwolą lepiej przedstawić Al-Anon.

W ankiecie wzięło udział 9 osób.

Na zakończenie rozdałyśmy ulotki z adresami grup w naszym regionie.

1. Była luźna atmosfera, można było zadawać pytania, prowadzić dialog. Każda z uczestniczących osób miała szansę się wypowiedzieć, dać upust emocjom, a jednocześnie poczuć, że nie jest się odosobniona w swoim problemie.
2. Mniej teorii - więcej historii
3. Więcej czasu - mniej stresu

Koordinator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami
Regionu Warmińsko – Mazurskiego
(w zastępstwie za Marylkę Ula).

Notatka z mityngu informacyjnego w dniu 22.03.2018 r.

Mityng odbył się na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie przy ul. Żołnierskiej 14. Uczestnikami byli studenci I roku kierunku Pedagogika opiekuńcza (32 osoby plus opiekun grupy pani Krysia) oraz pięć osób z Al-Anon: Ela, Helena, Edyta, Agnieszka, Ula.

8. Na początku przedstawienie koleżanek oraz planu spotkania - Ula.
9. Historia -Al-Anon - Ela.
10. Preambuła - Helena.
11. Program Al-Anon -Agnieszka.
12. Przebieg mityngu Al-Anon - Edyta.
13. Literatura Al.-Anon – Ula.
14. Droga do zdrowienia w Al-Anon – Ela i Helena.

Staraliśmy się mówić krótko i na temat.

Następnie zaprosiliśmy uczestników spotkania do zadawania pytań dotyczących Al-Anon.

Pytania:

4. Czy są mężczyźni w Al-Anon?
5. Jak poradziły/radzą sobie nasze dzieci, gdy jedno z rodziców piło/pije?
6. Czy dzieci utrzymują kontakt z pijącym rodzicem?
7. Co oznacza logo trójkąt?
8. Czy Ela ma kontakt z rodzeństwem?

Na każde z tych pytań odpowiedziałyśmy rzetelnie.

Pod koniec spotkania rozdałyśmy ankiety z trzema pytaniami.

W ankiecie brali udział wszyscy obecni (32 osoby).

1. Co podobało się najbardziej w dzisiejszej prezentacji Al-Anon?
2. Czy podane informacje były wystarczające? Jeśli nie, to czego zabrakło?
3. Uwagi/wnioski, które pozwolą lepiej przedstawić Al-Anon.

Ad. 1 Opowieści z życia, radzenie sobie z trudną sytuacją, modlitwa o pogodę ducha, zasady mityngu, anonimowość, szczerść, informacje: komu pomaga Al-Anon, jak funkcjonują osoby żyjące z alkoholikiem. Uświadomiłam sobie, że ważne jest, aby walczyć i dbać o siebie, mówić, co się czuję szczerze i otwarcie.

Ad. 2 Wystarczające, rzetelnie przedstawione, chciałabym, aby były omówione Tradycje, kompletne, bardzo przydatne

Ad. 3 Wszystko było super, lepiej chciałabym poznać struktury i przebieg mityngu, dzięki mityngowi informacyjnemu dowiedziałam się, że w ogóle taka grupa istnieje, więcej opowieści życiowych, żeby osoby z Al-Anon mniej się denerwowały i stresowały.

Na zakończenie rozdałyśmy ulotki z adresami grup w naszym regionie.

Koordynator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami
Regionu Warmińsko-Mazurski (w zastępstwie Ula).

Notatka z mityngu informacyjnego w dniu 17.04.2018 r.

Mityng odbył się na Uniwersytecie Warmińsko - Mazurskim w Olsztynie przy ul. Żołnierskiej 14.

Uczestnikami byli studenci II roku kierunku resocjalizacja (22 osoby plus opiekun grupy pani Krysia) oraz pięć osób członkiń Al-Anon: Ela, Helena, Ania, Agnieszka, Ula.

1. Na początku przedstawienie koleżanek oraz planu spotkania - Ula.
2. Historia Al-Anon - Ela.
3. Preambuła - Helena.
4. Program Al-Anon - Ania.
5. Przebieg mityngu Al-Anon - Agnieszka.
6. Literatura Al-Anon – Ula.
7. Droga do zdrowienia w Al-Anon – Ela.

Staraliśmy się mówić krótko i na temat.

Następnie zaprosiliśmy uczestników spotkania do zadawania pytań dotyczących Al-Anon.

Pytania:

1. Czy alkoholicy przychodzą na Al-Anon?
2. Co spowodowało, że przyszliśmy do Al-Anon?
3. Czy są mężczyźni w Al-Anon?

Na każde z tych pytań odpowiadaliśmy rzetelnie. Pod koniec spotkania rozdaliśmy ankiety z trzema pytaniami:

1. Co podobało się najbardziej w dzisiejszej prezentacji Al-Anon?

2. Czy podane informacje były wystarczające? Jeśli nie, to czego zabrakło?
3. Uwagi/wnioski, które pozwolą lepiej przedstawić Al-Anon.

Ad.1 – historie z życia; szczerść, otwartość, doświadczenia przykre, ale uczące; możliwość zapoznania się z ulotkami i broszurami; możliwość lepszego zrozumienia problemu alkoholowego i tego, czym zajmuje się grupa; przekazanie prawdziwych emocji, nie tylko suchych faktów, że mityng jest prowadzony przez osoby dotknięte tym samym problemem co inni; odwaga; uśmiech; prosty do zrozumienia sposób przekazania informacji o zadaniach, celach grup, itp.

Ad. 2 – wystarczające, wyczerpujące odpowiedzi na każde pytanie na najwyższym poziomie, dla osób w wieku studenckim przydałoby się więcej informacji o DDA, informacje bardzo dokładne, zabrakło wyjaśnienia samej nazwy Al-Anon, zabrakło czasu, aby wszystko wyjaśnić, choć cieszę się, że odpowiedzi na wszystkie moje pytania choć były dotkliwe, stosunek innych ludzi do Al-Anon (czy są przeciwnicy?), ilość osób w Al-Anon, czy członkowie posiadają dostęp do innej literatury, czy członkowie korzystają z innych form terapii?

Ad. 3 – bardzo ciekawy mityng, dziękuję za spotkanie, więcej czasu na całe spotkanie, panie spisały się na medal, dziękuję za poświęcony czas, prezentacje, filmy, bardzo dobrze prowadzony, więcej informacji o samej grupie.

W ankiecie z 22 obecnych osób 21 brało udział

2/21/2018

Na zakończenie rozdałyśmy ulotki z adresami grup w naszym regionie.

Koordynator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami
Regionu Warmińsko-Mazurski (w zastępstwie Ula)

Notatka z mityngu informacyjnego w dniu 24.04.2018 r.

Mityng odbył się w Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie przy ul. Żołnierskiej 14.

Uczestnikami byli studenci (20 osób plus opiekun grupy pani Krysia).

Kierunek Pedagogika opiekuńcza z socjoterapią, pierwszy rok studiów magisterskich.

Oraz pięć osób reprezentujących Al-Anon: Ela, Ania, Edyta, Agnieszka, Ula.

Na początku przedstawienie koleżanek oraz planu spotkania - Ula.

1. Historia - Al-Anon - Ela.
2. Preambuła - Edyta.
3. Program Al-Anon - Ula.
4. Przebieg mityngu Al-Anon - Ania.
5. Literatura Al-Anon - Agnieszka.
6. Droga do zdrowienia w Al-Anon - Ela.

Staraliśmy się mówić krótko i na temat.

Następnie zaprosiliśmy uczestników spotkania do zadawania pytań dotyczących Al-Anon.

Pytania:

1. Co oznacza trójkąt Al-Anon?

2. Czy można pominąć osobę BOGA?

Na każde z tych pytań odpowiedziałyśmy rzetelnie.

Pod koniec spotkania rozdałyśmy ankiety z trzema pytaniami:

1. Co podobało się najbardziej w dzisiejszej prezentacji Al-Anon?
2. Czy podane informacje były wystarczające? Jeśli nie, to czego zabrakło?
3. Uwagi/wnioski, które pozwolą lepiej przedstawić Al-Anon.

Ad. 1 - historie z życia, informacje na temat Al-Anon, możliwość zadawania pytań, dyskusja, otwartość, szczerłość, charyzma

Ad. 2 wystarczające, za mało czasu na pytania, więcej osobistych przykładów

Ad. 3 jest dobrze, proszę dalej kontynuować naukę i przedstawiać grupy, pokrótce opowiedzieć o Krokach, podać przykładowe tematy rozmów na spotkaniach grupy, prezentacja multimedialna, możliwość przedstawienia własnej historii. Al-Anon jest wspaniałą opcją dla ludzi, którzy nie potrafią poradzić sobie z chorobą alkoholową i potrzebują wsparcia

Z 20 obecnych osób w ankiecie brało udział 17.

Na zakończenie rozdałyśmy ulotki z adresami grup w naszym regionie.

Koordynator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami
Regionu Warmińsko-Mazurski (w zastępstwie Ula).

**Spotkanie informacyjne odbyło się w dniu
23.03.2018 r. w Warszawie w:**

Katedrze i Klinice Psychiatrycznej Pracowni
Psychofarmakologii, na I Wydziale Lekarskim,
wykładowca: mgr Małgorzata Abramowska.

W spotkaniu wzięło udział 45 studentów.

1. Na spotkaniu z ramienia Al-Anon wzięły udział trzy osoby: Małgosia, Czesław i Aneta.

Czesław w kilku zdaniach opowiedział historię powstania Al-Anon oraz rozwój Al-Anon w Polsce.

Pierwszą swoją historię opowiedziała Aneta. Do Al-Anon trafiła 2 lata temu. Zrobiła to głównie dla swoich dzieci. Widziała, jak choroba alkoholowa męża niszczy ją, a także jej dzieci. O Al-Anon dowiedziała się od księdza Marka Dziewieckiego, ale dopiero po dwóch latach przełamała swój opór i zdecydowała się pójść na mityng.

Małgosia trafiła do Al-Anon z uwagi na chorobę alkoholową męża. Mityngi pomogły jej w porozumiewaniu się z mężem oraz z córką. Mimo że mąż już nie żyje, Małgosia uczęszcza nadal na mityngi. Wspólnota stała się dla niej drugą rodziną.

Czesław zaczął uczęszczać na spotkania Al-Anon, gdy okazało się, że jego żona nadużywa alkoholu. Po rozwodzie wychowuje sam 2 dorastające córki. Wspólnota pomogła mu odbudować relacje z dziećmi. Zaczął pracować nad sobą i tym samym zobaczył, jak ważny jest język serca.

2. W drugiej części spotkania zostały rozdane

ankiety. Studenci mieli możliwość zapisania swoich spostrzeżeń i uwag. Poniżej niektóre wypowiedzi:

- Większą odwagą jest walka z problemem niż pozostawienie go.
 - Historie opowiadane przez prowadzących lepiej działają na wyobraźnię.
 - Nie jestem gotowa zwrócić się o pomoc do Al-Anon, ponieważ moje problemy wolę rozwiązywać w zdecydowanie bardziej intymnym gronie.
 - Cieszy mnie, że są osoby, które wspierają się w najcięższych momentach życia.
 - Historie innych osób napawają mnie optymizmem. Nawet z najcięższych sytuacji człowiek potrafi wyjść obronną ręką.
 - Sposób przedstawienia historii osobistych zmusza do słuchania, bo jest jednostkowy, niebanalny i szczery.
 - Głęboko wierzę w lecznicze działanie rozmów i wymiany doświadczeń.
 - Myślę, że o organizacji Al-Anon powinno się mówić w szczególności w szkołach podczas godzin wychowawczych, aby młodzież wiedziała, gdzie może szukać pomocy.
3. W trzeciej części spotkania miała miejsce sesja pytań i odpowiedzi.
- Pytanie: *Czy wspólnota Al-Anon zastanawia się, jak pomóc osobom uzależnionym, z*

którymi jej członkowie żyją? Czy przynależność do wspólnoty pomogła wpłynąć na osobę uzależnioną?

Na to pytanie odpowiedziała Aneta: „Al-Anon nauczyło mnie, że nie mamy wpływu na drugą osobę. Większość z nas trafiła do wspólnoty, aby zmienić osobę uzależnioną tak, aby przestała pić. Dopiero tutaj dowiedziałam się, że mam wpływ tylko na siebie. Pracuję nad zmianą mojego zachowania, mojego myślenia i postrzegania. Pracując nad zmianą siebie wpływam na zmianę moich bliskich i otoczenia.”

- *Pytanie: Jak długo trzeba uczęszczać na mityngi, aby problem został rozwiązany?*

Na pytanie odpowiedziała Małgosia: „Na mityngi uczęszczam, mimo że mój mąż już nie żyje. Mam tu wielu przyjaciół i wspólnotę, którą traktuję jak rodzinę. Spotykam się tu z dużą życzliwością i ciepłem, dlatego chodzę na grupę”.

- *Pytanie: Jak radziły sobie dzieci w sytuacji, gdy rodzic pił i gdy były również dotknięte problemem uzależnienia w znaczny sposób?*

Na pytanie odpowiedziała Aneta: „Dzieci nie radziły sobie w tej sytuacji. Były bardzo dotknięte tym problemem. Gdy skupiałam się na mężu i na walce z jego uzależnieniem, dzieci czuły się odepchnięte i porzucone. Czuły się winne, że nic nie mogły zrobić. Dlatego teraz, staram się im wynagrodzić ten trudny czas. Dużo z nimi rozmawiam, pracuję nad sobą, aby pokazać, że można żyć spokojnie.

- *Pytanie: Czy w spotkaniach mogą uczestniczyć osoby niepełnoletnie?*

Na pytanie odpowiedział Czesław: „Tak, na ulicy Kickiego 1 IV klatka domofon 60 powstała grupa Alateen, która jest skierowana właśnie do dzieci i młodzieży. Spotkania odbywają się w czwartki o godz. 18”.

- *Pytanie: Czy są Państwo w Al-Anon po to, aby pomagać innym, którzy stawiają pierwsze kroki, czy dlatego że czują Państwo dalszą potrzebę terapii?*

Na pytanie odpowiedziała Małgosia: „Dużo wyniosłam ze spotkań mojej grupy. Teraz mogę się dzielić swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją z innymi członkami. Jednak nadal potrzebuję wspólnoty. Jest dla mnie ważne, aby chodzić na spotkania, to mnie umacnia, daje siłę do rozwiązywania różnych problemów.”

- *Pytanie: Co jest najtrudniejszym krokiem do podjęcia przy próbie wyjścia ze współuzależnienia?*

Na pytanie odpowiedział Czesław: „Najtrudniejsze jest przyznanie, że potrzebuję pomocy. Ja prowadziłem dużą firmę, byłem prezesem, dużo wyjeżdżałem, myślałem, że wiem, jak rozwiązać każdy problem. Gdy moja żona piła, zobaczyłem, że nic nie mogę zrobić. Nie mogę jej pomóc. Dlatego poszedłem do wspólnoty, aby pomóc sobie i dzieciom.”

- *Pytanie: Na czym polega praca na Dwunastu Stopniach?*

2/21/2018

Na pytanie odpowiedziała Aneta: „Najważniejsze jest uznanie swojej bezsilności. Przyznanie, że to nie ja kieruje swoim życiem, ale Siła Wyższa. W moim przypadku jest to Bóg. To dało mi poczucie ulgi. Nie jestem odpowiedzialna za alkoholizm mojego męża. Mogę powierzyć swoje życie Bogu i to jest dla mnie najważniejsze. Inne stopnie mówią o pracy nad sobą, zobaczenie swoich wad. Jednak codzienny kontakt z Bogiem jest podstawą programu.”

Notatkę sporządziła Aneta N.

Wieści z Galicji

21.01 2017 r. wywiad dla Radia Kraków 1-szy krok - wsparcie dla rodzin alkoholików.

8.03.2017 r. informacje o Alateen w Radio Kraków

3.04. 2017 r. mityng informacyjny dla kleryków w Seminarium Duchownym w Krakowie ul. Podzamcze 8. Obecnych było około 40-tu osób.

Alkoholicy też mają rodziny

14 kwietnia br. w wynajętej w tym celu sali na ul. Kickiego 9 odbył się mityng informacyjny spikerski z udziałem zaproszonych profesjonalistów.

Ze strony Al-Anon udział w nim wzięły głównie osoby zajmujące się informacją publiczną i współpraca z profesjonalistami we wszystkich regionach Polski. Wśród zaproszonych profesjonalistów były osoby zawodowo stykające się z problemem uzależnień - głównie terapeuci, ale również samorządowcy.

01.07.2017 r. mityng w przytulisku dla bezdomnych kobiet prowadzonym przez siostry Albertynki. Obecnych było około 40-tu kobiet.

26.08.2017 r. w Sułkowicach odbył się mityng informacyjny dla pracowników gminy. Obecnych było około 20-tu osób. Byli to pracownicy MOPS-u.

16.10.2017 r. W Bielsku-Białej mityng informacyjny dla szkoły Cechu Rzemiosł. Obecnych było około 100-tu uczniów oraz grono pedagogiczne.

20.10.2017 r. mityng info. w Miechowie dla pracowników gminy oraz tamtejszego Caritasu. Obecnych około 60-ciu osób.

Od 19. 02. 2017 roku w Ruszcy co 2 tygodnie, w niedzielę, odbywają się mityngi w Zakładzie Karnym.

Z poważaniem Bożena.



ALKOHOLICY TEŻ MAJĄ RODZINY

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

ZAPROSZENIE

Na spotkanie informacyjne, które odbędzie się
w dniu 14.04.2018 r. o godz. 17:00
Warszawa ul. Kickiego 9
(Dom Studenta, sala konferencyjna)
Temat spotkania:
Jesteśmy sobie potrzebni

Celem spotkania jest:
przybliżenie profesjonalistom programu Grup Rodzinnych Al-Anon.

Goszczenie Państwa będzie dla nas zaszczytem.

Więcej informacji o Grupach Rodzinnych Al-Anon znajduje się na stronie
www.al-anon.org.pl

Tel. kontaktowy 600 899 614

Gośćmi szczególnymi byli pani Małgorzata Abramowska - wykładowca w Katedrze Psychiatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, prowadząca ze studentami Wydziału Lekarskiego i Lekarsko-Dentystycznego zajęcia na temat uzależnień, pani Ewa Jasik-Wardalińska - terapeutka uzależnień, autorka książek poświęconych tej tematyce, a także dr Bohdan Woronowicz - człowiek-legenda, jeden z najlepszych w Polsce specjalistów w zakresie terapii uzależnień.

Gościliśmy również Pawła Krysztofiaka - dyrektora Fundacji Biura Służby Krajowej AA.

Ze strony Al-Anon mityng prowadziła Joanna, Przewodnicząca komitetu współpracy z profesjonalistami i instytucjami oraz Bożena i Czesław, którzy krótko opowiedzieli o sobie i podzielili się swoim doświadczeniem, a następnie przekazali głos zaproszonym spikerom.

Pani Małgorzata Abramowska przyznała, że podobnie jak jej studenci, bardzo długo nie była świadoma istnienia Al-Anon. Jej zetknięcie z naszą wspólnotą poprzedziła współpraca z AA, która została nawiązana w ramach działań pod hasłem „Uczelnie wolne od narkotyków”.

Dzięki mityngom informacyjnym dla studentów organizowanych przez Al-Anon w ramach zajęć prowadzonych przez panią Małgorzatę (jako 1 z 10 spotkań w ramach przedmiotu Propedeutyka medycyny uzależnień) o naszej wspólnocie dowiedziało się już 482 przyszłych lekarzy oraz 120 przy-

szłych dentystów - razem 600 osób. Studenci znakomicie odbierają te mityngi. Dla nich są to spotkania z rzeczywistością, coś czego żadne prezentacje im nie pokażą.

W czasach, w których uzależnienia tak szybko się mnożą, problem współuzależnienia się rozrasta i dotyka coraz szerszego grona osób. Tymczasem mało kto zdaje sobie z tego sprawę - na początku zajęć studenci definiowali „współuzależnienie” jako wspólne picie z alkoholem. Nie wiedzieli tego, że bliscy osoby uzależnionej zaczynają mieć problemy, których sobie nie uświadamiają, a które dodatkowo rujnują ich życie.

Pani Małgorzata podkreśliła również, że współpraca z osobami ze wspólnot 12-krokowych układa się doskonale. Podziękowała za to, że może zawsze liczyć, że przedstawiciele tych wspólnot wezmą udział w jej zajęciach, opowiedzą o sobie, a na dodatek robią to społecznie, bezpłatnie.

Następnie głos zabrała pani Ewa Jasik-Wardalińska - terapeutka uzależnień, która problem współuzależnienia zna z własnego doświadczenia. Opowiedziała swoją historię, podkreślając, że w najtrudniejszym momencie Al-Anon uratował jej życie.

Ponieważ po urlopie wychowawczym pracowała jako pielęgniarka w szpitalu psychiatrycznym, również zawodowo zaczęła się stykać z problemem alkoholizmu. Z początku uczyła się bardzo wiele od

terapeutów, którymi byli trzeźwiejący alkoholicy, później ukończyła szkołę i dziś jest terapeutą uzależnień. Opublikowała dwie książki. Obecnie myśli o napisaniu własnego programu do terapii uzależnień.

Obecnie mieszka w Antwerpii, gdzie m.in. prowadzi terapię dla współuzależnionych i DDA.

Dr Bohdan Woronowicz w barwny sposób opowiedział, jak przypadek sprawił, że zajął się tematem uzależnień, w jaki sposób metodą prób i błędów usiłował prowadzić terapię, podczas gdy był to temat w Polsce jeszcze w ogóle nieznany. Opowiedział, jak po wielu porażkach dotarło do niego, że on jako lekarz, może tylko do pewnego momentu pomóc swoim pacjentom, zaczął więc prosić zdrowiejących alkoholików, aby dzielili się z jego pacjentami swoimi sposobami na trzeźwienie. I tak trafił na mityng AA, a następnie nawiązał współpracę z AA. Mówił o tym, że tak naprawdę dotarło do niego, co ten program potrafi z człowiekiem zrobić, gdy zaczęli organizować obozy terapeutyczne w Strzyżynie. Przy czym po 2 tygodniach największe zmiany zachodziły nie tyle w alkoholikach, ile w ich żonach - osobach współuzależnionych. One uwierzyły, że w ich życiu coś może się zmienić.

Wskazał na problem w relacjach profesjonalnych terapeutów z grupami samopomocowymi, którym są pieniądze. Niektóre grupy samopomocowe odciągają swoich członków od terapii, a w efekcie terapeuci powstrzymują pacjentów od udziału w tych grupach.

Tymczasem, zdaniem doktora Woronowicza, obie te formy świetnie się uzupełniają. Terapeuci-profesjonaliści są potrzebni na początku terapii, a potem w sytuacjach kryzysowych. W pozostałym okresie najlepsze efekty daje udział w grupach samopomocowych, takich jak AA czy Al-Anon.

Dr Woronowicz zaleca, żeby - aby proces zdrowienia przebiegał prawidłowo - zarówno alkoholik/alkoholiczka jak i jego/jej partnerka/partner powinni rozpocząć od terapii, już podczas terapii warto wdrożyć mityngi, a następnie po zakończeniu terapii brać udział w AA i Al-Anon.

W dalszym ciągu mityngu głos zabierali pozostali uczestnicy, dzieląc się swoim doświadczeniem i zadając pytania.

Ożywioną dyskusję wywołało pytanie, czy „współuzależnienie” to jest właściwy termin. Przedstawiciele Al-Anon wyjaśnili, że jest to termin terapeutyczny, którego Al-Anon nie stosuje. Pani Ewa Wardalińska podkreśliła, aby zbyt mocno się tym nie zajmować, że słowo to jest tylko słowo.

Dalsza część dyskusji poszła w stronę, czy współuzależnienie jest chorobą. Terapeuci wyjaśnili, że w przeciwieństwie do alkoholizmu współuzależnienie to nie jest choroba, a jedynie zaburzenie emocjonalne, które jednak może być przyczyną różnych chorób.

Ożywioną polemikę wśród członków wspólnoty Al-Anon oraz zaproszonych terapeutów wywołało stwierdzenie pani Ewy, że uważa, że ze współzależnienia można wyzdrowieć. Że można wyeliminować raz na zawsze stare reakcje, a jeśli nawet nastąpią, to nie są to - jej zdaniem nawroty. Większość członków Al-Anon była przeciwnego zdania.

Na zakończenie dyskusji głos zabrała pani Małgorzata Rynkiewicz - radna Pragi Południe - i spytała, w jaki sposób można pomóc Al-Anon. Z jakimi problemami się borykamy. Czego byśmy oczekiwali, aby jak najefektywniej pomagać rodzinom osób chorych na alkoholizm.

Przedstawiciele Al-Anon odpowiedzieli, że życzylibyśmy sobie tylko tego, abyśmy byli traktowani przez urzędników jak przyjaciele i aby nie zamyka-

no przed nami drzwi. Innych oczekiwań nie mamy, jesteśmy niezależni i sami się utrzymujemy.

Pani Ewa w odpowiedzi na pytanie zwróciła uwagę na potrzebę finansowania szkoleń dla lekarzy, tak aby umieli rozpoznać symptomy współzależnienia i nie przepisywali rutynowo Xanaxu, który staje się przyczyną kolejnych problemów.

Paweł, dyrektor Fundacji Biura Służby Krajowej AA, zaapelował o to, aby urzędnicy propagowali wiedzę o naszych wspólnotach. Aby mówili o nich dużo i dobrze.

Opracowała Magda

Literatura Al-Anon



Uwolnienie od rozpacz

Orędzie nadziei dla każdego, kto spotkał się
z alkoholizmem, problemem,
którego nie umiemy rozwiązać sami.

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**

STOPIEŃ DZIEWIĄTY

Naprawiliśmy błędy popełnione wobec wszystkich ludzi – gdy tylko było to możliwe bez krzywdy dla nich lub dla innych.

Źródło strona internetowa Al-Anon www.al-anon.org.pl

„Jest tylko jeden zakątek na świecie, który możesz ulepszyć - jesteś nim ty sam”.

„Stopień Dziewiąty można porównać do gorzkiego lekarstwa, którego zażycie daje nam cudowne poczucie ulgi.”

Stopień Dziewiąty jest kolejnym krokiem DZIAŁANIA, który wymaga, abyśmy stanęli w obliczu zagadnień, które mogły od dawna pozostać w uśpieniu.

Zanim zaczniemy pracę nad tym Stopniem, upewnijmy się, czy zrozumieliśmy go dokładnie. Czy nie

ma w nas ciągle jeszcze istniejących pretensji oraz poczucia własnej wyższości? Czy zastosowaliśmy się już do Stopnia Ósmego? Czy zrobiliśmy już listę osób, którym wyrządziliśmy krzywdę? Czy mamy CHĘĆ wynagrodzić te krzywdy.

Stopień Dziewiąty wymaga WOLI uwolnienia się od poczucia winy spowodowanej przez szkody, które wyrządziliśmy innym, a także dobrej oceny sytuacji, jasności w formułowaniu ocen, wycucia czasu, odwagi oraz ostrożności i zdecydowania. Powinniśmy dogłębnie zastanowić się, CO i KOMU zamierzamy zadośćuczynić.

Naszym celem nie jest uzyskanie spokoju wewnętrznego za cenę gniewu wzbudzonego w innych, lecz zadośćuczynienie, dzięki któremu OBIE strony odniosą korzyść. Nie ma potrzeby analizowania każdej sytuacji, aby zobaczyć, kto zawinił. Rozwaga i wrażliwość pomogą zdecydować, KIEDY, GDZIE i w JAKIEJ FORMIE dokonać zadośćuczynienia.

„Stopień Dziewiąty podjęty z zastanowieniem i rozważą, uwolni mnie od brzemienia, którego nie muszę nosić.”

ZADOŚĆUCZYNIE NIE TWORZY MIĘDZY NAMI A OSOBĄ, KTÓREJ ZADOŚĆUCZYNIMY NOWY ZWIĄZEK!!!

ZADOŚĆUCZYNIE NIE INNYM PROWADZI DO ZADOŚĆUCZYNIE NIA SOBIE!!!

Nie mylmy procesu ZADOŚĆUCZYNIE NIA z UBOLEWANIEM. Gdy ubolewamy wyrażamy żal z powodu niewłaściwego postępowania. Ubolewanie nie wymaga ani podjęcia żadnych działań, ani zmiany zachowania.

Gdy zadośćuczynimy podejmujemy KONKRETNE DZIAŁANIE, mające na celu poprawę lub zmianę tego, co według nas takiej poprawy wymaga.

Ubolewanie jest niekiedy właściwą reakcją, lecz NIE JEST ZADOŚĆUCZYNIE NIEM. Ubolewając, staramy się usprawiedliwiać nasze zachowania, zamiast po prostu je zmienić.

Myślą przewodnią STOPNIA Dziewiątego jest, byśmy zadośćuczynienia dokonali MY SAMI – OSOBIŚCIE.

Musimy zaakceptować to, że byliśmy przyczyną czyjegoś cierpienia i krzywdy i to, że znaczną dawkę cierpienia sami sobie fundowaliśmy.

STOPIEŃ DZIEWIĄTY jest sprawdzianem naszej UCZCIWOŚCI. Tak jak i inne Stopnie przypomina on

nam o znaczeniu POKORY.

Odzyskanie spokoju ducha przez pozbycie się POCZUCIA WINY, co samo w sobie jest CZEŚCIĄ

wyrównania krzywd, jakie wyrządziliśmy SOBIE SAMYM.

Jeżeli pragniemy wyzdrowieć i odzyskać spokój sumienia, powinniśmy naprawić wszystko to, co uczyniliśmy złego. To jedyna droga, by wybaczyć sobie. Nie jest to droga łatwa, ale otwiera drzwi do szczęśliwszego i zdrowszego życia.

SUMIENIE NIE MA ZĘBÓW, ALE GRYZIE.

„Przebac mi osądzanie innych i odwzajemnianie krzywd. Pomóż mi przebaczyć sobie. Wiem, że to pierwszy krok do duchowego spokoju.”

STOPIEŃ DZIEWIĄTY daje szansę wyzbycia się wszystkich dawnych szaleństw i obsesji, by zacząć żyć TU

i TERAZ.

Możemy zadośćuczynić WSZYSTKIM, nawet tym, którzy nie zdawali sobie sprawy z wyrządzanej im krzywdy. Można krzywdzić zarówno myślą, słowami, jak i działaniem. Ci, którzy nie zdają sobie sprawy z tego, że ich krzywdziliśmy to najczęściej ci, których krzywdziliśmy, źle o nich myśląc czy plotkując na ich temat.

Aby zadecydować, czy zadośćuczynienie może być przeprowadzone bez wyrządzenia jeszcze większej krzywdy, musimy dokładnie zbadać i rozważyć sytuację. Zależy to od ludzi, których ona dotyczy, od obecnych warunków, a także zmian, jakie zaszły w czasie od wyrządzenia krzywdy.

Uczciwość i mądra ocena sytuacji pomoże nam w znalezieniu właściwego sposobu postępowania, a łagodność, tolerancja dla siebie i akceptacja siebie przyczynią się do odbudowania wewnętrznej harmonii.

Jeśli kiedykolwiek słowem czy też uczynkiem złamaliśmy złotą zasadę „nie czyni drugiemu, co do tobie niemiłe”, należy się temu „drugiemu” ZADOŚCUCZYNIENIE.

Często zadośćuczynienie sprowadza się do prostego PRZEPRASZAM – to słowo czyni cuda, jeśli jest wypowiedziane szczerze. Także szczere przyznanie się do tego, że nie mieliśmy racji, może wystarczyć w naprawieniu szkody.

Zmiana naszego nastawienia – więcej miłości, a mniej krytycyzmu - może być lepsza od wygrze-

bywania wspomnień związanych z zadanymi urażeniami, które jeśli nie były naprawdę poważne, mogą być już zapomniane. Zmiana naszego postępowania na lepsze może wystarczyć, aby poprawić wzajemne stosunki z innymi.

Na pewno znajdują się osoby, do których nie będziemy mogli dotrzeć ze swoim zadośćuczynieniem, np.: zmarli; osoby, którym kontakt z nami wyrządziłby poważną szkodę ze względu na ich stan emocjonalny lub fizyczny; osoby, które „straciliśmy z oczu”, gdyż wyjechały, nie pozostawiając adresu, itp.

W takich sytuacjach, aby zaspokoić naszą potrzebę pogodzenia się z nimi możemy zadośćuczynić pośrednio, np.: pisząc list, którego nie wyślemy; przez serdeczną pamięć o nich, która pomaga pamiętać o tym, jakimi ludźmi byli oraz jakimi ludźmi pragniemy się stać i jak chcemy odnosić się do innych; przez modlitwę za nich; przez nasz rozwój według zasad i Programu Al-Anon w celu zmiany osobowości i nastawienia; przez czynienie dobra komuś innemu.

Będą również tacy, którym można zadośćuczynić tylko częściowo, a także tacy, w przypadku których lepiej będzie zrezygnować z działania. Tu ważne jest wyczucie właściwego momentu tak, abyśmy odnieśli dzięki temu korzyści, a nie wywołali dodatkowy ból w sobie lub w innych (osobom, które nadal cierpią w wyniku naszych działań).

Jeżeli dojdziemy do wniosku, że w pewnym przypadku lepiej poczekać z zadośćuczynieniem - powinniśmy zasięgnąć opinii innej osoby (np. sponso-

ra). Niekiedy może się zdarzyć, że rozsądniej będzie nie powracać do sprawy w ogóle.

„Miłość i cierpliwość mogą wystarczająco wyrównać poprzednie krzywdy - przywrócą nam równowagę umysłu, a naszemu życiu pogodę ducha.”

Jeżeli zdarzy się, że nasze wysiłki NIE zostaną zaakceptowane zawsze pozostanie satysfakcja, wynikająca ze świadomości, że próbowaliśmy. Ponosimy odpowiedzialność za szczere zadośćuczynienie. W przypadku nierozwiązanych sytuacji pokój naszym myślom może przywrócić Modlitwa o Pogodę Ducha (nieprzyjęte zadośćuczynienie przez drugą stronę stanowi jej problem).

Sednem STOPNIA DZIEWIĄTEGO jest poniesienie konsekwencji za skutki, jakie nasze zachowanie wywarło na innych. Poniesienie konsekwencji i świadomość nieznanych następstw może wywołać w nas STRACH. Jednak powierzenie wszystkiego Bogu (Sił Wyższej), wierząc, że cokolwiek z tego wyniknie i tak będzie dla nas korzystne, daje siłę do pokonania tego lęku.

NAPRAWIAJĄC SZKODY WYRZĄDZONE INNYM, NAPRAWIAMY NASZE ŻYCIE I O TYM ZAWSZE

TRZEBA PAMIĘTAĆ.

Jeśli krzywda, którą wyrządziliśmy drugiej osobie, nie może być naprawiona, powinniśmy zostawić sprawę w rękach Boga (Siły Wyższej).

Osobną, a może nie osobną, ale bardziej bolesną (więcej POKORY) jest sprawa wyrządzenia krzywdy OSOBIE UZALEŻNIONEJ, którą najczęściej obwinialiśmy za nasze problemy. Bardzo trudno przyznać się do tego, że nie zawsze mieliśmy ra-

cję, że nie zawsze wszystkiemu winny był alkoholik. Należy sobie uświadomić, zaakceptować i uznać, iż NAJWAŻNIEJSZĄ sprawą jest wynagrodzenie krzywd wyrządzonych TYM właśnie osobom, bez względu na to jak zakończą lub zakończyły się nasze lata współżycia z nimi (ich trzeźwością, separacją, rozwodem, połączeniem się itp.).

DROGĄ DO PEŁNEGO ROZWOJU JEST PRZEBACZENIE!!!

STOPIEŃ DZIEWIĄTY wskazuje nam wyraźnie krzywdy popełnione wobec samych siebie i wobec innych. Pracując nad nim, nauczymy się, jak przebaczać sobie i jak przebaczać innym. Zrozumiemy, że rozwój duchowy jest procesem stopniowym. Możemy poczuć satysfakcję, że uczyniliśmy wszystko, co było w naszej mocy, aby spłacić każdy przez nas zaciągnięty dług – materialny, moralny i duchowy niezależnie od tego, czy został on zaciągnięty zamierzenie, czy nieumyślnie.

Jeżeli w należyty sposób „przerobimy” STOPIEŃ DZIEWIĄTY, znajdziemy się na progu wiodącym do trzech duchowych Stopni, które po nim następują.

„Myślałem, że będzie dobrze zastanowić się nad tym, czego nauczyłem się podczas pracy według Stopnia Czwartego. Zdałem sobie sprawę, że wiele popełnionych błędów miało swój początek w moich własnych wadach, które w sobie odkryłem. Jeśli nie byłem tolerancyjny, mogło to być spowo-

dowane nawykiem pielęgnowania pretensji. Raniłem innych, ponieważ byłem zazdrosny. Samolubstwo oraz chciwość mogły mnie doprowadzić do wykorzystania innych ludzi.

Uświadomienie sobie tego oraz wysiłki w pozbyciu się tych wad pomogą mi w zrozumieniu, w jaki sposób wyrządziłem krzywdę innym.”

POMOCNE W PRACY NAD STOPNIEM DZIEWIĄTYM MOGĄ BYĆ PONIŻSZE SUGESTIE:

pragnij pokochać i przebaczyć sobie i osobie, której chcesz zadośćuczynić; wiedz, co chcesz powiedzieć i bądź ostrożny, abyś nie obarczył winą osoby, z którą rozmawiasz; przyjmij odpowiedzialność

za swój udział w zdarzeniu oraz za to, co i w jaki sposób masz zamiar powiedzieć; chciej ponieść konsekwencje; nie oczekuj żadnej szczególnej reakcji ze strony osoby, której zadośćuczynisz; zechciej oddać swe obawy Bogu (Sile Wyższej).

Źródło: materiały z warsztatów
w Regionie Warszawskim

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.

WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Struktura Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce

Wspólnota w Polsce składa się z 13 regionów, dzięki czemu łatwiej można uzyskać informacje o wspólnocie 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. 696 506 927 w poniedziałek, środę

i piątek w godzinach 18:00 – 21:00

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



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

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.

