

# AL-ANON O SOBIE

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

**4/27/2019**

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” przeznaczony 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	Życzenia Noworoczne
str. 2	Od redakcji
str. 3	Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str. 3	Przebieg mityngu informacyjnego
str. 3	Preambuła
str. 5	Al-Anon w mediach
str. 5	Dzielimy się doświadczeniem
str. 7	Współpraca Al-Anon z AA
str. 10	Informacje ze spotkań z profesjonalistami
str. 13	Spotkania informacyjne Al-Anon w ZK i AŚ
str. 15	Program Al-Anon
str. 19	Ważne adresy i telefony
str. 20	Współpraca Al-Anon z AA
str. 21	Przydatne linki
str. 21	Słowo od redakcji

*Życzymy Państwu by nadchodzący  
Nowy 2020 Rok  
spełniał nadzieje z nim związane,  
by udało się z sukcesem zrealizować plany  
oraz zamierzenia,  
a w życiu rodzinnym nie zabrakło  
zdrowia, miłości oraz szczęścia.*

*życzy:*

*redakcja Al-Anon o sobie*

## **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](mailto: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, 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 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

### **Czy żona, mąż albo rodzic alkoholika może odzyskać równowagę ducha tylko wtedy, gdy bliska osoba przestanie pić?**

Członkowie Al-Anon odkrywają, że ich życie ma sens i piękno niezależnie od wyborów innych ludzi. Do Grup Rodzinnych Al-Anon przychodzi się z wielu powodów. – Jednym z nich jest rozpacz – mówi Teresa z Wrocławia. – Tak było ze mną. Kiedy mój syn zaczął pić, nie wiedziałam, co się dzieje. Próbowałam tłumaczyć, przekonywać. Nic nie pomagało. Miałam wrażenie, że mój los może być podobny do losu mojej cioci, która miała syna alkoholika. Samotnie zmagала się z tą sytuacją, a potem obarczyła się winą za jego śmierć z przepicia. Czy mnie miała czekać podobna udręka?

### **Nie ja mu pomogę.**

Wśród przyczyn, z jakich ludzie trafiają do Al-Anon,

Teresa wymienia także samotność. – Z osobą pijącą trudno pójść na spotkanie towarzyskie, bo upije się tam albo już przyjdzie pijana. Jest nieobliczalna. Unika się, wobec tego kontaktu z ludźmi, doświadcza wyobcowania – wyjaśnia. – Nie zdają egzaminu żadne środki perswazji, płacz, groźby, szantaż emocjonalny. Jak można pomóc alkoholikowi i sobie?...

Źródło tekstu:

<https://wroclaw.gosc.pl/doc/5796225.Wpusc-slonce-do-domu>

### **Trzeźwość drogą do wolności - audycja z udziałem Al-Anon**

Cyklicznie w każdy wtorek odbywają się audycje w Radio „Fara” z udziałem uczestników Grup Rodzinnych Al-Anon

<https://przemyska.pl/mityng-radiowy/>

## Dzielimy się doświadczeniem.

### **Al-Anon jest moim życiem.**

Nie od razu, lecz powoli i pewnie, można dzielić się swoim doświadczeniem. A w moim życiu też dzieje się wiele w ostatnim czasie i choć przybywa lat – to nieważne. Jeszcze jest chęć do działania; pomaga mi w tym nadzieja, że wszystko ma swój czas, byle tylko wykorzystać sposobne chwile. Ja zbieram owoce tego, co siałam! To wielka radość, że ci, co są obok nabierają przekonania, że chcą iść tą samą drogą. Ja nie zmuszam nikogo, moje nastawienie i spokój w chwilach, w których należy podejmo-

wać jakieś decyzje, daje efekty pozytywne! A to już zasługa programu i tych, którzy zastosowali taki sposób życia. Al-Anon jest moim życiem, bo ja zasady te wprowadzam na co dzień w każdej sprawie. Powoli i pewnie jeszcze wiele mam do zrobienia. Dziś dziękuję za Al-Anon, na naukę nigdy nie jest za późno, a więc niech trwa. Pozdrawiam z pogodą ducha.

Stasia

Biuletyn Razem 4(61) 2011

## Pokora pomogła mi w działaniu...

Pragnę podzielić się z Wami moim doświadczeniem. Nadzieję, że wszystko jest możliwe, jeśli tego chcę. Siłę do pokonywania barier i trudności, jakie nie raz napotykałam, odwagę w działaniu czerpię z mojej Siły Wyższej (Boga).

Jestem przekonana, że cokolwiek wydarzyło się w moim życiu, było tylko po to, abym stała się bardziej wartościowym człowiekiem i nie „zakopała” talentów, którymi obdarowana zostałam dla ubogacenia mojej godności. Moja pycha rozrastała się, a ja gubiłam swoje „ja” w płątaniu emocji i uczuć.

Przekora podsuwała pomysły i cała „konstrukcja” budowanych wizji, niedojrzałych planów runęła!!! Byłam wówczas już matką czwórki dzieci, rozdarta w miłości, upatrywałam cudu. Nerozumiana przez ludzi, kompletnie zagubiona. Poznałam wspólnotę Al-Anon, zapragnęłam zobaczyć, co program ma do zaoferowania i czy to jest dla mnie.

Dziś wiem, że to cud!!! Tak!

Ponieważ zmieniło się moje nastawienie do wszystkiego: ludzi i spraw. Rozpoczęłam moje zdrowienie od zapoznania się z tym, co to jest „choroba alkoholowa”. Poczułam zawstydzenie, kiedy uświadomiłam sobie, jak nieracjonalnie zachowywałam się w czasie picia mojego męża. On był uzależniony, ja „zakręcona”.

Dzięki Al-Anon nauczyłam się przebaczać. Pokora pomogła mi w działaniu, a w konsekwencji doprowadziła do przemiany mnie samej w zdrowego, pełnego nadziei i wiary, człowieka.

Zmiana mojego nastawienia pomogła przywrócić pogodę ducha. Jestem dziś szczęśliwym człowiekiem w relacjach z innymi i tymi, których kocham. Mam wciąż powiększające się grono przyjaciół, dobre słowo wsparcia, „worek doświadczeń”, serce pełne miłości.

Każdemu życzę radości oraz wiary, że wszystko jest możliwe, gdy chcę.

Doświadczona  
Biuletyn Razem 4(61) 2011

## Al-Anon to początek nowej drogi

Al-Anon to dla mnie odkrywanie siebie w drugim człowieku. To świat do tej pory nie znany, ale stojący przede mną otworem.

Dzięki zasadom Al-Anon wzrasta moje poczucie własnego jestestwa, jako ważnego w każdym przeżytym dniu. Słuchaj i ucz się! – to zadanie, które było kiedyś dla mnie niewykonalne. Natłok myśli i problemów w mojej głowie przerastał mnie samą i tylko potrzeba mówienia o tym przynosiła chwilową ulgę. Rady dawane mi przez innych były niezrozumiałe i nie trafiały do mojego umysłu.

W Al-Anon nauczyłam się słuchać sercem, słuchać z pokorą. Dzięki temu, że nikt mnie nie oceniał, nie osądzał, mogłam w spokoju obserwować samą siebie i nie bać się...

To dla mnie było najważniejsze. Nie bałam się, bo miałam pewność, że nie spotkam się z krytyką i że zostanę wysłuchana.

Zasady, których nikt w Al-Anon nie zmienia, dają mi poczucie gwarancji, że cokolwiek się wydarzy w moim życiu, zostanę wśród osób, którym mogę zaufać i zawsze liczyć na ich pomoc i wsparcie. A co za tym idzie – zrozumienie. Bo o to właśnie chodzi, by być zrozumianym i akceptowanym bez względu na to, na jakim etapie rozwoju jest się w danym momencie...

wypowiedź anonimowa  
Biuletyn Razem 6(46)2008



## Współpraca Al-Anon z AA

**W dniach 16 - 18 sierpnia 2019 roku w Katowicach odbył się Ogólnopolski Zlot Radości - Święto „Zdroju” z okazji 45-lecia Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce.**

W ramach współpracy Grup Rodzinnych Al-Anon i Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, Al-Anon został zaproszony do uczestniczenia w tej uroczystości. Podczas tego święta odbywały się mityngi Al-Anon i Alateen. Spotkania grup Al-Anon były otwarte dla wszystkich uczestników obydwóch wspólnot; tam dzieliliśmy się swoimi doświadczeniami ze zdrowienia na programie Al-Anon. W czasie trwania Zlotu, sprzedawana była literatura Al-Anon. Dużym zainteresowaniem cieszyła się nowa pozycja „... we wszystkich naszych sprawach”: Jak działać, by kryzys wyszedł nam na dobre. Ta książka mówi o wszystkich aspektach alkoholizmu.

Zainteresowaniem cieszyły również plakaty i ulotki nawiązujące do obchodów 40-lecia Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce, które obchodzić będziemy w 2020 roku w Warszawie.



Podczas tego zlotu odbyło się też spotkanie dwóch Rad Powierników, Al-Anon i AA. Tematem tego spotkania było „**Nasze dzieci**” (poniżej notatka z tego spotkania).

Sporządziła: Ania L

### **Spotkanie Rady Powierników Wspólnoty Anonimowych Alkoholików z Radą Powierników Grup Rodzinnych Al-Anon podczas 45-lecia AA w Polsce.**

W spotkaniu udział wzięła Rada Powierników Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i Powiernik Grup Rodzinnych Al-Anon oraz osoby z Komitetu Alateen Grup Rodzinnych Al-Anon.

Tematem spotkania było „**Nasze Dzieci**”.

Po miłym i serdecznym powitaniu przez gospodarzy tego spotkania przedstawiłyśmy nasze zaniepokojenie o dzieci, które żyją w rodzinach dotkniętych chorobą alkoholową. Niezależnie czy jest w nich czynny czy zdrowiejący alkoholik. Wiemy, że alkoholik nie cierpi sam - cierpi cała rodzina i jak bardzo ważna jest pomoc rodzinie. Pomoc, którą można znaleźć w grupach Al-Anon i Alateen, o których tak mało się mówi na mityngach grup Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Osoby z Komitetu Alateen Grup Rodzinnych Al-Anon powiedziały, na czym polega zdrowienie naszych dzieci na mityngach Alateen. Tak jak grupy Wspólnoty Anonimowych Alkoholików czy Grup Rodzinnych Al-Anon, Alateen ma swoje Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji. Na każdym mityngu Alateen jest sponsor, który czuwa nad bezpieczeństwem czystości programu. Na spotkaniu zostały także przytoczone odczucia dzieci biorących udział w mityngach, które nie radzą sobie z poczuciem winy, wstydu, niskiej oceny swojej wartości. Spotkania dają im możliwość zrozumienia

osoby pijącej jak również odzyskania swojej „Godności”. Powiernik Grup Rodzinnych Al-Anon mówiła, jak bardzo ważny jest przekaz w grupach Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, mówienie o Grupach Rodzinnych Al-Anon i Alateen.

Po wysłuchaniu naszych informacji zaczęła się dyskusja o wspólnej pracy Rady Powierników Wspólnoty Anonimowych Alkoholików z Radą Powierników Grup Rodzinnych Al-Anon.

Spotkanie odbywało się w bardzo miłej i serdecznej atmosferze.

Notatkę spisała Krystyna Powiernik  
Grup Rodzinnych Al-Anon

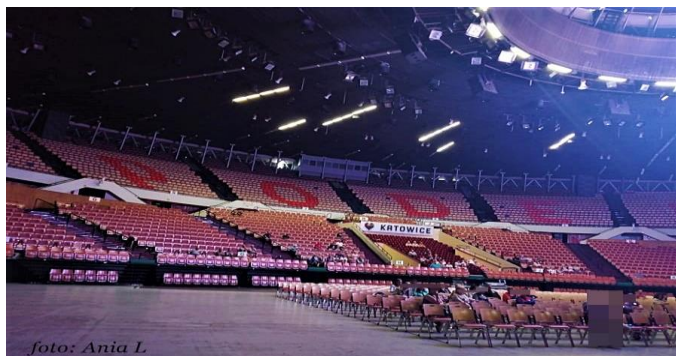


foto: Ania L.

## Moje przemyślenia ze spotkania z okazji 45-lecia AA w Polsce

45 lat istnienia Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce minęło jak jeden dzień. Wspólnota Anonimowych Alkoholików istnieje i zmienia się, bo ludzie w AA trzeźwieją i zmieniają siebie. Jako osoba uczęszczająca na spotkania Grup Rodzinnych Al-Anon bardzo pozytywnie odebrałam to wydarzenie w Katowicach. Każdy mógł skorzystać ze wszystkich mityngów, bo wszystkie były \*otwarte. Jako Grupy Rodzinne Al-Anon i Alateen miałyśmy swoje mityngi również otwarte. Doświadczenia osób, zarówno uzależnionych, jak i ich rodzin są bezcenne i służą mojemu zdrowieniu. Cudownym doświadczeniem jest spotykanie się z ludźmi z innych regionów, krajów, grup, by dzielić się tym bezcennym darem „dzieleniem się swoją siłą, nadzieją i doświadczeniem” i to za darmo. Mnie bardzo budują takie spotkania. Tak różni a rozumiejący się doskonale.

Tak różni a pracujący w jedności.

Tak różni a służący wspólnemu dobru.

Tak różni a tak sobie bliscy.

Tak różni a podobnie myślący.

Tak różni a stanowiący wspólną rodzinę.

Tak różni a tacy sami.

To cud i tajemnica Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i Grup Rodzinnych Al-Anon.

Do zobaczenia za rok  
w Warszawie na 40-leciu Al-Anon.

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

## Relacja z uczestnictwa w Złocie Radości z okazji 45-lecia AA w Polsce, w Katowicach

**Siła Wyższa działa.** To powinno być moje hasło związane z uczestnictwem w Złocie.

Miałam pojechać pociągiem, na dwa dni. Pojechałam samochodem z kolegą z Grup Rodzinnych Al-Anon i przeżyłam trzy cudowne dni. To stało się tak jakby mimochodem, ale właśnie dzięki temu przeżyłam tę uroczystość od początku do końca.

**Otwarcie Złotu Piątek 16.08.2019** - pełen Spodek, wywoływanie kolegów ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, według lat abstynencji, brawa dla wszystkich. Polecały mi łyż, bo pomyślałam o moim byłym mężu, który nie doświadczył łaski trzeźwości. Szkoda mi go jako człowieka.

**Mityng - Duchowość a Religijność**, sala, w której się odbywał, pękała w szwach. Wprowadził w temat \*Powiernik Klasy A ks. Dariusz Kwiatkowski. Tak mądrej i głębokiej, ale nie przepełnionej wiarą katolicką wypowiedzi chyba nigdy nie słyszałam. Doświadczenia, jakimi dzielili się koledzy z AA, były również bardzo zróżnicowane - od Siły Wyższej nie powiązanej z wiarą katolicką po głęboką wiarę i praktykę katolicką. Wszystkie wypowiedzi pozwalały na zrozumienie różnicy i akceptację faktu, iż duchowość nie jest jednoznaczna z religijnością.



Poczułam prawo do rozumienia mojej Siły Wyższej tak, jak ja ją pojmuję.

**Sobota- 17.08 -Spotkanie Przyjaciół** i piękne wspomnienia zarówno Dr. Woronowicza, pani M. Matuszewskiej oraz K. Serafinowskiej-Gabryel o początkach Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce, w Warszawie, na Dolnym Śląsku. To były słowa pełne zaangażowania i przekonania o słuszności swojego działania. Parę zabawnych historyjek Pani K. Serafinowskiej-Gabryel, której córka została mianowana „dzieckiem pułku”, pozwoliło spojrzeć na historię AA „ludzkiem” okiem.

Koledzy z AA, pamiętali również o Grupach Rodzinnych Al-Anon jako bratniej wspólnotcie i podziękowali za współudział w Zlocie.

Z zaproponowanych Przyjaciołom AA pięciu Warsztatów tematycznych, najbardziej zainteresował mnie Warsztat pani Renaty Teodorczyk o „Mocy Słowa”. Pani psycholog - Powiernik klasy A, przekazała bardzo wiele niezwykle interesujących informacji. To, co zapamiętałam: że jesteśmy połączeni z Siłą Wyższą i nasze ludzkie słowa mają moc. Także słowa, jakich używamy, przeistaczają się w naszą rzeczywistość. Używając słów będących mową miłości uruchamiamy procesy biochemiczne w naszym mózgu, ciele. Możemy w ten sposób zmienić nasze życie. Używając pozytywnych słów wzmacniamy nasze pozytywne odczucia. Poszerzając nasze słownictwo o nowe pozytywne wyrazy, możemy wywołać stany emocji, których pożądamy.

To było niezwykle przeżycie. Jestem wdzięczna, że dzięki zaproszeniu na Zlot Radości przez kolegów ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, z którymi mam kontakty z racji mojej służby jako Koordynatora w Al-Anon ds. kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami, wysłuchanie tak mądrych słów mogło się stać moim udziałem.

Dotychczas nie wiedziałam, a usłyszałam to na spotkaniu Przyjaciół, iż Wspólnota Anonimowych Alkoholików ma \*Powierników klasy A, którzy nie

są alkoholikami, są profesjonalistami związanymi duchowo i zawodowo z problemami choroby alkoholowej. Słuchając ich wypowiedzi, zaangażowania w budowanie więzi z AA, pomyślałam, iż brakuje mi takich relacji w Al-Anon. Poruszające były wypowiedzi pracowników Służby Więziennej, którzy mówili o tym, ile dobrego wnoszą odbywające się na terenie więzień mityngi AA.

## **Niedziela 18.08.2019. Rano - udział w Praktyce XI Kroku Wspólnoty Anonimowych Alkoholików - medytacja**

To kolejne głębokie przeżycie. Poczułam, że nie trzeba nic mówić, ani nie trzeba słuchać czyjejś wypowiedzi, aby poczuć więź z Siłą Wyższą, która połączyła wszystkich uczestników. Słuchając wypowiedzi podsumowujących nasze wspólne milczenie poczułam i rozumiałam dobitniej niż dotychczas przemianę, jaka zachodzi w trakcie sumiennej pracy nad sobą w ramach programu opartego o Dziedzictwo Al-Anon.

Uroczystość zamknięcia Zlotu i kolejne emocje, kiedy będąc częścią obecnej w Spodku społeczności miałam możliwość przekonania się, z ilu krajów przyjechali nań uczestnicy i jak wielu ludzi, szczególnie w krajach Europy wschodniej, zawdzięcza wiele swoim przyjaciołom z Polski.

Wyjeżdżając z Katowic miałam poczucie, iż wyjeżdżam ze spotkania z gronem przyjaciół i że to moja Siła Wyższa pozwoliła mi przeżyć tam trzy dni, a nie dwa, jak początkowo planowałam.

Sporządziła:

Zuzanna  
Koordynator ds. Współpracy z Profesjonalistami  
Region Warszawski

\*Powiernik klasy A - profesjonalista (lekarz, psycholog, terapeuta, policjant, nauczyciel itp.), który współpracuje ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików oraz reprezentuje ją w miejscach poza AA.

## Informacje ze spotkań z profesjonalistami

### Spotkanie informacyjne w Ostrowie Wielkopolskim

Dnia 24.10.2019 r. w Publicznej Bibliotece Pedagogicznej w Ostrowie Wlkp. odbyło się spotkanie informacyjne Grup Rodzinnych Al-Anon. Zaproszeni zostali pracownicy bibliotek szkolnych z powiatu ostrowskiego. W spotkaniu uczestniczyło czternaście osób.

Na wstępie przedstawiłyśmy cel naszego spotkania. Na zadane pytanie, czy ktoś wie, co to jest Al-Anon, wiedziały tylko dwie osoby, natomiast o Wspólnocie Anonimowych Alkoholików słyszał każdy.

Schemat spotkania był następujący: odczytany został fragment preambuły Al-Anon i Alateen, przekazana krótka historia powstania Al-Anon na świecie i w Polsce oraz informacja, jak przebiega mityng Al-Anon. Powiedziano też krótko o naszej literaturze.

Następnie każda z nas podzieliła się doświadczeniem, jak wyglądało nasze życie przed i po przystąpieniu do Al-Anon. Nasze osobiste historie i przeżycia związane z problemem alkoholizmu w rodzinie spotkały się dużym zrozumieniem.

Spotkanie trwało około godziny. Na zakończenie wręczyłyśmy wszystkim pakiety informacyjne i był czas na zadawanie pytań.

Po udzieleniu odpowiedzi dalsza część spotkania odbywała się w luźnych rozmowach dotyczących Grup Rodzinnych Al-Anon. Jedna z pań zwróciła uwagę na potrzebę takich spotkań w szkołach, np. dla rodziców dzieci, pedagogów szkolnych i nauczycieli. Podałam dane kontaktowe do dalszej współpracy.

Dziewięć osób wyraziło chęć otrzymywania informatora dla przyjaciół i profesjonalistów „Al-Anon o sobie” drogą elektroniczną.

Pytania osób z sali:

#### 1. Czy do Al-Anon trafiają też mężczyźni?

- *Tak. Zdarza się, że trafiają mężczyźni. Grupy Rodzinne Al-Anon są dla wszystkich, jeśli w rodzinie lub wśród przyjaciół mają kogoś chorującego na alkoholizm.*

#### 2. Czy w miejscowości Nowe Skalmierzyce jest grupa Al-Anon?

- *Niestety, w Skalmierzycach nie ma grupy Al-Anon. Najbliższa lokalizacja to Kalisz lub Ostrów Wlkp.*

Notatkę sporządziła:

Bożena

Koordinator Informacji Publicznej  
Regionu Wielkopolska

### Spotkania informacyjne w Ostrowie Wielkopolskim

Kolejne spotkanie w Publicznej Bibliotece Pedagogicznej w Ostrowie Wlkp. odbyło się 06.11.2019 r. dla pedagogów szkolnych z miasta i powiatu ostrowskiego.

Zaproszonych zostało 40 osób.

Z powodu warunków lokalowych nastąpił podział na dwie grupy z odstępem czasowym. Na pierwsze spotkanie przybyło szesnaście osób, a na drugie cztery.

Spotkanie poprowadziły cztery koleżanki z Al-Anon. Po przedstawieniu się i przywitaniu wszystkich uczestników, schemat mityngu przebiegał następująco:

- odczytany został fragment preambuły Al-Anon i Alateen,

- krótka historia powstania Al-Anon na świecie i w Polsce,
- informacja jak przebiega mityng Al-Anon,
- krótko o naszej literaturze.

Kolejnym punktem było podzielenie się doświadczeniem, jak wyglądało nasze życie przed i po wstąpieniu do Al-Anon. Spotkania te trwały dwie i pół godziny.

Pod koniec głos zabrała p. pedagog z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej, wspominając, jak pracownicy szkół mogą wykorzystać w zakładach pracy informacje o Al-Anon.

Na zakończenie mityngu wręczyliśmy pakiety informacyjne. Następnie był czas na zadawanie pytań i udzielanie odpowiedzi. Osiemnaście osób było zainteresowanych otrzymywaniem informatora „Al-Anon o sobie” drogą elektroniczną.

Na tablicy informacyjnej w w/w bibliotece zostały zawieszane ulotki i plakat Al-Anon/Alateen.

Do spotkania wykorzystaliśmy roll-up Regionu Wielkopolska.

Pytania z sali były następujące:

### **1.Czy jeżeli nie ma w pobliżu zamieszkania grupy Alateen, młodzież może uczęszczać na grupę Al-Anon?**

-Tak. Zachęcamy też do udziału w mityngu chat:

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

### **2.Co zrobić, kiedy dziecko ma obydwoje pijących rodziców, a chciałoby brać udział w mityngach?**

- W tej wyjątkowej sytuacji, kiedy oboje rodzice piją, nie uzyska się wymaganej zgody. Wówczas ważne jest wsparcie najbliższej rodziny i jej odpowiedzialność. Trzeba taką młodą osobę przyprowadzić i odebrać z mityngu, natomiast w trakcie wszyscy uczestnicy są pod opieką sponsora.

### **3.Jaka jest różnica między osobą współuzależnioną, a dorosłym dzieckiem alkoholika?**

- osoba uwikłana w chorobę alkoholową ma męża, żonę, dziecko, przyjaciela – kogoś bliskiego, kto nadmiernie pije alkohol, a dorosłe dziecko alkoholika to dorosły człowiek, który wychowywał się w domu z problemem alkoholowym.

### **4.Czy osoba uzależniona może uczestniczyć w spotkaniach Al-Anon?**

- Tak, pod warunkiem, że na jakość życia tej osoby wpływa nadmierne picie kogoś bliskiego.

### **5.Gdzie można uzyskać wykaz grup Al-Anon?**

- Wykaz grup Al-Anon znajduje się na naszej oficjalnej stronie: <http://al-anon.org.pl/>

### **6.Jeżeli na czyjeś życie wpłynęło inne uzależnienie niż alkohol, czy może uczęszczać na Al-Anon?**

- Tak. Jednak sugerowane jest, jeżeli przyjdzie ktoś drugi na spotkanie z takim samym problemem, by utworzyć nową grupę lub poszukać odpowiedniej w pobliżu swojego miejsca zamieszkania.

### **7.Jak wyglądały relacje z dziećmi w rodzinie alkoholowej?**

- Tutaj w odpowiedzi, podzieliliśmy się swoimi doświadczeniami.

Notatkę sporządziła:

Bożena

Koordynator Informacji Publicznej

Regionu Wielkopolska

### **Spotkanie informacyjne dla profesjonalistów dnia 11.04.2019 roku w Seminarium Duchownym w Lublinie**

Spotkanie rozpoczęło się o godz.9.30 Uczestniczyli w nim:

4/27/2019

- Członkowie Grup Rodzinnych Al-Anon,
- Osoby ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików,
- Klerycy i wykładowcy z seminarium (dwadzieścia osób).

Tematyka spotkania obejmowała:

- zapoznanie się z historią powstania grup i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce i na świecie,
- problemy rodzin związane z chorobą alkoholową,
- zachowanie dzieci i młodzieży, przebywających lub żyjących w rodzinach, gdzie występuje choroba alkoholowa i jej mechanizmy,
- droga zdrowienia w Al-Anon (doświadczenia przyjaciół z Al-Anon).

W ankietach wypełnionych przez uczestników otrzymaliśmy takie odpowiedzi:

**1. Czy w Twojej ocenie wiadomości uzyskane w dzisiejszym mityngu informacyjnym mogą być przydatne w przyszłości i dlaczego?**

*Tak, Będę mógł przekazać te informacje osobom, na których życie ma wpływa osoba pijąca.*

**2. Które z elementów mityngu wydały Ci się najciekawsze?**

*Osobiste doświadczenia przekazane przez uczestników. Szczególnie młodzieży żyjącej z osobą uzależnioną od alkoholu.*

**3. Czy po uczestnictwie w tym mityngu byłbyś gotów zwrócić się o pomoc do Grup Rodzinnych Al-Anon? Czy masz jakieś obawy?**

*Mam obawy jak pokonać wstyd.*

**4. Jakie pytania chciałbyś zadać organizatorom tego spotkania?**

*Dlaczego i gdzie spotkania są organizowane przy kościołach.*

Uczestnicy spotkania, w pytaniach i refleksjach stwierdzili, zauważyli, że należy propagować i zachęcać do uczestnictwa w mityngach Grup Rodzinnych Al-Anon. Jak pomóc młodym ludziom w prze-

łamaniu bariery milczenia, gdyż problem alkoholizmu, przemocy domowej i innych problemów dotyczy znacznej części społeczeństwa.

Danusia Lublin

**Spotkanie informacyjne dla profesjonalistów, które odbyło się 06.09.2019 roku przy Sądzie Okręgowym w Zamościu.**

Na spotkaniu tym obecni byli Kuratorzy Sądowi zajmujący się problematyką alkoholową swoich podopiecznych, przyjaciele ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz koleżanki z Grup Rodzinnych Al-Anon.

Tematyka spotkania obejmowała:

1. Zapoznanie się z historią i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce.
2. Terminologię, zakres i schemat działania Grup Rodzinnych Al-Anon.
3. Problemy rodzin związane z chorobą alkoholową.
4. Zachowanie dzieci i młodzieży, przebywających lub żyjących w rodzinach, gdzie występuje problem alkoholowy i mechanizmy ich zachowań.
5. Moja droga zdrowienia dzięki programowi Al-Anon (doświadczenia koleżanek).

Uczestnicy spotkania, w pytaniach i refleksjach stwierdzili, że należy propagować idee naszej wspólnoty i tego rodzaju pomoc. W obecnej sytuacji jest to właściwą drogą, gdyż problem alkoholizmu, przemocy domowej i innych problemów związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych jest bliski społeczeństwu. Należy więc stosować szeroko rozumiane akcje informacyjne na ten temat.

Danusia Lublin

## **Od stycznia 2019 r. odbywają się cykliczne spotkania informacyjne dla studentów Akademii Medycznej w Lublinie z Wydziału Psychiatrii.**

Współpraca z uczelnią jest systematyczna. Po omówieniu historii, istoty istnienia i powstania Grup Rodzinnych Al-Anon, dzielimy się swoim doświadczeniem siłą i nadzieją oraz swoim rozwojem osobistym, dzięki pracy na Dwunastu Stopniach Al-Anon (jaka byłam kiedyś, a jaka jestem dziś). Dalszy przebieg spotkania ma charakter dyskusyjny; studenci zadają pytania, np.:

- Jak walczyć o normalne i zdrowe życie u boku osoby pijącej?
- Jak pokonać wstyd i jak korzystać z pomocy innych? itp.

Cotygodniowe spotkania informacyjne odbywają się również w Szpitalu Psychiatrycznym w Lublinie, na Oddziale Całodobowej Terapii Uzależnień od Alkoholu dla rodzin pacjentów przebywających na leczeniu w Szpitalu, we współpracy z dyrekcją szpitala, psychologami i psychiatrami.

Informujemy rodziny o Grupach Rodzinnych Al-Anon - historii i celu ich powstania. Co oferują Grupy Rodzinne Al-Anon pomimo problemów codziennego życia. Dzieląc się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją przekazujemy tym rodzinom, jak zdobyć pogodę ducha przez praktykowanie Dwunastu Stopni Al-Anon we własnym życiu.

Jak własnym przykładem możemy wspierać tych, którzy nazaczyli nasze życie chorobą alkoholową. Spotkania są bardzo interesujące, zwłaszcza gdy

we współpracy z profesjonalistami ośrodka omawiamy, jaką ulgę przynosi nam nasze zdrowienie uzależnień i współuzależnienia. Na tych spotkaniach uczestniczą osoby przebywające na terapiach grupowych lub indywidualnych.

Omawiamy historię i istotę Grup Rodzinnych Al-Anon – co nam daje uczestnictwo w mityngach Al-Anon. Pracę na Dwunastu Stopniach, na których opiera się osobisty rozwój, pracy ze sponsorem, czym jest anonimowość. Przekazujemy pakiety informacyjne o Grupach Rodzinnych Al-Anon. Zachęcamy do zakupu literatury Al-Anon, oraz zachęcamy do uczestnictwa w mityngach Al-Anon.

Wykonując Służbę Koordynatora mam poczucie, że czynnie uczestniczę w pracy dla wspólnego dobra i to daje mi wiele zadowolenia. Dotykam istoty współuczestnictwa w czymś ważnym i dobrym bez korzyści materialnych.

Zrealizowałam również swój osobisty cel. Utwierdzam się w przekonaniu, jak ważną sprawą jest niesienie posłania ludziom, którzy wciąż jeszcze cierpią. To wszystko jest przejawem piękna, którego w moim życiu nie potrafiłam zauważyć. Cierpiałam z powodu kompulsywnej potrzeby bycia perfekcyjną. Teraz uczę się być tak delikatną wobec siebie, tak jak jestem wobec innych.

Danusia  
Koordynator do kontaktu  
z Profesjonalistami i Instytucjami  
Region Lubelski

## **Spotkania informacyjne Al-Anon w Zakładach Karnych i Aresztach Śledczych**

**Spotkanie informacyjne o Al-Anon dla kadry  
opiekunów osadzonych  
w Zakładach Karnych w Medyce z dnia  
19.09.2019**

19 września 2019 r., w czwartek, odbyło się spotkanie informacyjne Al-Anon dla kadry opiekunów osadzonych w Zakładach Karnych w Medyce. Kontaktując się z Kierownikiem Działu Penitencjarnego uzgodniłam datę i czas trwania spotkania informacyjnego.

Na spotkanie, które trwało dwie godziny, przybyło sześć osób.

Pojechaliśmy we dwie. Opowiedziałyśmy o historii powstania Grup Rodzinnych Al-Anon, jaką literaturę stosujemy i zasadach Al-Anon oraz czym są Grupy Alateen. Rozdałyśmy też wszystkim pakiety informacyjne z broszurkami i historią Al-Anon m.in... „To jest Al-Anon”, „Jak mogę pomóc moim dzieciom”, „Przewodnik dla rodziny alkoholika”, oraz inne.

Przedstawiłyśmy zagrożenia, z jakimi każda z nas się spotykała przed przystąpieniem do Al-Anon, gdy zgadzała się na bezkarne zachowania drugiej, bliskiej osoby, jak ta osoba niszczyła przez alkohol siebie i najbliższych oraz jak my i dzieci w tym funkcjonowałyśmy. Powiedziałyśmy też, jak teraz funkcjonujemy i jak się zmieniło nasze życie, odkąd jesteśmy w Al-Anon.

Następnie była dyskusja i krótka informacja o prowadzonych w więzieniu zajęciach.

Wszyscy przyznali, że potrzebna jest dla osadzonych rozmowa i terapia, którą każdy powinien podjąć dobrowolnie, bez naciskania, czyli z pełną świadomością.

Ula  
Łącznik d/s. Zakładów Karnych  
i Aresztów Śledczych Region Podkarpacie

**Spotkanie informacyjne Al-Anon  
w Zakładach Karnych w Medyce**

22 września 2019 r. odbyło się spotkanie informacyjne Al-Anon z osadzonymi w Zakładach Karnych w Medyce. Przy współpracy z łącznikiem do Zakładów Karnych i Aresztów Śledczych ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, ustaliliśmy z grupą osadzonych oraz służbami więziennymi zgodę na nasze przyście. Mogłyśmy uczestniczyć w mityngu otwartym Anonimowych Alkoholików. Osadzeni wyrazili zgodę, by był to mityng informacyjny.

Na mityng przybyło jedenastu osadzonych i dwie osoby ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Spotkanie nasze trwało półtorej godziny.

Prowadzący to spotkanie 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, jaką literaturę stosujemy i zasadach Al-Anon oraz czym są Grupy Alateen. Rozdałyśmy też wszystkim pakiety informacyjne z broszurkami i historią Al-Anon.

Po przedstawieniu krótkiej historii Al-Anon 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. Następnie wypowiadali się członkowie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Było wiele pytań i wypowiedzi od osadzonych. Uważali, że samo już niepicie uleczy rodzinę. Nie wiedzieli, że psychiczne rany długo zostają w sercach zarówno żon, jak i dzieci oraz że potrzebna jest wspólna rodzinna rozmowa i terapia.

Ula  
Łącznik d/s. Zakładów Karnych  
i Aresztów Śledczych Region Podkarpacie

## Mityng rocznicowy grupy Anonimowych Alkoholików w Zakładach Karnych w Jastrzębiu Zdroju

26 października w Zakładach Karnych w Jastrzębiu Zdroju odbył się mityng otwarty – rocznicowy grupy Anonimowych Alkoholików. Na mityngu był obecny Dyrektor Zakładów Karnych, zastępca Dyrektora ZK, terapeuta z ZK, osadzeni, członkowie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz trzech członków Al-Anon. Przed mityngiem AA głos został udzielony Grupom Rodzinnym Al-Anon. Głos zabrała koleżanka z grupy Al-Anon „Sasanka”, przedstawiając, czym są Grupy Rodzinne Al-Anon i do kogo skierowana jest pomoc. W przerwie mityngu oraz po nim, członkowie Al-Anon udzielali informacji, odpowiadali na pytania indywidualne członków

AA, osadzonych oraz terapeuty. Rozdaliśmy broszury i ulotki Al-Anon oraz wizytówki z terminami i godzinami mityngów Grup Rodzinnych Al-Anon w okolicy. Osoby, które podeszły w ciągu przerwy i po mityngu, pytały:

- Kiedy można dzwonić pod numer telefonu podany na wizytówce (nr telefonu Al-Anon Regionu Śląsko-Dąbrowskiego)?
- Czy członek Al-Anon zgodzi się być spike-rem podczas spotkania w ZK?

W przerwie mityngu koleżanka z grupy Al-Anon „Sasanka” nawiązała rozmowę z terapeutą Zakładów Karnych w celu zorganizowania mityngu informacyjnego Al-Anon w ciągu najbliższych miesięcy.

Ula  
Łącznik d/s. Zakładów Karnych  
i Aresztów Śledczych Region Podkarpaci

## 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 III

***Krewni alkoholików zbierający się w celu niesienia sobie nawzajem pomocy, mogą uważać się za Grupę Rodzinną Al-Anon pod warunkiem, że przyświeca im tylko ten cel. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, czy mamy w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm.***

*„Tradycje chronią nas przed zniekształceniem i uproszczeniem idei Al-Anon.”*

Tradycje należą do naszych duchowych podstaw. Opisują cel istnienia grupy oraz podają sugestie pomocne w unikaniu błędów i zakłóceń, które mogą zubożyć i zmienić sens programu, pt.: „przyjdź, jaki jesteś” z warunkiem, że cierpisz z powodu picia innej osoby.

Tradycje są wzorem przewodnika, na którym opierają się grupy, utrzymując je w jedności, jak również wskazują, jak unikać wszystkiego, co mogłoby przeszkadzać w niesieniu pomocy każdemu członkowi.

**TRADYCJA TRZECIA** dokładnie określa, czym NIE jest, a czym JEST Al-Anon i KTO może być członkiem grupy, jak również, jaki jest jej MOTYW i jakie są CELE.

**TRADYCJA TRZECIA** mówi, by nasze grupy nie znalazły się pod wpływem osób (nawet członków Al-Anon) próbujących zająć nas osiągnięciem innych celów, np. poznawaniem innych terapii, zasad jakiegokolwiek religii, filozofii lub prac innej organizacji czy wspólnoty.

Tradycja ta chroni nas przed komplikacjami, jakie mogłyby z tego powodu powstać i przed możliwością wprowadzenia zmian do naszego Programu.

Al-Anon jest otwarte dla wszystkich wyznań i światopoglądów. Każdy członek ma prawo uczestniczyć

w mityngu, gdziekolwiek będzie, byleby tylko była to grupa Al-Anon. Może być pewny, że będzie wysłuchany (jeśli umie się porozumieć – chodzi o grupy poza granicami kraju). Nie będzie pytany o nic innego niż to: „czy ma w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm”.

Ważnym elementem tej Tradycji jest zdanie, że „jako grupa nie mamy żadnych powiązań”. To zdanie nie narusza żadnych praw pojedynczych osób do udziału w polityce, religii, interesach. To zdanie zamyka drzwi wszelkim działalnościom lub sprawom choćby były chwalebne i pomocne.

**Czym jest Al-Anon?** Al-Anon jest Wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholika rozprzestrzenioną na całym świecie i założoną przez rodziny alkoholików. Wspólnota skupia się w poszczególnych Grupach Rodzinnych, które pomagają osobom żyjącym z alkoholem bądź będących w bliskim kontakcie z nim.

### **Kto może być członkiem Al-Anon?**

Członkami Wspólnoty mogą być:

- Osoby żyjące z alkoholem pijącym lub nie – żona, mąż, matka, ojciec, siostra, brat;
- Osoby żyjące w bliskim kontakcie z alkoholem – przyjaciele, konkubini;
- Osoby, na które wpływ kontaktów z alkoholem w dzieciństwie jest przyczyną obecnych problemów – babcia, dziadek, inni krewni;



- Jeśli nie ma grup Dorosłych Dzieci (DD) lub Alateen – grupy te są częścią Al-Anon bazujące na podobnych Programach;
- Członkowie AA, na których życie wpływa alkoholizm bliskiej im osoby (bez prawa pełnienia funkcji w Al-Anon);
- W otwartych mityngach Al-Anon mogą brać udział wszyscy, tzn. każdy, komu leży na sercu zrozumienie problemu alkoholowego, jak również osoby współzależnione i uzależnione, w jakikolwiek inny sposób (AP, AN, AH).

**„Al-Anon jest dla rodzin i przyjaciół alkoholików. Kobiet. Mężczyzn. Dorosłych dzieci. Dzieci. Rodziców. Rodzeństwa. Małżonków. Rozwiedzionych. Samotnych. Starych. Młodych. Gejów. Czarnych. Chrześcijan. Żydów. Agnostyków. Białych. Hiszpanów. Azjatów. Amerykanów. Wspólnota Al-Anon jest tak różnorodna jak nasze społeczeństwo. Alkoholizm nie dyskryminuje. Różne rodzaje rodzin i przyjaciół są naruszone przez chorobę. WSZYSTKIE rodziny i WSZYSCY przyjaciele są witani w Al-Anon. Jak to napisał jeden z naszych członków „kolor naszych serc jest taki sam”.**

Jaki jest motyw i jaki cel Al-Anon?

**„Jedynym motywem działania Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików.”**

Realizacja tego oznacza:

- Praktykowanie Dwunastu Stopni – polegające na ich studiowaniu, które jest istotną sprawą dla osiągnięcia rozwoju duchowego, zaakceptowaniu ich i stosowaniu w codziennym życiu; zasady zawarte w Stopniach są uniwersalne i mogą odnosić się do każdego człowieka;
- Serdeczne przyjmowanie nowych członków i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików; przyjęcie nowej osoby powinno być ciepłe

i radosne z równoczesnym uświadomieniem jej „...że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia”; zachęcaniu do uczestnictwa w mityngach; zapoznaniu z Programem i literaturą; zaproponowaniu Sponsora lub tymczasowego Sponsora, który będzie kontaktował się między mityngami, dokładnie wyjaśni Program, a także wysłucha spraw i problemów nie związanych z Al-Anon;

- Zrozumienie i dodawanie otuchy samemu alkoholikowi, polegające na dokładnym poznaniu i zrozumieniu choroby alkoholowej, która jest chorobą ciała, uczuć i duszy, a co za tym idzie zrozumienie CZŁOWIEKA, który na nią cierpi.
- **Cel Al-Anon** – to rozwiązywanie wspólnych problemów oraz niesienie sobie nawzajem pomocy poprzez dzielenie się DOŚWIADCZENIEM, SIŁĄ i NADZIEJĄ z koniecznością studiowania oraz praktykowania naszej „filozofii”, która udowodniła, że ma MOC.

**UNIKALNY CHARAKTER WSPÓLNOTY  
POLEGA NA TYM, IŻ ZACHOWUJĄC WIERNOŚĆ PROGRAMOWI POMAGAMY SOBIE  
WZAJEMNIE.**

\* Tradycja ta określa dokładnie, czym jest Al-Anon i kto może być członkiem grupy Al-Anon.

\* Nasze grupy mogą znaleźć się pod wpływem osób próbujących zająć nas osiągnięciem innych celów: poznawaniem metod innych terapii, zasad innych religii i filozofii, lub pracy innych organizacji.

\* Nie ma takich rzeczy jak rekolekcje Al-Anon. Rekolekcje wiążą się z konkretną religią, podczas gdy Al-Anon jest otwarte dla ludzi wszystkich wyznań i światopoglądów.

\* zdanie „nie ma innej przynależności” jest jednym z najważniejszych we wszystkich 12 Tradycjach. Nie ogranicza to w jakikolwiek sposób naszej indywidualnej swobody w wyborze organizacji, do któ-

rych możemy należeć, ani tego, gdzie pragniemy szukać pomocy i duchowej pociechy.

\* Jedynym warunkiem dającym nam prawo wstąpienia do grupy rodzinnej Al-Anon, jest alkoholizm członka rodziny, lub przyjaciela.

\* Do Al-Anon mogą, więc należeć członkowie AA, jeśli na ich życie wpływa również alkoholizm bliskiej im osoby.

\* Al-Anon, jako wspólnota, jest oparta na indywidualnej ocenie osobistych sytuacji oraz potrzeb jej członków.

\* Trzeba unikać odstępstw od Programu Al-Anon oraz przyjmować serdecznie każdego, kto cierpi z powodu picia bliskiej osoby.

## WYPOWIEDZI UCZESTNICZEK WARSZTATÓW

- Al-Anon jest dla wszystkich, nieważna jest płeć, wyznanie religijne czy inna przynależność, ważne jest tylko to, czy mam wśród swoich bliskich osobę chorą na alkoholizm (niezależnie od tego czy aktualnie pije czy nie) i mam z tego powodu problemy.
- Tradycja Trzecia daje mi poczucie bezpieczeństwa. Dzięki temu, że zostałam serdecznie przyjęta, zostałam w Al-Anon.
- Tradycja Trzecia pokazuje mi podstawowy sens i cel istnienia Al-Anon. Mamy się wzajemnie wspierać, dzielić, siłą, nadzieją i doświadczeniem, mamy też serdecznie przyjmować nowych, a tym co nas łączy, jest alkoholizm bliskiej osoby.
- Tradycja Trzecia daje mi poczucie bezpieczeństwa. Nic nie odwraca mojej uwagi od rozwoju duchowego. Nie ma religii. Nikt mi niczego nie narzuca. Jedynym warunkiem członkostwa jest choroba alkoholowa bliskiej mi osoby.
- Dopiero dzisiaj zrozumiałam, że moja wiara, Bóg, nie jest warunkiem przynależności do Al-Anon. Tradycja Trzecia mówi mi, że tym warunkiem jest alkoholizm kogoś z moich bliskich.
- Tolerancja dla nowych i serdeczne ich przyjmowanie to dla mnie sedno Tradycji Trzeciej.

- Odczuwam dużą wdzięczność za każdą tradycję.
- Tradycja Trzecia mówi mi, że jest to program duchowy, a nie religijny. Celem Al-Anon jest mój rozwój osobisty, moje zdrowienie, przemiana mojego wnętrza a nie innej osoby. W Al-Anon dzielimy się doświadczeniem, jak zachować pogodę ducha nawet wtedy, gdy bliska nam osoba pije. Nie zajmujemy się innymi problemami, np. poprawkami w sejmie czy w senacie, nie zastanawiamy się nad tym, jak zbić majątek. Serdecznie i z uśmiechem przyjmujemy każdą osobę, na której życie wywiera wpływ alkoholizm bliskiej osoby.
- Każdy, kto sam uważa, że ma problem z pić bliskiej sobie osoby, ma prawo przyłączyć się do Al-Anon. We wspólnocie jesteśmy zobowiązane skupiać się jedynie na łączącym nas problemie, czyli szukać tego, co nas łączy a nie dzieli, a dzielić nas może wszystko inne, czyli wyznanie, przekonania polityczne, nawet inna kultura. Jest to cudowne, że Al-Anon jest ponad tego typu podziały.
- Tradycja Trzecia daje mi poczucie bezpieczeństwa, że jestem we właściwym miejscu oraz mogę rozwijać się duchowo na swój indywidualny sposób – dla mnie najlepszy bez krzywdy dla innych.
- Dla mnie w Tradycji Trzeciej bardzo ważny jest cel, który przyświeca osobom spotykającym się na mityngu Al-Anon. Głównym celem jest niesienie pomocy innym. Pomoc niesimy przez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, w żaden inny. Dzielać się może pomóc mi pytanie: „po co ja to mówię?” Co innego, gdy powiem „Bardzo pomogły mi rekolekcje.”, a co innego „Byłam w Zakrocymiu – ale tam fajnie.” Jeśli ktoś jest zainteresowany zapyta po mityngu, czyli po co ja to mówię - czy chcę się podzielić? Czy chcę kogoś przekonać, namówić, zachęcić?
- Najważniejsza dla mnie w tej Tradycji jest tolerancja i akceptacja drugiego człowieka takiego,

jaki jest z jego przekonaniem i wiarą. Ważny jest problem i Program, jaki nas łączy.

- Cieszę się, że aby być członkiem Al-Anon, wystarczy spełnić tylko jeden warunek, jakim jest alkoholizm bliskiej osoby.
- Tradycja Trzecia określa, kto może należeć do Al-Anon, czym zajmuje się Al-Anon oraz przypomina o tolerancji dla odmienności jej członków.
- Nie jestem ani gorsza, ani lepsza – to jest to. Wiem, że znajdę tu zrozumienie. Wspólny problem to ogromna siła, która łączy i daje pogodę ducha.
- Tradycja Trzecia daje mi poczucie bezpieczeństwa, gdyż łączy nas jeden cel i problem. Uczy mnie również akceptacji i tolerancji.
- Rzeczywiście uważam Al-Anon za swoją drugą rodzinę, w której mogę w sposób otwarty i bezpieczny

rozmawiać o swoich problemach. Cieszę się, że nie ma przymusu wiary w Boga, że jest to właśnie jedna z tych Tradycji, która zdecydowanie określa konieczność oddzielenia programu Al-Anon od terapii, od religii i innych organizacji.

- Trzecia tradycja mówi, że jest to program duchowy a nie religijny, uczy mnie tolerancji i akceptacji dla wszystkich członków Al-Anon.
- Najważniejsze w Tradycji Trzeciej jest odrzucenie rozterek i innych spraw. Jedynym problemem jest alkoholizm bliskiej osoby. Koncentrując się na tym jednym problemie mam mniejsze możliwości zaciemnienia i komplikowania spraw, a dzięki temu mam lepszy ogłąd problemu mojego współzależnienia.

Warsztaty Tradycji Trzeciej.  
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](mailto:region_dolnoslaski@al-anon.org.pl)

tel. 572 945 199

### 2. Galicja

[region\\_galicja@al-anon.org.pl](mailto:region_galicja@al-anon.org.pl)

tel. 795 753 451

### 3. Gdański

[region\\_gdanski@al-anon.org.pl](mailto: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](mailto: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](mailto:region_lodzki@al-anon.org.pl)

tel. 690 680 117

### 6. Podlaski

[region\\_podlaski@al-anon.org.pl](mailto:region_podlaski@al-anon.org.pl)

tel. 570 582 828

### 7. Podkarpacki

[region\\_podkarpacki@al-anon.org.pl](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:region_warszawski@al-anon.org.pl)

tel. 606 919 215

### 12. Wielkopolska

[region\\_wielkopolski@al-anon.org.pl](mailto:region_wielkopolski@al-anon.org.pl)

tel. 691 894 286

### 13. Zachodniopomorski

[region\\_zachodniopomorski@al-anon.org.pl](mailto: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/spotkaniemityngi/>

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](http://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](mailto: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.

