

AL-ANON O SOBIE



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

1/28/2020

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” przeznaczanego 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	Od redakcji
str.2	Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str.3	Przebieg mityngu informacyjnego
str.3	Preambuła
str.4	Zlot 40-lecia Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce
str.5	Al-Anon w mediach
str.5	Dzielimy się doświadczeniem
str.7	Współpraca Al-Anon z AA
str.12	Informacje ze spotkań z profesjonalistami
str.19	Literatura Al-Anon
str.21	Program Al-Anon
str.24	Ważne adresy i telefony
str.25	Przydatne linki
str.26	Słowo od redakcji

Szanowni Państwo.

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

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

Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres redakcji:

osobie@al-anon.org.pl

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

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

Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

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

Spotkanie informacyjne ma na celu:

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

Przebieg mityngu informacyjnego

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

Co to jest Al-Anon

Preambuła

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

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

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

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

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

Mityng internetowy Al-Anon

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

<http://www.alanon.webd.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/>

Mityng internetowy Al-Anon na aplikacji Skype

<https://al-anon.org.pl/mityngi-polskojezyczne-internetowe/>



ZLOT „40 LAT
GRUP RODZINNYCH AL-ANON W POLSCE”
w dniach 28-30.08.2020 r.

Szczegółowe informacje:

<https://al-anon.org.pl/rezerwacje/>

Al-Anon w mediach

W „Gońcu Bartoszyckim” można znaleźć następujący artykuł:

Współzależnienia nie widać, nie słycać i nie czuć.

Alkoholizm w rodzinie wpływa na rodzinę pijącego. Wyrastają w niej dzieci z syndromem DDA. Dorosłe dzieci alkoholików wymagają takiej samej pomocy jak sami alkoholicy. To wnioski z naszej kolejnej rozmowy z niepijącym alkoholikiem.

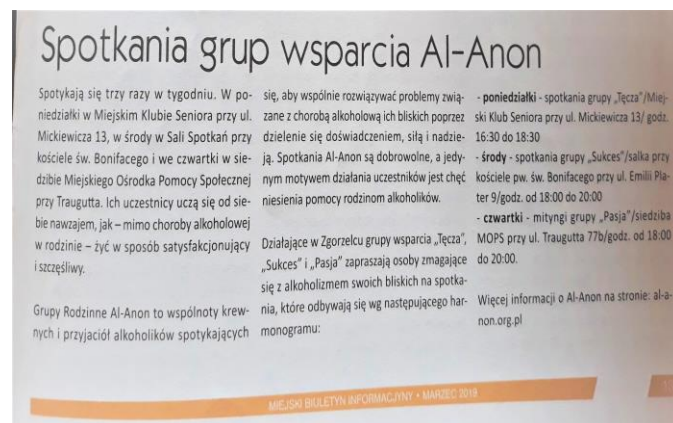
...To jakieś błędne koło. Czy można się z niego wyzwolić?

— Oczywiście, że można. To jednak wymaga pomocy ze strony innych osób. To mogą być spotkania osób współzależniowanych (Al-Anon), spotkania DDA lub po prostu terapia dla takich osób. Mogą one też przyjść na otwarty mityng Anonimowych Alkoholików, zwłaszcza tam, gdzie nie ma grup DDA lub Al-Anon. Udział w takim mityngu pozwoli im przynajmniej zrozumieć schematy zachowań powielane przez alkoholików, pozwoli zrozumieć, że życie z taką osobą nie jest normalne, pozwoli

nauczyć się, jak nie zachowywać się wobec alkoholika, że nie należy go opierać, podawać jaśka pod głowę, przekładać z podłogi do ciepłego łóżka...

<http://bartoszyce.wm.pl/622778.Wspoluzaleznienia-nie-widac-nie-slychac-i-nie-czuc.html>

Informacja o spotkaniach Grup Rodzinnych Al-Anon w miejscowości Zgorzelec ukazała się Informatorze Miejskim w marcu 2019 r.



Dzielimy się doświadczeniem.

Dziękuję dziś Bogu, jakkolwiek ja Go pojmuję.

Kiedy przyszedłam do Al-Anon, nie rozumiałam w ogóle języka Al-Anon. Literaturę Al-Anon, szczególnie codzienne czytanki, a nawet pojedyncze zdania, z książeczek „Dzień po dniu w Al-Anon” lub „Odważność do Zmian”, czytałam po kilka razy. Pierwsze zaczęłam rozumieć, poznawać, zgłębiać Stopnie, następnie Tradycje i dzięki pracy nad sobą i kolejnym pięknym odkryciom zobaczyłam, że Konceptje, które są trzecią częścią Dziedzictwa

Al-Anon, których się bardzo bałam i nie rozumiałam, że ja również potrafię wprowadzić je w życie. Dziękuję Bogu, mojej Sił Wyższej, za Al-Anon, za doświadczenia, którymi dzielą się członkowie spotkań, bo dzięki nim dostaję siłę do dalszej pracy nad sobą i nadzieję na lepsze jutro.

wdzięczna B.

Moje początki

Chciałbym się podzielić swoją historią, o tym, jak poznałem, trafiłem i co zmieniły w moim życiu Grupy Rodzinne Al-Anon. Pierwszy raz o grupie usłyszałem, gdy moja żona przebywała na odwyku w ośrodku leczenia uzależnień. Nie miałem większej wiedzy na ten temat. Cały czas była we mnie wielka chęć, aby jej pomóc, lecz nie wiedziałem wtedy, że muszę też przede wszystkim pomóc sobie. Miłość była wielka, dlatego chciałem i próbowałem wspierać żonę. Odwiedzałem ją, rozmawiałem z terapeutami o tym, jak jej pomóc, jak postępować. Prosiłem o literaturę, aby poznać i zrozumieć tę chorobę. Wtedy pierwszy raz usłyszałem od terapeutki o Grupach Rodzinnych Al-Anon. Będąc w rozsypce, nie wiedziałem, co robić, jak postępować. Zadzwoeniłem pod numer telefonu ze strony Al-Anon. Co otrzymałem czy dostałem wsparcie i pomoc? Źle zadane pytanie – powinienem zapytać, czy byłem gotowy i otwarty, aby tę pomoc przyjąć. Zaproponowano mi, bym zakupił literaturę „Dzień po dniu” i inne ulotki dotyczące alkoholizmu i Grup Rodzinnych Al-Anon. Zaproponowano mi, abym poszedł na grupę, ale usłyszałem, że mogę być jednym mężczyzną itp.

Nie byłem do końca przekonany, czy się udać na grupę. Czytałem literaturę Al-Anon, ale do końca nie byłem otwarty i gotowy, aby iść na spotkanie. Cały czas w głowie miałem te stereotypy: mężczyzna musi być silny, nie może pokazać, że sobie nie radzi, że alkohol mnie pokonał. Czytanie literatury Al-Anon, a jej zrozumienie i przyjęcie do życia to dwie oddzielne sprawy. Ciągły wstyd, ciągłe popełnianie tych samych błędów. Ciągłe zajmowanie się żoną i alkoholem sprawiało, że nie chodziłem na spotkania. Terapia żony nie przyniosła efektu. Znowu wróciła do picia, a ja dalej nie mogłem nic z tym zrobić, czułem się bezsilny.

Nadszedł ten czas, dzisiaj to wiem, to moja Siła Wyższa musiała mną kierować, kiedy powiedziałem sobie: nie daję rady, sam sobie nie poradzę. Wybrałem się na spotkanie. Szedłem pełen lęków – wstydu; i jakie jeszcze uczucia we mnie były, już sam nie pamiętam. Kto tam będzie, czy wpuszczą mężczyznę, jak mnie przyjmą, co mam POWIE-

DZIEĆ? Wszedłem i ku mojemu zaskoczeniu zostałem przyjęty, i to ciepło przyjęty. Byłem bardzo zaskoczony. Nikt nie wypytywał, tylko każdy opowiadał o sobie i ku mojemu zaskoczeniu to było tak, jak bym słuchał o sobie. Wtedy zrozumiałem, że nie tylko ja mam taki problem, że nie jestem sam.

Dzisiaj jestem bardzo wdzięczny mojej Sił Wyższej za to, że mnie doprowadziła na mityng, że mogę poznać Dwanaście Stopni, które pomagają mi w codziennym zdrowieniu. Za to, że mogę uczestniczyć w mityngach, za już spore grono znajomych, do których mogę o każdej porze zadzwonić, porozmawiać, otrzymać wsparcie i się wygadać i wiedzieć, że ktoś mnie rozumie.

Z Pogodą Ducha, Krzysiek

Biuletyn Al-Anon „Razem” 6(111)2019

Co mi dał Al-Anon w moim zdrowieniu i relacjach z rodziną?

Bardzo wiele zmieniło się w moim życiu i są to dobre zmiany. Cotygodniowe spotkania, program, doświadczenie innych osób, literatura Al-Anon, służba, to narzędzia, dzięki którym zdrowieję. Dzisiaj nie boję się własnego cienia i z odwagą mówię o swoich uczuciach i potrzebach. Z trzeźwiejącym mężem wspólnie odbudowujemy nasze małżeństwo. To ciężka praca, bo tak naprawdę poznajemy siebie na nowo. Widać też wiele dobrych zmian w moich relacjach z dziećmi.

Zauważyłam, że gdy jasno się komunikuję i stawiam granice, to dzieci, już dorosłe osoby, odnoszą się do mnie z szacunkiem. Wiem, że te zmiany nie przyszły same. To moja praca. Jednak nie dokonałabym tego bez Al-Anon i programu, który jest drogowskazem w moim codziennym życiu.

Magda, wypowiedź członka grupy Al-Anon „Razem damy radę” z Bełchatowa

Biuletyn „Razem” 6 (111)2019

Współpraca Al-Anon z AA

KONWENCJA Grup Rodzinnych Al-Anon z udziałem Wspólnoty Anonimowych Alkoholików na temat współpracy obu wspólnot

Dnia 12.10.2019 r., Żyrardów
Organizatorzy: Grupa „UŚMIECH” z Płocka
i Grupa „NADZIEJA” z Żyrardowa.

W spotkaniu uczestniczyło 28 osób.
Godz. 10:00 - wygłoszenie deklaracji Al-Anon.
Jola zabrała głos i przedstawiła temat, dla którego się spotkaliśmy. Przeczytała Preambułę Al-Anon oraz wspomniała, że spotkanie zostało zorganizowane na podstawie Tradycji Szóstej i Tradycji Jedenastej. Następnie przeczytała obie Tradycje i w skrócie omówiła agendę dzisiejszego spotkania. Ewa odczytała Tradycje: Szóstą i Jedenastą w całości. Jola zwróciła uwagę, że to spotkanie przygotowane zostało na ich podstawie. Teresa odczytała opracowania Tradycji. W międzyczasie Ewa „puściła na salę” kapelusik na realizację Tradycji Siódmej.
Następnie Jola odczytała pytania, jakie zadaliśmy naszym prelegentom.

Pierwszym prelegentem była Małgosia - członkini Al-Anon, były delegat na mityng międzynarodowy po służbie.

Odczytała wskazówki opracowane przez pracowników biur międzynarodowych Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i Grup Rodzinnych Al-Anon dotyczące „Współpracy pomiędzy Al-Anon i AA”.

1. Wskazówki Al-Anon na temat współpracy między Al-Anon i AA

a) Te wskazówki, jak i podobne wskazówki AA, zostały opracowane przez WSO Biuro Służby Światowej Al-Anon i AA. (**Wskazówki G-3**)

b) Grupy Rodzinne Al-Anon (obejmujące również Alateen) oraz Wspólnota AA mają wyjątkowe relacje. Obie wspólnoty są powiązane swoim pochodzeniem oraz więzami rodzinnymi swoich członków. Jednakże Dwanaście Tradycji podkreśla, że każda ze wspólnot pracuje bardziej efektywnie, jeśli pozostają one niezależne.

c) Tradycja Szósta stwierdza w szczególności, że Al-Anon jest oddzielną wspólnotą. Dlatego też w zgodzie z tą Tradycją nie może być łączenia, przyłączania się i jednoczenia, które spowodowałyby utratę tożsamości przez którąkolwiek ze wspólnot.

d) Reguły niezależności wykluczają łączenie się i wspólne zrzeszanie, ale nie wykluczają współpracy z AA oraz wspólnego działania ku obopólnej korzyści. Al-Anon uznaje z wdzięcznością duchowy wkład AA i współpraca między Al-Anon i AA może być kontynuowana, chociaż wielu członków Al-Anon nie ma kontaktu z AA lub członkami AA.

e) Aby rozróżnić zrzeszanie się i współpracę Komitet Taktyczny Al-Anon w USA przygotował odpowiedzi na niektóre z pytań, które są często zadawane.

2. Czy może istnieć połączona grupa Al-Anon i AA

Każda wspólnota ma specyficzny i oddzielny cel i aby taką być i zachować Dwanaście Tradycji, grupa musi być albo grupą Al-Anon albo grupą AA.

Biuro Służby Światowej Al-Anon nie zarejestruje połączonego mityngu, jak również nie zarejestruje go Biuro Służby Światowej AA.

3. Czy AA i Al-Anon mogą wymieniać przemawiających na mityngu?

a) Okazjonalnie przemawianie członka AA na otwartym mityngu Al-Anon może być interesujące i pomocne. Kiedy program obejmuje mówców z Al-Anon, Alateen i AA, może to pomóc w koncentrowaniu się na programie Al-Anon przez ustawienie mówcy z Al-Anon jako ostatniego.

b) Podobnie, jeśli członkowie Al-Anon są zaproszeni na mityng AA, mogą oni opowiedzieć swoją historię na mityngu AA. Członkowie Al-Anon opowiadają swoje własne historie, a nie historie alkoholików i podkreślają, jak Al-Anon pomógł w ich zdrowieniu.

4. Czy członkowie Al-Anon lub Alateen powinni uczestniczyć i dzielić się swoim doświadczeniem na mityngach AA?

Tylko członkowie AA oraz ci, którzy mają problem z piciem i mają pragnienie zaprzestania picia, mogą uczestniczyć w zamkniętym mityngu AA. Otwarte mityngi AA są dla wszystkich zainteresowanych, włączając członków Al-Anon, którzy chcą uczestniczyć lub obserwować. Nie alkoholicy nie powinni uczestniczyć w żadnej dyskusji na mityngu zamkniętym AA, chyba że są szczególnie do tego zaproszeni.

5. Jaka jest rola członka Al-Anon, który jest także członkiem AA?

a) Podstawowym celem grupy Al-Anon jest pomagać rodzinom i przyjaciołom alkoholików. Członkowie AA mogą wstąpić do Al-Anon, jeśli czują, że ich życie jest negatywnie dotknięte przez czyjeś picie.

b) Na mityngach Al-Anon członkowie nie powinni dyskutować na temat swojego członkostwa w AA

ani w innych anonimowych wspólnotach. Podwójne uczestnictwo w mityngach Al-Anon (Alateen) i mityngach AA wskazuje na chęć skoncentrowania się na pomocy, jaką tylko Al-Anon może dać i na rozwiązywaniu problemów, które mają członkowie Al-Anon.

6. Jakie służby mogą pełnić podwójni członkowie Al-Anon i AA?

a) Podwójni członkowie poprzez swoje uczestnictwo w Al-Anon mają prawo do podjęcia służb w grupie Al-Anon lub Alateen. Aktywni członkowie Al-Anon, którzy należą do AA, mogą służyć jako Sponsorzy Grup Alateen (podlegając wymaganiom certyfikującym w danym regionie).

b) Ze względu na niezależność wspólnot Al-Anon i AA, stwierdzoną w Tradycji Szóstej, polityka Al-Anon mówi, że światowe służby powyżej poziomu grupy, a więc np. Służby Reprezentantów Grup nie powinny być pełnione przez podwójnych członków Al-Anon /AA. Potrzeba skupienia się cały czas na interpretacji programu Al-Anon mogłaby wytworzyć konflikt interesów między celami wspólnot AA i Al-Anon na spotkaniach regionów i na poziomie służb krajowych i światowych.

7. Czy Al-Anon i AA mają połączone służby informacyjne/Intergrupy (Region)?

a) Tam, gdzie Al-Anon nie wzrósł wystarczająco, aby utrzymać finansowo swoje własne Służby Informacyjne lub Intergrupy/Region może on korzystać ze służb AA pod warunkiem, że Al-Anon pokrywa swój udział w finansowych zobowiązaniach (telefony i inne koszty). Kiedy Al-Anon jest w stanie utrzymać finansowo swoje własne Służby Informacyjne, odrębne Służby Informacyjne Grup Al-Anon od AA są pożądane.

b) Chociaż służby mogą być wspólne dla Al-Anon i AA, jest ważne, aby członkowie Al-Anon byli odpowiedzialni za niesienie posłania Dwunastego Stopnia Al-Anon. Jest też sugerowane, aby

Al-Anon utworzył swój własny komitet do nadzoru działania Al-Anon w służbach, publikowania swojego własnego biuletynu i regularnej wymiany informacji z komitetem AA.

8. Czy Al-Anon i AA powinny mieć połączone wspólne budynki / kluby? Czy grupy Al-Anon powinny spotykać się w tych samych siedzibach/ klubach?

Według Naszych Tradycji kluby/ budynki są poza wspólnotą Al-Anon. Członkowie jako jednostki mogą przyłączyć się do innych, aby tworzyć kluby, ale ich działanie nie jest zrzeszone z żadną grupą Al-Anon ani nie jest finansowo powiązane. Chociaż niektóre grupy Al-Anon używają tych klubów/ budynków na mityngi, każda grupa utrzymuje swoją odrębną tożsamość i jest odpowiedzialna za płacenie czynszu, zakup literatury, napojów i inne wydatki grupy. Grupa nie powinna wydawać wszystkich swoich zebranych datków na zewnętrzną instytucję taką jak klub, nawet jeśli jest to warunek używania go jako miejsca na mityng.

9. Jakie procedury mogą być zastosowane/ podjęte, aby zapewnić współpracę, kiedy obie wspólnoty uczestniczą w Regionie lub rocznicy na poziomie Regionu?

a) Kiedy Al-Anon zaprasza AA do uczestnictwa, gospodarze Al-Anon/Alateen mogą: zapewnić miejsce na mityng, poprosić członka AA ds. współpracy z Al-Anon, aby wziął udział w sesji planowania, poprosić członków AA, aby wybrali swoich mówców i zaplanowali swój porządek spotkania. Al-Anon jest odpowiedzialny za swój porządek obrad/spotkania, swoich mówców i mityngi oraz wszelkie działania (włączając w to Alateen).

b) Kiedy Al-Anon jest proszone o uczestnictwo w rocznicy AA, członkowie Al-Anon robią dobrze, gdy pamiętają, że są obecni przez zaproszenie. Za całościowy plan odpowiada AA, tradycyjnie Al-Anon jest niezależną jednostką i odpowiada za

swoich mówców, mityngi i działania (włączając Alateen).

c) Rocznice AA muszą mieć uczestników z Al-Anon, aby mieć uczestników z Alateen. Wszystkie rocznice i wydarzenia z udziałem Alateen muszą być w zgodzie z wymaganiami bezpieczeństwa dla Alateen danego Regionu Al-Anon, w którym rocznica lub inne wydarzenie się odbywa. Tylko ci członkowie Al-Anon w służbach Alateen, którzy są na bieżąco certyfikowani przez procedury bezpieczeństwa dla Alateen w danym regionie, mogą służyć jako sponsorzy lub inne osoby służebne w Alateen sprawując bezpośrednią odpowiedzialność i troskę o Alateen na rocznicach i innych wydarzeniach.

10. Czy Al-Anon może zaakceptować pewną porcję przychodów/wpływów z rocznicy AA, w której Al-Anon/Alateen uczestniczyło?

Tak. Badanie opinii publicznej przeprowadzone przez WSO wskazuje, że uczestnictwo Al-Anon/Alateen przyczynia się do sukcesu rocznic AA. W uznaniu dla uczestnictwa Al-Anon/Alateen w rocznicach AA wiele komitetów rocznic AA oferuje pewną porcję wpływów z rejestracji dla Al-Anon. Konferencja Służby Światowej zdecydowała, że takie udziały w dochodach z rocznic AA dla Al-Anon są do przyjęcia. Finansowe szczegóły powinny być wyjaśniane i ustalane zawczasu przez zaufane sługi AA i Al-Anon z obu komitetów rocznicowych zgodnie z Tradycją Siódmą każdej ze wspólnot.

11. Czy członkowie Al-Anon mogą sponsorować grupy Alateen?

Alateen jest częścią Al-Anon a mityngi Alateen wymagają przynajmniej jednego sponsora Alateen, a najlepiej dwóch. Wszyscy sponsorzy Alateen muszą być członkami Al-Anon, którzy spełniają wymagania dla Alateen Regionu i są na bieżąco certyfikowani za pomocą procedur dla służb Alateen w danym Regionie. Członkowie AA, którzy

są również członkami Al-Anon i spełniają wymagania certyfikacyjne Regionu dla Alateen, mogą także służyć jako członkowie Al-Anon, mając w pamięci to, że podwójni członkowie w Al-Anon i AA służą jako członkowie Al-Anon i utrzymują anonimowość wobec innych programów oraz koncentrują się na programie Al-Anon na mityngach Alateen.

12. Czy Al-Anon przechowuje i/lub używa literatury AA?

a) Nie. Ogólnie mówiąc żadna wspólnota nie przechowuje ani nie używa literatury innych wspólnot na mityngach. Kiedy członkowie Al-Anon używaliby literatury AA na swoich mityngach, byłaby tendencja, aby koncentrować się raczej na alkoholiku i jego zachowaniu niż na doświadczeniach rodziny i na własnym zdrowieniu.

b) Oczywiście jest dużo wartościowych rzeczy w literaturze, która nie jest zatwierdzona przez Konferencję Al-Anon. Ale to nie jest celem Al-Anon, aby przybliżyć swoim członkom inne podejścia do problemu – tylko podejście programu Al-Anon. Ci, którzy chcą się zapoznać z materiałami literatury AA, mogą to zrobić na otwartych mityngach AA.

c) Następujące źródła dostarczają dodatkowych informacji na temat współpracy pomiędzy Al-Anon i AA:

Al-Anon/Alateen Service Manual (P-24/27), Digest of Al-Anon/Alateen Policies Section *Guidelines for Al-Anon/Alateen Participation in an Area AA Convention* (G-7)

The Al-Anon Focus (P-45)

Al-Anon Spoken Here (P-53)

Sulejówkę, marzec 2016

Przetłumaczyła: Małgosia z Sulejówka – Delegat na IAGSM po służbie.

PYTANIA:

Teresa zapytała o wspólne organizowanie rocznic. Małgosia odpowiedziała, że mityngi muszą być osobne. Jola zapytała, czy mityngi mogą być organizowane w tej samej sali (nie w tym samym czasie), jeśli np. są to małe miejscowości, gdzie nie ma możliwości wynajęcia innego miejsca. Małgosia odpowiedziała, że nie jest to wykluczone, choć nie jest to zbyt korzystne - może tylko jako rozwiązanie tymczasowe.

Prelegent Robert - członek Wspólnoty Anonimowych Alkoholików – Rzecznik po służbie

Wspomniał o dwóch fragmentach Wielkiej Księgi Anonimowych Alkoholików: "do żon" oraz "rodziny". Podkreślił rolę osób współzależnych. Powiedział, że zasady współpracy AA i Al-Anon zaczęły się kształtować w 1950 r. Natomiast wypracowanie zasad w Polsce nastąpiło dopiero w 2017 r. na 46. Konferencji AA. Rezultat jest opisany w Poradniku Służb AA. Jeśli chodzi o doświadczenie ze świata, opowiedział o Mołdawii i Kazachstanie, gdzie rozwój AA i Al-Anon jest dużo mniejszy niż w Polsce. Na przykład grupy Al-Anon są wymieniane na stronach internetowych AA, ponieważ nie mają własnych stron internetowych. Co jest pewnym łamaniem tradycji, ale ze względów praktycznych zrozumiałe. Na mityngach AA są niemal zawsze obecne osoby z Al-Anon. Zauważył, że współpraca w ramach informacji publicznej wzbogaca wiedzę o Al-Anon, a współdziałanie wzmacnia naszą wspólną skuteczność.

Jeśli chodzi o warsztaty dotyczące informacji publicznej, prezentacje są przygotowane niestety bez jednego, spójnego wzorca, natomiast na końcu znajduje się slajd o Al-Anon wraz z kontaktem.

Jeśli chodzi o formę spotkania, jaką jest konwencja, to wspomniał, że nie ma w poradniku służb takiej formy. Są np. zloty radości, sposoby finansowania czy informacje o współpracy.

Wytyczne dotyczące finansowania:

- zasada: po spotkaniu AA i Al-Anon rozliczają się proporcjonalnie (zyski lub straty) lub

- jedna ze wspólnot bierze udział w spotkaniu jako gość. Wtedy nie następuje rozliczenie gościa, ale płaci on opłatę rejestracyjną (za wejście).

W temacie Tradycji Szóstej powiedział, że ostatecznie to grupy same podejmują decyzję o udzieleniu głosu członkowi Al-Anon, który uczestniczy w mityngu. We Wspólnocie Anonimowych Alkoholików głos mają jedynie członkowie AA bez względu na to, czy mityng jest otwarty czy zamknięty. W odróżnieniu od Al-Anon, gdzie na mityngu otwartym członek AA ma prawo zabrania głosu. Zaznaczył również, że bardzo ważny jest zdrowy rozsądek prowadzącego.

PYTANIA

Teresa podkreśliła, że warto wzajemnie pojawiać się na mityngach, by czasem po prostu posłuchać.

Jola zauważyła zasadniczą różnicę dotyczącą współpracy. W Tradycjach AA nie ma nigdzie mowy o współpracy z Al-Anon. Odwrotnie niż u nas. Wspólnota Anonimowych Alkoholików szuka zatem sposobów, jak z nami współpracować bez łamania Tradycji. Np. informacja publiczna jest jednym z takich bezpiecznych sposobów.

Zbyszek zapytał, czy członek Al-Anon może wejść na mityng AA, gdy mityng jest otwarty. Odpowiedź: tak, ale nie ma prawa głosu. Gdy mityng jest zamknięty, nie powinien być otwierany tylko dlatego, że pojawił się członek AA.

Piotr zauważył, że kiedyś mityngi otwierano ze zbyt błahych powodów i teraz się od tego odchodzi. Na konferencji w Sochaczewie ustalono, że mityng AA otwiera się, gdy sumienie grupy zgodzi się na to w stu procentach.

Marcin pokazał ulotkę Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, w której opisane są różnice między

otwartymi a zamkniętymi mityngami. Na otwartych można być jedynie obserwatorem.

Małgorzata odniosła się do Tradycji Czwartej i Szóstej Al-Anon i różnicy pomiędzy członkami grup a uczestnikami. Członkowie grup powinni jedynie wrzucać datki do koszyczka.

Na koniec konwencji Jola udzieliła głos Ewie.

Ewa powiedziała o swoim doświadczeniu uczestnictwa na pierwszym mityngu otwartym AA. Podsumowała, że AA i Al-Anon powinny być równorzędnymi partnerami, którzy czerpią od siebie doświadczenia.

W dalszej kolejności nastąpiły podziękowania i rozdanie dyplomów dla prelegentów.

Na zakończenie wywiązała się dyskusja na temat tego, jak można przełożyć współpracę AA i Al-Anon na życie rodzinne?

Marcin powiedział, że najbliższym pomóc jest najtrudniej, natomiast chętnie odsyła osoby współzależnione do grup Al-Anon.

Zuza podkreśliła różnicę w słuchaniu a słyszeniu.

Alunia dodała, by nie oceniać, gdy nie zna się zagadnienia i by nie oceniać wszystkich tą samą miarą. Należy mieć cierpliwość, obserwować i nieustannie się uczyć.

Bożena oznajmiła, że po tej konwencji zrozumiała granicę pomiędzy AA i Al-Anon i będzie szerzyła tę wiedzę.

Jola opowiedziała o swoich początkach w Al-Anon oraz odwiedzaniu mityngów AA - o zrozumieniu, że w relacjach potrzebna jest tolerancja, pomoc i zrozumienie, czyli zmiana nastawienia, a to z kolei przekłada się na złagodzenie konfliktów w życiu rodzinnym. Uwalnia też od złości, napięcia i niepewności.

Jurek zaznaczył, że niektóre zasady z mityngów

można przenosić do domu np. „mów o sobie”, „nie przerywaj”.

Ela dodała, że współpraca może się przełożyć na zrozumienie drugiej strony i uporanie się z własnymi myślami.

Bożenka zauważyła, że grup Alateen jest zbyt mało i należałoby zwrócić większą uwagę na współzależnione dzieci.

Ania zauważyła, że swój rozwój zawdzięcza pracy nad informacją publiczną i że wiele pomysłów zostało "ściągnięte" z AA. Np. że po spotkaniu z profesjonalistami należy podtrzymywać z nimi kontakt. Z kolei, jeśli chodzi o życie rodzinne, to zwróciła uwagę na to, że nauczyła się, że sposób komunikacji można przenieść "na dom" i że jeden problem może mieć kilka rozwiązań. Należałoby też usprawnić wzajemną wymianę kontaktów/literatury/spisu mityngów, jeśli chodzi o działania związane z Alateen oraz o tym, że istnieje czat online dla Alateen.

Zuza dodała, żebyśmy nie mówili „dzieciaczki” o członkach Alateen, ponieważ są to co prawda nasze dzieci, a zazwyczaj nastolatki i należy im się szacunek, taki sam jak osobom dorosłym.

Na co **Robert** odpowiedział, że prywatnie może to robić, aczkolwiek jako członek AA jest zmuszony odmówić, ponieważ AA jako wspólnota ma jeden, inny, główny cel.

Iwonka opowiadała o tym, że dużo korzyści dla siebie wyciągnęła z mityngów informacyjnych AA.

Helenka powiedziała, że na początku unikała spotkań AA, potem stopniowo zaczęła się włączać we wspólną organizację rocznic. Podziękowała również członkom AA za uczestnictwo w tej konwencji.

Zuza podkreśliła, że pójście razem do profesjonalistów jest legitymacją naszej współpracy.

Notatkę sporządziła:
Agnieszka

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Spotkania informacyjne w Polskim Związku Głuchych

We wrześniu 2019 r. przyjaciele ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików nawiązali kontakt i przeprowadzili spotkanie informacyjne w Polskim Związku Głuchych w Bydgoszczy. Odbiór był pozytywny. Kierownik ośrodka poprosił ich, by takie spotkania odbyły się też w ośrodkach zamiejscowych. Koleżanka podkreśliła, że w przypadku Alateen niezwykle ważny jest język miłości. Poprosiła, by członkowie AA wspierali niesienie posłania Alateen dla osób głuchych tj. w Toruniu, Inowrocławiu i Gru-

działdu z udziałem Grup Rodzinnych Al-Anon. Wspólne spotkania informacyjne obydwóch wspólnot dla osób głuchych odbyły się:

06.12.2019 r. w Inowrocławiu; wzięło w nim udział piętnaście osób głuchych.

Kolejne spotkanie odbyło się 12.12.2019 r. w Grudziądzu; uczestniczyło w nim dwadzieścia osób głuchych.

W spotkaniach uczestniczył tłumacz języka migowego.

Plan spotkań był następujący:

- Prezentacja Wspólnoty Anonimowych Alkoholików

- Historia osobista kolegi ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików
- Prezentacja Grup Rodzinnych Al-Anon
- Pytania i dyskusje (wspólnie).

Pytań do osób z Grup Rodzinnych Al-Anon nie było.

Historia osobista osoby z Grup Rodzinnych Al-Anon.

Jako młoda żona z postawy męża związanej z pićciem alkoholu byłam dumna. Kupione piwo przynosił i pił w domu, a na spotkaniach rodzinnych się nie upijał. Ufałam mu bezgranicznie (uważałam wtedy, że mąż nie oszukuje żony). Zaczęłam się martwić, gdy zaczął chorować na choroby somatyczne (kamica nerkowa, bóle nóg) a ból uśmierzać alkoholem. W rozpaczy zadzwoniłam do jego lekarza i usłyszałam od pani doktor - „On ma nie pić alkoholu”. Wtedy zaczęła się moja wielka kontrola męża. Zobaczyłam, ile tak naprawdę mój mąż wypija tego alkoholu. Jako zwykły obywatel słyszałam o jakimś AA, że są przychodnie leczenia uzależnień, że pomagają tam ludziom nawet z tzw. „rynsztoku”. Pomyślałam, że wystarczy iść się spytać, co zrobić, by nie pić, gdy lekarz zabrania. Ponieważ mąż nie chciał iść – posłam sama. Usłyszałam, że jest terapia (profesjonalna i Al-Anon) dla niego i dla rodziny, aby sobie pomóc. Skorzystałam z wszystkiego, co proponowali. Diagnoza, że mąż jest alkoholikiem tak naprawdę przyniosła mi ulgę, że to „całe zamieszanie” w moim życiu ma nazwę i są sposoby, co w takich przypadkach robić. Chodząc na spotkania Grup Rodzinnych Al-Anon, słuchając doświadczeń innych i czytając literaturę Al-Anon, powiększałam moją wiedzę i zrozumienie błędów, jakie ja popełniałam w życiu z moim alkoholikiem. Sytuacja, w której umiera mąż jednej z uczestniczek spotkań Al-Anon, a ona zamiast ulgi zaczyna czuć się winną, wstrząsnęła mną tak bardzo, że od tego czasu zaczęłam praktykować w swoim życiu zasady programu Al-Anon. Nie chciałam już i nie chcę czuć się winną „za jego picie”.

I tak jest do dziś.

Dzięki wprowadzaniu zasad Dwunastu Stopni Al-Anon ukształtowało się moje życie:

- emocjonalne (rozpoznaję wiele uczuć, tzw. dobrych i złych, umiem je nazywać i już dość często wyrażać je, nie raniąc siebie i innych);

- umysłowe (stałam się bardziej otwarta, mówię życiu „tak” i nie mam lęku przed sytuacjami przykrymi lub odmiennym zdaniem drugiego człowieka. Dbam o świadome odżywianie się i systematyczne ćwiczenia fizyczne;

- duchowe – akceptacja różnych ograniczeń. Wdzięczność za życie zgodne z wolą Boga, tak jak ja Go rozumiem i za siłę do jej wypełniania.

Dziś, gdy mam świadomość błędu, zaniedbania, lenistwa, szybko się za to biorę, tj. przepraszam, pytam, jak mogę naprawić, mobilizuję się.

Stopień Dwunasty programu Al-Anon mówi; „Dzięki stosowaniu Dwunastu Stopni dostąpiliśmy duchowego przebudzenia i staraliśmy się nieść posłannictwo innym ludziom, a zasady te stosować we wszystkich naszych sprawach”. Praktykowanie prostego podejścia do zwykłych codziennych spraw, zadań, relacji z ludźmi dało mi w ostateczności pełne, satysfakcjonujące życie.

Sporządziła:
Terenia

Spotkanie informacyjne w Wyższej Szkole Nauk o Zdrowiu w Bydgoszczy

Dnia 12.01.2020 r. odbyło się spotkanie informacyjne Wspólnoty Anonimowych Alkoholików z udziałem Grup Rodzinnych Al-Anon w Wyższej Szkole Nauk o Zdrowiu w Bydgoszczy dla studentów Wydziału Geriatrii.

W spotkaniu udział wzięły dwie osoby ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz trzy z Grup Rodzinnych Al-Anon. Obecnych było jedenastu studentów i dwóch wykładowców.

Spotkanie prowadzone było zgodnie z harmonogramem wypracowanym na spotkaniach w Polskim Związku Głuchych.

Pytania po prezentacjach kierowane były do przyjaciół ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i uzupełniane spojrzeniem ze strony Al-Anon.

Pytanie wykładowcy:

Odbieram program jako bardzo duchowy. Czy nie za dużo pojęć: „Siła wyższa, Bóg, medytacja”?

...pojęcie Siły Wyższej; Często członkowie rodziny mają żal do Boga swojej religii za niewysłuchane modlitwy i cierpienie, którego doznają w życiu z osobą uzależnioną. Program Al-Anon mówi nam, że Bóg jest taki, w jaki sposób każdy z nas Go pojmuje. Nie łączymy się z jakąkolwiek religią. Program Al-Anon jest programem duchowym, a nie religijnym.

Jak reagować na przemoc domową?

... rodzina nie mając wiedzy o chorobie alkoholowej (nie wiedząc nawet, że alkoholizm jest chorobą) i o jej wpływie na członków rodziny, nieświadomie prowadzi do eskalacji* agresji i oczekuje, że organy publiczne: Policja, Ośrodki Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Kuratorzy itp. rozwiążą problem.

W Al-Anon uczymy się odcięcia emocjonalnego od zachowań alkoholika i niebrania na siebie odpowiedzialności za jego zachowania lub czyny, o czym mówi nam Stopień Pierwszy programu Al-Anon: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i że nie jesteśmy w stanie kierować naszym życiem.”

Jaką postawę przyjąć na spotkaniach rodzinnych (stawić alkohol czy nie)?

.....jest to osobisty wybór członków i rozwój własnej postawy.

Zmiany w mojej postawie.

Gdy uświadomiłam sobie, że picie alkoholu przez mego męża nie jest „normalne”, spowodowało to, że najpierw „na siłę” próbowałam to zatrzymać. Więc nie było spotkań rodzinnych typu „urodziny” przy alkoholu, a kieliszki wyniosłam na śmietnik. Potem przyszło zrozumienie, za co ja jestem odpowiedzialna.

Dziś mój dorastający syn zaczął pić. U mnie wrócił strach, obsesje, rozmyślenia itd. Więc powiedziałam mojej młodzieży, co się znów ze mną zaczęło dziać i poprosiłam o 1000m² na tej ziemi wolnej od alkoholu (tj. mój dom i ogród) Zostało to uszanowane.

Wzrost wiedzy i samoświadomości o sobie spowodował rozeznanie, że w winie i nalewkach tak naprawdę to smakuje mi tylko ich słodycz. Zrezygnowałam świadomie z jakiegokolwiek postaci alkoholu.

Osobiście chodzę np. na zabawy organizowane przez mój zakład pracy, gdyż lubię towarzystwo ludzi i lubię tańczyć. Na urodzinach u znajomych, gdy jest stawiany alkohol, mówię: *Dziękuję, nie smakuje mi i proszę wodę.*

Wykładowcy Wyższej Szkoły Nauk wyrazili swoją wdzięczność za to spotkanie, ponieważ pierwszy raz usłyszeli o Grupach Rodzinnych Al-Anon. Poinformowali nas, że będą się starali organizować takie spotkania informacyjne z udziałem Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz Grup Rodzinnych Al-Anon dla innych wydziałów.

Sporządziła:

Terenia Koordynator ds. kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami w Okręgu Bydgoskim

*eskalacja - sytuacja, w której silne stany emocjonalne oraz chęć zwycięstwa zaczynają dominować w sytuacji konfliktowej, powodując uczucie wzajemnej wrogości stron wobec siebie.

Spotkanie informacyjne Al-Anon w dniu 19.01.2020 r. w Wyższej Szkole Informatyki i Ekonomii TWP w Olsztynie

Uczestniczyli w nim studenci studiów magisterskich z kierunku „Socjoterapia z profilaktyką uzależnień” wraz z ich wykładowcą – panią Krystyną, która od wielu lat współpracuje z olsztyńskim Al-Anon i regularnie gości nas na swoich zajęciach. Mityng poprowadziła koleżanka z grupy „Otucha”, a towarzyszyły jej: koleżanki z grup „Terrorystki” oraz „Odwaga”.

Poszczególne części mityngu były następujące:

- Wprowadzenie w temat
- Odczytanie Preambuły
- Historia Al-Anon
- Program Al-Anon
- Schemat mityngu
- Literatura Al-Anon
- Słowo o Alateen
- Co mi dał Al-Anon
- Pytania od słuchaczy
- Ankietyzacja (informacja zwrotna od słuchaczy na temat mityngu).

Część mityngu poświęcona pytaniom była bardzo ożywiona. Zadano następujące pytania:

Jak można zostać sponsorem Al-Anon? Czy jest jakaś rekrutacja?

Nie ma rekrutacji na sponsorów w Al-Anon. Zazwyczaj członek o większym doświadczeniu w Al-Anon może zostać sponsorem osoby nowo przybyłej. Jest to relacja jeden na jeden, jak w tutoring. * Natomiast nieco inaczej jest w Alateen – żeby zostać sponsorem Alateen trzeba przejść odpowiednie procedury i uzyskać certyfikat, żeby móc pracować z młodzieżą.

Jak radzić sobie w przypadku niezachowania anonimowości?

W przypadku, gdy ktoś z uczestników mityngu nie zachowuje anonimowości, należy mu przypomnieć o tym, że zasada anonimowości jest w Al-Anon

fundamentalna. Najlepiej to zrobić nie oficjalnie na mityngu, tylko poza mityngiem, w kameralnych warunkach. W Al-Anon nie możemy karać kogokolwiek – należy o tym pamiętać.

Jaka jest gwarancja, że uczestnik mityngu, który przyszedł „z ulicy” zachowa anonimowość uczestników, spraw i zdarzeń?

Zawsze na mityngach, gdy jest nowa osoba, czy też, gdy są mityngi otwarte, należy podkreślić ważność zasady zachowania anonimowości. Uczestnicy mityngu powinni dbać, czym się dzielą na mityngu.

Czy zakłada się, że Al-Anon będzie na całe życie?

Z Al-Anon jest jak z nauką języka obcego – jeżeli nie ćwiczymy, to zapominamy, czego się nauczyliśmy. Praca nad sobą jest pracą, którą trzeba kontynuować, z tym, że to my sami decydujemy o tym, czy uznajemy, że to, co zrobiliśmy, nam wystarczy, czy nie. Z doświadczenia wiemy, że gdy przestajemy chodzić na mityngi, to powracają pewne zachowania, które dają poczucie cofania się.

Czy w Al-Anon są mężczyźni?

Tak, w Al-Anon są mężczyźni. Ich liczba jest mniejsza niż kobiet. Wynika to z faktu, że mężczyźni nieco inaczej reagują na problemy związane z picciem kogoś bliskiego. Łatwiej np. podejmują decyzję o rozstaniu z osobą uzależnioną, czy też dłużej zwlekają z szukaniem pomocy, gdy mają problem.

Ile osób liczy grupa?

Nie ma określonego limitu osób w grupie. Są w Al-Anon grupy duże, liczące kilkanaście lub powyżej dwudziestu osób. Są też grupy małe, bardziej kameralne, liczące kilka osób. Każdy indywidualnie decyduje, czy bardziej mu odpowiada większa grupa, czy też mniej liczna.

Jak weryfikuje się, czy mogę chodzić na mityngi Al-Anon?

W mityngach Al-Anon mogą uczestniczyć osoby, które mają problemy z powodu picia bliskiej osoby. Każda osoba, która chce uczestniczyć w mityngu musi odpowiedzieć sobie na pytanie, czy ma taki problem. Zazwyczaj na mityngi przychodzą jednak osoby zainteresowane, które szukają informacji, jak sobie poradzić z problemem picia osoby bliskiej.

Czy w zakładach karnych istnieją grupy Al-Anon?

W naszym regionie było niesione postanie Al-Anon do zakładów karnych – (postanie do aresztu dla kobiet w Ostródzie) ale z tego, co wiemy, nie ma na razie żadnej grupy Al-Anon funkcjonującej w takim zakładzie.

„Protokołowała Renia z grupy Otucha”.

*Tutoring – innowacyjna metoda zindywidualizowanej współpracy pomiędzy nauczycielem a uczniem

Dnia 19.01.2020 r. odbyło się spotkanie informacyjne Al-Anon w Wyższej Szkole Informatyki i Ekonomii TWP w Olsztynie.

Uczestnikami byli studenci I roku magisterskiego z kierunku „Wspomaganie rozwoju dzieci”. Uczestniczyło dwiętnastu studentów oraz ich wykładowca, pani Krystyna.

Spotkanie poprowadziła koleżanka z grupy Al-Anon „Odwaga”; towarzyszyły jej osoby z grupy Al-Anon „Słoneczna Droga”.

Przebieg spotkania:

- Wprowadzenie
- Historia Al-Anon
- Odczytanie Preambuły
- Program Al-Anon
- Schemat mityngu Al-Anon
- Literatura Al-Anon
- Słowo o Al-Alateen
- Co mi daje Al-Anon
- Pytania od słuchaczy
- Rozdanie ulotek oraz możliwość zakupu Literatury Al-Anon

- Ankietyzacja (informacja zwrotna od słuchaczy na temat prowadzenia mityngu)

Po raz pierwszy uczestniczyłam w mityngu, gdzie słuchacze opowiadali swoje osobiste doświadczenia dotyczące bliskiego kontaktu z osobą uzależnioną od alkoholu.

Pytania zadane podczas spotkania:

Czy do małej miejscowości możemy przyjechać z mityngiem informacyjnym?

Oczywiście. Jeśli tylko mamy sygnał, że są osoby szukające pomocy i chętne dowiedzieć się, na czym polega program Al-Anon, służyjemy pomocą. Dzieląc się siłą, nadzieją i odwagą, którą sami otrzymujemy dzięki uczestniczeniu w spotkaniach Al-Anon.

Kto może przyjść na mityng otwarty?

Może przyjść każda osoba mająca bliski kontakt z inną osobą nadużywającą alkoholu, co może negatywnie wpływać na jej normalne funkcjonowanie. Jeśli picie bliskiej osoby jej przeszkadza i chciałaby się dowiedzieć czegoś na temat choroby alkoholowej i jak sobie radzić w takiej sytuacji.

Czy spotykamy się z depresją wśród członków Al-Anon?

Jak w każdej innej grupie społecznej tak i w Al-Anon możemy spotkać osoby, które miały lub mają stany depresyjne lub depresję. Co w żadnym wypadku nie wyklucza ich z możliwości uczestniczenia w mityngach Al-Anon. W takich przypadkach warto skorzystać z pomocy profesjonalistów.

Gdzie jest granica między pićem towarzyskim a przymusem picia?

W naszym społeczeństwie jest bardzo duża tolerancja i przyzwolenie na picie. Jakikolwiek spotkanie, rocznice, święta, to okazja, aby alkohol znalazł się na stole. Mamy to w naszej tradycji i gościnności.

Zdarza się dość często, że osoby, które odmawiają picia, postrzegane są jako dziwne. Coś z nimi nie tak? Dlaczego nie chcesz lub nie możesz wypić? Również upijanie się do nieprzytomności (urwania filmu), picie dla odreagowania, rozluźnienia napięcia, na odwagę, nieradzenie sobie z odmową wypicia alkoholu to niepokojące sygnały, na które warto zwrócić uwagę. Dla mnie takim ewidentnym potwierdzeniem, że bliska mi osoba ma już problem, było moje nieracjonalne zachowanie (totalny chaos, złość, zmęczenie, brak porozumienia, brak perspektyw na lepsze jutro). Wszystko zaczęło się kręcić wokół alkoholika. Odpowiedź na pytanie co dalej, ja znalazłam Al-Anon.

Protokołowała Ula z grupy „Odwaga”.

19.01.2020 r. odbyło się również spotkanie informacyjne Al-Anon w Wyższej Szkole Informatyki i Ekonomii TWP w Olsztynie.

Uczestnikami byli studenci pierwszego roku magisterskiego „Resocjalizacja z elementami kryminalnymi”. Uczestniczyło siedem osób oraz ich wykładowca, pani Krystyna.

Mityng prowadziła koleżanka z grupy „Odwaga”, a towarzyszyły jej inne osoby z grupy „Terrorystki” oraz z grupy „Odwaga”.

Przebieg spotkania:

- Wprowadzenie
- Historia Al-Anon
- Preambuła
- Program Al-Anon
- Schemat mityngu
- Literatura Al-Anon
- Słowo o Alateen
- Co mi daje Al-Anon
- Pytania od słuchaczy
- Rozdanie ulotek oraz możliwość zakupu literatury Al-Anon
- Ankietyzacja (informacja zwrotna od studentów na temat mityngu)

Jedno z pytań, które padło z sali:

Jak Pani syn radził sobie w przeszłości jako dziecko i jak radzi sobie obecnie jako dorosły?

W czasie, gdy był dzieckiem, istniała grupa Alateen w naszym mieście, na którą uczęszczał. Było to wielką pomocą dla niego w tamtym czasie. Jako dorosła osoba pracuje, założył rodzinę, jest ojcem. W rozmowie wspominał, że w ich związku pojawiają się problemy i nie zawsze potrafi sobie do końca z nimi poradzić. Więc będzie korzystał z pomocy, aby szukać jak najrozsądniejszych rozwiązań, zgodnych z jego poczuciem wartości, nie krzywdząc ani siebie ani innych.

Protokołowała Ula z grupy „Odwaga”.

Notatka ze spotkania z grupą terapeutyczną w Gdańsku

W listopadzie 2019 r. nawiązałam kontakt z Panią Martą Jakimczuk terapeutką Ośrodka Terapii i Profilaktyki Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Gdańsku przy ul. Gospody 19AB.

Uzgodniłyśmy, że 27 listopada 2019 r. będę uczestniczyła w dwugodzinnej terapii dla współuzależnionych, gdzie podzielę się swoim doświadczeniem w pracy na programie Al-Anon. Na spotkanie przybyła w komplecie cała grupa terapeutyczna w ilości dwudziestu osób. Opowiedziałam pokrótce o swoim życiu z alkoholikiem pijącym i trzeźwiejącym oraz o tym, że uczestnictwo w grupie Al-Anon i praca nad sobą na programie Al-Anon pozwoliły mi uwierzyć, że jestem wartościowym człowiekiem. Nauczyły, jak żyć obok osoby chorej na alkoholizm i tego, że mogę zmieniać własne nastawienia i pracować nad własnymi zachowaniami, a nie alkoholi-ka.

Po mojej wypowiedzi było dużo pytań, na które starałam się odpowiadać rzetelnie i zgodnie z duchem Al-Anon. Szczególnie jeżeli chodziło o anonimowość czy uczestnictwo w mityngach Grup Rodzinnych Al-Anon. Uczestniczki dzieliły się swoimi przemyśleniami i wnioskami. Zadawały również pytania:

Dlaczego przyszedłam na grupę Al-Anon?

Przede wszystkim, aby dostać wskazówki, co zrobić, by mąż przestał pić. Zamiast tego dostawałam wskazówki, co mam zrobić dla swojego zdrowienia.

Jak wyglądał mój pierwszy mityng?

Zostałam przyjęta bardzo serdecznie z przytulaniem. Po 30 latach odzyskałam swoje imię. Od razu mi się podobały zasady, które obowiązują na mityngu Al-Anon, spokój i harmonia, czego brakowało mi w moim rodzinnym domu.

Dlaczego jestem w drugim związku z alkoholikiem (trzeźwym)?

W tym związku jestem kobietą ze swoimi dobrymi i ułomnymi cechami. Jest to związek oparty na zaufaniu. Poza tym jest to związek, w którym rozumiemy problem choroby alkoholowej ze wszystkimi jej konsekwencjami i mamy wolę do rozwiązywania czasami bardzo trudnych problemów. Nie chowamy tych problemów pod przysłowiowy „dywan”.

Co robię, że jestem taka radosna czy to oznacza, że nie mam problemów?

Problemy są, bo to jest życie. Staram się jednak na spokojnie poprzez medytację i wyciszenie a także wiele telefonicznych rozmów z bliską koleżanką z Al-Anon rozwiązywać je albo po prostu pozostawiać Mojej Sił Wyższej (jakkolwiek ją Ją pojmuję) uznając własną bezsilność.

Rozdałam ulotki informujące o Grupach Rodzinnych Al-Anon oraz wizytówki z numerem telefonu Regionu Gdańskiego Grup Rodzinnych Al-Anon oraz adresem strony internetowej Al-Anon.
www.al-anon.org.pl

Podałam adresy Grup Rodzinnych Al-Anon z miasta Gdańsk, przekazałam informację o mityngach internetowych Al-Anon. Poinformowałam również o Grupach Alateen.

Podziękowałam Pani Marcie Jakimczuk za umożliwienie mi podzielenia się swoim doświadczeniem

z uczestniczkami terapii. Spotkanie to dało mi możliwość dotarcia z informacją o Grupach Al-Anon i Grupach Alateen do osób, które korzystają z zajęć terapeutycznych. Spotkałam się z serdecznym przyjęciem i wielkim zainteresowaniem, a rezultatem tego spotkania było uczestnictwo czterech osób z terapii w mityngu Grupy „MAKI” Gdańsk.

Małgosia
Uczestniczka Grupy „MAKI” – Gdańsk

Spotkanie Informacyjne w Wojewódzkim Ośrodku Lecznictwa Odwykowego w Gorzycach

Pierwszego grudnia 2019 roku w sali przy Wojewódzkim Ośrodku Lecznictwa Odwykowego w Gorzycach odbył się mityng informacyjny Grup Rodzinnych Al-Anon. Mityngi informacyjne w tym ośrodku odbywają się cyklicznie w pierwszą niedzielę każdego miesiąca w obecności czterech członków grupy Al-Anon „Sasanka” oraz czterech osób z Ośrodka. Zostały rozdane wizytówki Al-Anon z terminami spotkań okolicznych grup. Jedna z osób wyraziła chęć skorzystania z pomocy oferowanej przez Al-Anon. Osoba ta z racji wieku (19 lat) została również poinformowana o możliwości skorzystania z pomocy grupy Alateen i zaznajomiona z adresem grupy „Puchaty Kącik” w Dąbrowie Górniczej.

Sporządziła:
Agnieszka Grupa „Sasanka”

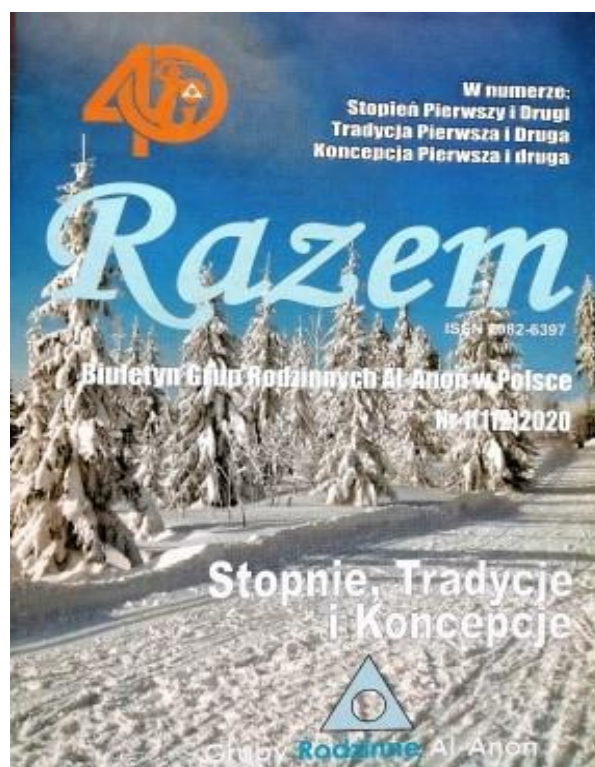


Literatura Al-Anon

Kolejne wydania Biuletynu Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce „Razem ”



Biuletyn Grup Rodzinnych Al-Anon
Nr 6 (111)2019



Biuletyn Grup Rodzinnych Al-Anon
Nr 1(112)2020

Nowe plakaty Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce

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

CZY MARTWISZ SIĘ Z POWODU PICIA BLISKIEJ CI OSOBY?

JEŚLI CZUJESZ, ŻE ALKOHOL JEST PROBLEMEM W TWOJEJ RODZINIE, PRZYJDŹ NA SPOTKANIE GRUPY AL-ANON

STOWARZYSZENIE SŁUŻB GRUP RODZINNYCH AL-ANON
 os. Wichrowe Wzgórze 12c
 61-675 Poznań
 tel./fax: (61) 828 93 07
 e-mail: stowarzyszenie@al-anon.org.pl www.al-anon.org.pl

MMAL23018

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

CZY MARTWISZ SIĘ Z POWODU PICIA BLISKIEJ CI OSOBY?

JEŚLI CZUJESZ, ŻE ALKOHOL JEST PROBLEMEM W TWOJEJ RODZINIE, PRZYJDŹ NA SPOTKANIE GRUPY AL-ANON

KONTAKT:

MMAL23018

WWW.AL-ANON.OF.PL

CZY MARTWISZ SIĘ Z POWODU PICIA BLISKIEJ CI OSOBY?

JEŚLI CZUJESZ, ŻE ALKOHOL JEST PROBLEMEM W TWOJEJ RODZINIE, PRZYJDŹ NA SPOTKANIE GRUPY AL-ANON

KONTAKT:

MMAL23018

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

www.al-anon.org.pl

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 CZWARTA

Każda grupa powinna być niezależna z wyjątkiem spraw odnoszących się do innych Grup Al-Anon, lub AA jako całości.

„W perfekcyjnie urządzonej przez Siłę Wyższą wszystko jest piękne. Modłę się o uwolnienie od mojego sztywnego myślenia i dostrzeżenie piękna w jedności różnorodności.

Tradycje są drogowskazem dla Grup Al-Anon, przy pomocy którego możemy pracować dla WSPÓLNEGO CELU, jakim jest dążenie do uzyskania lepszego życia dla samych siebie, jak również pomoc innym dotkniętym podobnym problemem (alkoholizmem bliskiej osoby). Tradycje utrzymują Al-Anon w jedności, dają poszczególnym Grupom autonomię, czyli niezależność, o jakiej jest mowa w TRADYCJI CZWARTEJ.

Jednak taka niezależność powinna być ograniczona przez „posłuszeństwo, wobec tego, czego nie można nikomu narzucić”. Oznacza to, podjęcie odpowiedzialności zarówno przez każdą Grupę, jak i przez każdego jej członka za ochronę i utrzymanie właściwego charakteru naszej Wspólnoty, która gwarantuje zachowanie jedności na całym świecie. Jedności, która jest nieodzowna w niesieniu pomocy dla tych, którzy jeszcze cierpią i potrzebują pomocy. Grupa podejmuje również odpowiedzialność za taki sposób reprezentowania Al-Anon wobec świata, aby ta wspólnota była jeszcze bardziej atrakcyjna.

TRADYCJA CZWARTA proponuje poszczególnym Grupom całkowitą wolność i swobodę we wszystkich istotnych sprawach i decyzjach takich jak:

- * wybór nazwy Grupy,
- * wybór miejsca spotkań, godziny, dnia tygodnia,
- * częstotliwość spotkań,
- * wybór Reprezentanta Grupy, Przewodniczącego i innych funkcyjnych,
- * terminy ich kadencji,
- * wybór tematów spotkań – zgodnie z Tradycjami i bez szkody dla jedności Grup rodzinnych Al-Anon,
- * schemat prowadzenia mityngów – zgodnie z Tradycjami i bez szkody dla jedności wspólnoty Al-Anon,

- * dowolność zaczynania i kończenia spotkań,
- * wydatki zgromadzonych funduszy,
- * aktywność Grupy (ilość spotkań otwartych, zamkniętych; praca dla społeczeństwa w informacji publicznej).

Stosując tak pojętą wolność i swobodę możemy być pewni **jedności w RÓŻNORODNOŚCI**. **RÓŻNORODNOŚĆ**, która polega na tym, iż stosując **JEDEN PROGRAM** mamy różne nazwy Grup, różne miejsca spotkań, różne godziny, różny sposób prowadzenia – co pozwala na to, by każdy, kto poszukuje pomocy, mógł ją uzyskać, kiedy tylko SAM zechce. Wybór należy do niego samego.

Każdy z nas, każda Grupa, stanowi ważną część tej unikalnej wspólnoty Al-Anon równych sobie ludzi, połączonych bliską więzią przez coś, co nazywa się „posłuszeństwo nienarzucane”. Znaczy to, że każda Grupa prowadzi pracę Al-Anon zgodnie z zasadami duchowymi przedstawionymi w Tradycjach, które uczestnicy akceptują i stosują się do nich z WŁASNEJ WOLI, nie kierowani lub zmuszani przez nikogo.

„Dzięki tym solidnym podstawom – miłości i wsparcia – różnice indywidualne mogą nas tylko uczynić silniejszymi jako całość.”

Wraz z rozwojem Al-Anon stało się bardzo ważne, by prostota i jednolitość Programu nie została zniekształcona przez „obcą” literaturę. Dlatego każda książka, broszura stosowana w ramach Programu Al-Anon, zanim zostanie wydana, musi być przedstawiona do zaaprobowania przez Konferencję Służby Światowej. Identyfikacja Literatury Al-Anon pozwala na zachowanie jedności wspólnoty.

Źle zrozumiana i źle zastosowana wolność i swoboda, o której mowa w Tradycji Czwartej, może wprowadzić wiele nieporozumień i chaosu, co

w konsekwencji prowadzi do zniszczenia podstawowych idei Al-Anon.

„...jak dobro Grupy powinno być stawiane ponad opiniami jej członków, tak dobro całej wspólnoty musi być ważniejsze od życzeń dowolnej Grupy.”

Kiedy Grupy i poszczególni jej członkowie będą:

- * łamać anonimowość członków Al-Anon, Alateen, AA,
- * niszczyć wspólną własność,
- * tworzyć złą opinię o Wspólnocie,
- * zniekształcać Program, stosować program „jak zniszczyć Al-Anon”,
- * wprowadzać „obcą” literaturę lub pisać własną, zostanie przerwane niesienie posłania nadziei, zniekształcenie idei Al-Anon, a także zniszczenie wspólnoty, od której wszyscy oczekujemy pomocy. W rezultacie będziemy cierpieć, a naszym motywem jest przecież pragnienie, aby utrzymywać wspólnotę jako silną, rozwijającą się, rozszerzającą swoją ozdrowieńczą pomoc w całym świecie.
- * Każda grupa ma swobodę w wyborze programu spotkań oraz tematów dyskusji, w decydowaniu, gdzie i kiedy spotkania będą się odbywały, kto będzie na nich przemawiał oraz w jaki sposób fundusze grupy będą wydawane. Jednak taka niezależność wymaga podjęcia odpowiedzialności za zachowanie jedności Al-Anon na całym świecie.
- * Każda grupa oraz każdy jej członek ponosi odpowiedzialność za ochronę i utrzymanie charakteru naszej wspólnoty.
- * Tradycje są naszymi drogowskazami, grupa, która zna je dobrze, nie podejmie decyzji szkodliwych dla Wspólnoty.
- * ...Literatura Al-Anon powinna być przez nią zaaprobowana. Identyczność naszej literatury pozwala zachować jedność Wspólnoty Al-Anon.
- * ...grupa ma prawo i swobodę decydowania, w jaki sposób zaczynać i kończyć swoje spotkanie... są różne możliwości prowadzenia spotkań.
- * Każdą czynność grupy, opartą na swobodzie wy-

boru, musimy rozważyć pod względem wpływu jaki ma ona na inne grupy i na Al-Anon jako całość.

* ...każda podejmowana decyzja powinna być poddana pytaniu:

Czy to będzie dobre dla naszej wspólnoty?

WYPOWIEDZI UCZESTNICZEK WARSZTATÓW

- * Czwarta Tradycja dyscyplinuje moje pomysły i postępowanie. Muszę zastanowić się, czy będą one dobre dla mojej wspólnoty.
- * Ważne jest, by grupa była niezależna, lecz odpowiedzialna wobec Al-Anon i AA jako całości.
- * Tradycja Czwarta to odpowiedzialność, której się uczę. Zdobywam odwagę do bycia sobą i mówienia tego, co czuję w ramach zasad i Tradycji Al-Anon.
- * Uczę się niezależności w życiu osobistym, czuję też niezależność grupy.
- * Istotną dla mnie sprawą jest zachowanie niezależności poszczególnych grup Al-Anon. Lubię uczestniczyć w kilku spotkaniach w tygodniu i różnorodna forma ich prowadzenia czyni te spotkania bardziej interesującymi i dającymi więcej doświadczeń.
- * Każda grupa ma prawo decydować o sposobie prowadzenia spotkania, jednak ważne jest, aby sposoby te nie naruszały zasad Al-Anon.
- * Tradycja Czwarta pokazuje mi, jak chronić czystość programu Al-Anon, który jest taki sam na całym świecie (mam na myśli Stopnie i Tradycje).
- * Podobnie w rodzinie, każdy członek rodziny też ma prawo do niezależności, o ile nie narusza to dobra całej rodziny.
- * Każda grupa powinna być niezależna, ale w ramach Tradycji. Są jednak sprawy, co do których grupa jest zależna od innych grup Al-Anon lub AA jako całości (chociażby Literatura Al.-Anon, wspólne spotkania, zloty).

Warsztaty Tradycji Czwartej - Region Warszawski

Struktura Al-Anon

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

1. Dolnośląski

region_dolnoslaski@al-anon.org.pl

tel. 572 945 199

2. Galicja

region_galicja@al-anon.org.pl

tel. 795 753 451

3. Gdański

region_gdanski@al-anon.org.pl

tel. 517 836 076

godziny dyżurów 10:00 – 12:00

i 17:00 – 20:00

4. Lubelski

region_lubelski@al-anon.org.pl

tel. 696 664 890 w czwartki w godzinach

18:00 – 20:00

5. Łódzki

region_lodzki@al-anon.org.pl

tel. 690 680 117

6. Podlaski

region_podlaski@al-anon.org.pl

tel. 570 582 828

7. Podkarpacki

region_podkarpacki@al-anon.org.pl

tel. 518 925 592 w poniedziałek

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

8. Radomski

region_radomski@al-anon.org.pl

tel. 577 037 273 w poniedziałek, środę

i piątek w godzinach 18:00 – 20:00

9. Śląsko-Dąbrowski

region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl

tel. 884 674 265 od poniedziałku do piątku

w godz. 18:00 – 20:00

10. Warmińsko-Mazurski

region_warmińsko-mazurski@al-anon.org.pl

tel. 514 101 864 w środę i piątek

w godz. 19:00-21:00

11. Warszawski

region_warszawski@al-anon.org.pl

tel. 606 919 215

12. Wielkopolska

region_wielkopolski@al-anon.org.pl

tel. 691 894 286

13. Zachodniopomorski

region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl

tel. 506 909 897



Przydatne linki

Literatura:

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

Wykaz mityngów Al-Anon:

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

Wykaz mityngów Alateen:

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

Wykaz mityngów Al-Anon Dorosłe Dzieci

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

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

Słowo od redakcji

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

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

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

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

Dziękujemy za okazaną przychylność.

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

