

# AL-ANON O SOBIE



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

## INFORMATOR dla profesjonalistów i przyjaciół Al-Anon w Polsce

NR 1/31/2023

WRZESIEŃ 2023

NP 84.2.2013

W numerze:

Tradycja Ósma

Dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją

Uzależnienie – choroba demokratyczna

## Coś na początek

Szanowni Państwo,  
z ogromną satysfakcją, po niemal trzyletniej przerwie, przekazujemy Państwu kolejny numer informatora „Al-Anon o sobie”, adresowanego do 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: między innymi 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 e-mail:  
[osobie@al-anon.org.pl](mailto:osobie@al-anon.org.pl)

Serdecznie pozdrawiamy  
redakcja informatora „Al-Anon o sobie”

### SPIS TREŚCI:

- 3 | Zaproszenie i oferta
- 4 | Mityng i Preambuła
- 5 | Tradycja Ósma
- 9 | Dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją
- 11 | Spotkania w Regionie Warmińsko-Mazurskim
- 12 | I Warsztaty Al-Anon w Kalwarii Paławskiej
- 13 | Literatura Al-Anon
- 14 | Uzależnienie – choroba demokratyczna
- 16 | Program Al-Anon
- 17 | Struktura Al-Anon – regiony



Nasza okładka: Jesień. Dobry czas na działanie.  
Zdjęcia wykorzystane w publikacji pochodzą z serwisu: pixabay.com

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

Adres e-mail redakcji: [osobie@al-anon.org.pl](mailto:osobie@al-anon.org.pl)

## Zapraszamy do współpracy

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, jakich informacji Państwo oczekują?
- Czy informator jest pomocny w Państwa pracy?
- Którą częścią informatora są Państwo najbardziej zainteresowani?

Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres e-mail redakcji:

[osobie@al-anon.org.pl](mailto:osobie@al-anon.org.pl)

Zachęcamy do zapoznania się z poprzednimi numerami informatora „Al-Anon o sobie”, które są dostępne na stronie <http://al-anon.org.pl/informator-dla-profesjonalistow/>

## Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

**Z**organizowanie spotkań informacyjnych o Grupach Rodzinnych Al-Anon dla grup zawodowych, takich jak: pedagodzy, psychologowie, psychiatry, pracownicy socjalni, terapeuci, osoby duchowne, pra-

cownicy służb mundurowych i innych grup zawodowych.

\*\*\*

Celem spotkań jest przybliżenie działania Grup Rodzinnych Al-Anon i jej programu jako jednego ze sposobów radzenia sobie z problemem

alkoholowym w najbliższym otoczeniu oraz z problemami w życiu osobistym.

Spotkanie informacyjne ma na celu dostarczyć informacji o miejscach pomocy Al-Anon dla rodzin i przyjaciół alkoholików.

**Jeśli jesteście Państwo zainteresowani problematyką i chcielibyście dowiedzieć się więcej na temat Grup Rodzinnych Al-Anon, prosimy o kontakt:**

[informacja\\_publiczna@al-anon.org.pl](mailto:informacja_publiczna@al-anon.org.pl)

# Mityng informacyjny przebieg

1. Odczytanie Preambuły
2. Krótka historia Al-Anon
3. Program Dwunastu Kroków, 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

## Kontakt Region Internetowy Polskojęzyczny

<https://join.skype.com/Jr9K4m-ZR1yCM>

e-mail: [r.net.polskojeczny@al-anon.org.pl](mailto:r.net.polskojeczny@al-anon.org.pl)

## Mityngi Al-Anon w Polsce

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

## Mityngi Alateen w Polsce

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

## Mityngi Al-Anon Dorosłe Dzieci

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

# Preambuła Al-Anon proponowana do Dwunastu Kroków

Grupy Rodzinne Al-Anon to wspólnota krewnych i przyjaciół alkoholików. Jej członkowie dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązywać swoje wspólne problemy. Uważamy, że alkoholizm jest chorobą rodziny i że zmiany w nastawieniu mogą wspomagać powrót do zdrowia.

Al-Anon nie jest powiązany z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją ani instytucją; nie angażuje się w żadne spory; nie popiera ani nie odrzuca żadnej sprawy. Nie ma tu opłat członkowskich.

Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom swoich członków. Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc rodzinom alkoholików. Robimy to, praktykując Dwanaście Kroków<sup>1</sup>, życzliwie przyjmując rodziny alkoholików i dając im poczucie bezpieczeństwa oraz wspierając alkoholika i okazując mu zrozumienie.

<sup>1</sup> XXV Konferencja Al-Anon w Polsce w maju 2022 roku zatwierdziła poprawione tłumaczenie programu Grup Rodzinnych Al-Anon, dlatego w tekście pojawiają się „Stopnie” (wypowiedzi sprzed maja 2022r.) oraz „Kroki”.

## Tradycja Ósma

**D**wunasty Krok Al-Anon powinien być realizowany we własnym zakresie grupy, bez pomocy ludzi poświęcających się tego rodzaju pracy zawodowo. Nasze Centrale służb mogą jednak zatrudniać pracowników fachowych.

**P**rzypomnijmy sobie, że Tradycje są strażnikami jedności w Al-Anon;

- służą w utrzymaniu niezmiennego charakteru grup;
- są owocem doświadczeń wielu naszych poprzedniczek w Al-Anon.

Po raz pierwszy Tradycje pojawiły się w 1946 roku i były przeniesieniem Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików, ich ducha, do praktycznych problemów życia i pracy razem jako zgodnej wspólnoty. Ukazują one nasz związek z siłami, które często targają społeczeństwami – z problemem pieniędzy, problemem władzy, prestiżu, zarządzania mieniem itd. Są one cennymi wskazówkami dla całej wspólnoty, dla mojej grupy i każdego jej członka. Przy ich pomocy rozwiązano wiele konfliktów i wątpliwości zarówno we wspólnocie jak i w życiu osobistym. Siła każdej grupy i wspólnoty zależy od tego, w jakim stopniu staramy się przestrzegać Tradycji.

„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.”

„Będę zdolna pomóc innym wtedy, kiedy pozwolę na to, aby Al-Anon rozjaśniło moje własne problemy. Dopóki nie poczuję wewnętrznej potrzeby, aby dzielić się z innymi tym, co osiągnęłam dzięki programowi Al-Anon, mój własny rozwój będzie ograniczony.”

**T**radycje pozwalają unikać powikłań i zniekształceń programu, łączą Grupy Rodzinne Al-Anon w jedną wspólnotę pracującą dla wspólnego celu. Ogniwem łączącym

wszystkich w Al-Anon jest alkoholizm bliskiej osoby. Integralną częścią programu jest realizacja Dwunastego Kroku – czyli niesienie pomocy sobie samym oraz innym, dodawanie im otuchy, uczenie ich nowego sposobu życia.

Tradycja Ósma mówi, by cel ten był realizowany „we własnym zakresie grupy” – znaczy to, że każdy z nas ma ważną rolę do odegrania w zakresie stosowania Dwunastego Kroku Al-Anon.

„Niech się zacznie ode mnie – jeśli ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje pomocy, niech zawsze napotka wyciągniętą do siebie dłoń Al-Anon i Alateen. Niech to będzie moja dłoń. I niech się zacznie ode mnie”.

Rola to może polegać na byciu ciałem i sercem – czyli na:

- **własnym rozwoju duchowym poprzez pracę nad sobą według całego programu (Dwunastu Kroków, Haseł, Zasad itp.), stosowanie go w codziennym życiu.** „Efekty programu Al-Anon odsłaniają przede mną serię małych cudów. Każdy dzień zdejmuję kolejny ciężar, gdyż zmienia się mój sposób myślenia. Będę stosować się do tego programu, jak gdyby moje życie od niego zależało, co w rzeczywistości ma miejsce, jeśli przez „życie” rozumiem radosne i przyjemne samopoczucie.”

- **systematycznym udziale w spotkaniach grupy.** „Kiedy jestem „zbyt zmęczona”, żeby udać się na spotkanie Al-Anon, czy zdaję sobie sprawę, iż pozbawiam się wzmocnienia i odświeżenia duszy? Mogę usłyszeć zdanie, które rzuci nowe światło na mój problem...” W czasie, w którym czynnie uczestniczę dzieląc się z innymi uczestnikami (zwłaszcza nowymi) własnym doświadczeniem z korzyści, jakie wypływają ze stosowania programu Al-Anon: programu Dwunastu Kroków, Haseł, Zasad) „...mogę też stracić okazję do udzielenia pomocy komuś innemu.”

„Dzielenie się doświadczeniami rozszerza nasze horyzonty i wskazuje nowe, lepsze sposoby radzenia sobie z trudnościami. Nie potrzebujemy rozwiązywać ich w samotności.”

- **osobistych kontaktach z ludźmi o podobnych problemach i dodawanie im otuchy i wiary w lepsze jutro, że po mrocznej nocy następuje świt i pomaga podźwignąć się obolałej duszy – bycie sponsorem.**

„Modłę się, abym miała okazję pomagać zrozpaczonemu oraz o wskazówki, jak pomóc tym, którzy są w wielkiej potrzebie.”

„Nie pozbawię siebie możliwości niesienia pomocy tym, którzy jej potrzebują.”

- **udziale w spotkaniach innych grup, gdzie niosę przesłanie, za które nie biorę pieniędzy, jedynie odnoszę własny rozwój duchowy – służąc własnym czasem;**

„To, co mogę ofiarować nie dorównuje temu, co sama otrzymuję – od tego, komu daję.”

„Najpiękniejszym darem miłości jest obecność.”

„Teraz, odkąd jestem w Al-Anon, nie jestem już sama. Nauczyłam się dodawać otuchy i odwagi innym, a to daje mi nowe spojrzenie na moje trudności. Mogę pomagać innym, a oni mogą pomagać mi.”

- **udziale w otwartych i uroczystych mityngach Wspólnoty Anonimowych Alkoholików** – doświadczenie wykazało, iż współpraca ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików może przynieść obustronne korzyści.

„Program Al-Anon jest cennym darem, więc pragnę się nim dzielić.”

„... Myślałam, że nikt poza mną nie miał takich strasznych problemów. Było to powodem do litowania się nad sobą, a także do odczuwania pretensji w stosunku do alkoholika i jego sposobu zachowania się oraz do wykazywania mu błędów i niedociągnięć.”

- **wrzucaniu dobrowolnego datku do koszyczka, który jest potrzebny na posłanie dla tych, którzy jeszcze nie słyszeli o Grupach Rodzinnych Al-Anon i jeszcze cierpią, pozostawieniu swoich trosk, kłopotów, radości – sponsorowi;**

- **na mityng przychodzę, by dać i dostać coś konstruktywnego, coś co pozwoli na mój i innych rozwój duchowy;**

„Nie przychodzimy na spotkania Al-Anon, aby się rozerwać, zabawić lub przerażać się, słuchając strasznych historii, ale aby dyskutować o ideach Al-Anon – przemyśleć je głęboko i zastanowić się nad tym, co słyszymy, oraz wypowiadać się konstruktywnie i jasno, aby pomóc innym.”

**J**akakolwiek praca wykonana dla wspólnoty jest ochotnicza, nie opłacana. Nie otrzymujemy zapłaty za pomaganie sobie nawzajem,



za zabieranie głosu na spotkaniu, za pracę na rzecz grupy.

Nagrodą niech będzie radość dzielenia się tym, co sami odkrywamy w naszej wspólnotie.

„Służenie wielu cierpiącym ludziom na całym świecie, jest najważniejszym obowiązkiem członków Al-Anon w grupach.”

**T**radycja Ósma zawiera również wskazówki dla członków grup Al-Anon, którzy z racji swojego zawodu są profesjonalistami (doradcy, lekarze, duchowni, pracownicy społeczni itp.).

Trudno jest nieraz dostrzec, gdzie przebiega granica pomiędzy terapią profesjonalną, a Al-Anon bez zmian i zniekształceń, dlatego nie powinni oni uczęszczać na spotkania grupy jako fachowcy, ani eksperci od leczenia alkoholizmu – ich wypowiedzi powinny dotyczyć przede wszystkim ich własnego uzdrowienia.

Osoby będące profesjonalistami nie powinni używać swoich tytułów w połączeniu z nazwą Al-Anon.

Mogą jednak inicjować powstanie Grupy Rodzinnej Al-Anon zapewniając jednocześnie prowadzenie mitingów członkom wspólnoty.

Praca grup bez udziału osób poświęcających się zawodowo tego rodzaju pracy zapewnia, że program nie jest „zanieczyszczony” teoriami, metodami leczniczymi, które mogłyby przeczyć naszym zasadom.

Program Dwunastu Kroków powinien być realizowany na poziomie niezawodowym, by nie został zniekształcony innymi formami, by mógł pozostać tak piękny i prosty.

Al-Anon realizuje Dwunasty Krok w zakładach odwykowych, szpitalach i innych instytucjach przy współudziale profesjonalistów pracujących z rodzinami i przyjaciółmi alkoholików na zasadzie współpracy.

Również takie osoby mogą być zapraszone na otwarte spotkania Grup Rodzinnych Al-Anon.

W Al-Anon wszyscy jesteśmy „profesjonalistami”, gdyż mamy podobne przeżycia, a na spotkaniach dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Przykład innych członków grupy i nieustanne podtrzymywanie na duchu, płynące od nich, dostarczają pomocy i siły.

**C**zęść druga Tradycji Ósmej mówi: „...nasze Centrale Służby mogą jednak zatrudniać pracowników fachowych.” Z doświadczenia wielu lat działalności wspólnoty wynika, iż nie wszystkie prace mogą być wykonane przez ochotników. Zwłaszcza, jeżeli chodzi o pracę na poziomie Służby Krajowej i Służby Światowej.

We wspólnocie tak wielkiej i rozległej jak nasza – pracownicy muszą mieć specjalne wykształcenie w zakresie funkcji księgowych, sekretarek, wydawców i innych specjalności. Są oni opłacani za wykonaną pracę i nie muszą być członkami Al-Anon, jednak są zobowiązani do przestrzegania Dwunastu Koncepcji.

**T**radycja Ósma jest najczystsza postacią miłości do drugiego człowieka.

„Niech się zacznie ode mnie...”

„Integralną częścią programu Grup Rodzinnych Al-Anon jest realizacja Dwunastu Kroków, czyli niesienie pomocy innym, dodawanie im otuchy, uczenie ich nowego sposobu życia.”

„To, co czynimy dla innych, nie czynimy dla pieniędzy lub innych materialnych korzyści, a jedynie dla naszego duchowego rozwoju. Służenie wielu cierpiącym ludziom na całym świecie, jest najważniejszym obowiązkiem członków Al-Anon w grupach...”

„Głównym celem każdego z nas jest stworzenie okazji do życzliwego dzielenia się i dodawania ludziom otuchy przez osobiste kontakty.”

„Tradycja Ósma zawiera wskazówki dla członków grup, którzy są równocześnie profesjonalistami... Ich wypowiedzi [...] powinny dotyczyć przede wszystkim ich własnego uzdrowienia. Nie powinni uczęszczać na spotkania jako fachowcy, ani też eksperci do spraw leczenia alkoholizmu.”

„Nie uznajemy autorytetów. Dla uzdrowienia potrzebne jest, byśmy na spotkaniach wzajemnie sobie pomagali jako równi sobie.”

„...nasze Centrale Służb mogą zatrudniać pracowników fachowych; [...]” wraz z rozwojem Al-Anon potrzebowałoby ludzi..., ponieważ ilość zadań do wykonania w Biurze Centralnym ciągle wzrasta. Zatrudniono doświadczonych pracowników, skromnie opłacanych za wykonywaną pracę. Pracownicy muszą mieć wykształcenie w zakresie funkcji księgowych, sekretarek, wydawców itp. Nie muszą być członkami Al-Anon, jednak są zobowiązani do przestrzegania Dwunastu Koncepcji Służb.”

## WYPOWIEDZI UCZESTNICZEK WARSZTATÓW

\* Znalazienie „wspólnego mianownika” w kontaktach z innymi ludźmi pomaga mi bezstresowo rozmawiać z nimi. Takim mianownikiem wspólnym dla Al-Anon są doświadczenia dotyczące życia z alkoholem. Mówienie o tak bliskich problemach słuchającym, daje mi komfort używania

„żargonu” i gwarantuje, że będzie on zrozumiany przez innych członków z Al-Anon.

\* Tradycja Ósma uczy mnie jak nieść pomoc innym potrzebującym. Jak odnosić się do nowych osób.

\* Tradycja ta uczy mnie otwartości na drugiego człowieka, miłości do niego a poprzez to miłości i wyrozumiałości do siebie.

\* Tradycja Ósma pomogła mi zrozumieć to, czym ja powinienam się zająć, a co należy do osób niezwiązanych z Grupami Rodzinnymi Al-Anon. Uświadomiłam sobie, że umiem odróżnić wiedzę przyjętą od profesjonalistów od wiedzy, doświadczeń i miłości, jaką dostaję w Al-Anon.

\* Dziękuję Grupom Rodzinnym Al-Anon, za to, że mogę działać, nie czerpiąc korzyści materialnych. Rozwija mnie to duchowo.

\* Choć służba we wspólnocie jest bezinteresowna, to jednak daje mi profity duchowe, zaczynam dostrzegać drugiego człowieka, pozbywam się pychy, staję się odpowiedzialna i zaczynam cenić siebie.

\* Bardzo istotną sprawą, która porusza Tradycją Ósmą jest oddzielenie terapii od programu Al-Anon.

\* Tradycja Ósma mówi mi, że nie uznajemy autorytetów. Mamy się dzielić swoim doświadczeniem i jesteśmy sobie równi.

\* Tradycja Ósma przypomina mi o tym, że jedynym autorytetem jest Bóg (taki, jakiego każdy z nas pojmuje), a my we wspólnocie jesteśmy równi sobie. Uczę się z niej miłości, zrozumienia i zainteresowania drugim człowiekiem oraz tego, że w Al-Anon uczymy się miłości, łagodności, a po wiedzę fachową trzeba udać się gdzie indziej, do terapeuty.

\* W grupie swojej uczę się miłości, pogody ducha i postępowania wobec drugiego człowieka. Uczę się kochać.

\* Prostota programu to prostota języka. Jeżeli będę zrozumiana, to tym samym dostanę więcej doświadczeń innych.

\* Służenie innym, dzielenie się swoim doświadczeniem ubogaca mój osobisty rozwój.

\* Tradycja Ósma pozwala mi oddzielić wiedzę zdobytą na terapii od programu Al-Anon.

\* Jeśli chcę wcielić w życie Dwanaście Kroków Al-Anon, to powinienam w myśl Kroku Dwunastego pomagać innym cierpiącym z powodu picia bliskiej osoby. Za darmo dostałam pomoc i za darmo mam ją oddać innym. Dziś wiem, że to najlepszy ze sposobów, żeby pomóc sobie.

\* Darmo otrzymałam – darmo oddaję to, co potrafię.

\* Zgadza się z tym, że we wspólnocie trzeba zatrudniać pracowni-

ków fachowych – jest to konieczne, ponieważ Grupy Rodzinne Al-Anon są ogromne i ogarnięcie wszystkich spraw bez udziału fachowców byłoby niemożliwe.

\* Moja służba we wspólnocie wpływa z potrzeby serca, a nie ekwiwalentu pieniężnego.

\* Tradycja Ósma pokazuje mi, jak ważną sprawą jest właściwe zaopiekowanie się nową osobą, sama zostałam w Al-Anon dzięki serdecznemu przyjęciu, dzięki życzliwości z jaką spotkałam się na swojej grupie.

\* Dzięki służeńiu innym w Al-Anon, sama się rozwijam. Gdy odkryłam tę prawdę, nic już nie może powstrzymać mnie przed pomocą innym.

\* Tradycja Ósma uczy mnie, jak nieść pomoc potrzebującym, jak odnosić się do nowych uczestników mityngów. Moje doświadczenie pokazuje mnie jako osobę wrażliwą: i na odrzucenia, ale i na silne przyciąganie. Obojętność sprawia mi ból, a narzucanie się powoduje we mnie lęk, nieufność. Wystarczą mi słowa: „Dobrze, że jesteś” i miły uśmiech oraz przyjazne spojrzenie.

\* Terapia uczy językiem wiedzy, Al-Anon zaś językiem miłości. Na mityngu zbędny jest język wiedzy, wystarczy język miłości.

\* W Al-Anon uczę się zrozumienia drugiego człowieka, pokory i miłości. Wyrzecz tego jest moja bezinteresowna służba. Każdy członek wspólnoty Al-Anon ma możliwość podjęcia służby, co stanowi istotną część naszego zdrowienia. Zadania do wypełnienia mogą być różnorodne i obejmować np.: otwieranie lokalu, przygotowywanie sali, rozkładanie materiałów do prowadzenia mityngu, parzenie herbaty, odpowiadanie za literaturę, informacje publiczną, archiwum, finanse, prowadzenie mityngu, bycie reprezentantem grupy. Osoby służebne są zaufanymi sługami, one nie rządzą.

\* Pracownicy fachowi są niezbędni dopiero w służbach krajowych czy światowych.

\* Niesienie pomocy ludziom w sposób niezawodowy jest dla mnie najbardziej wiarygodne, gdyż nikt mi nie mówi, co mam robić. Mówi tylko o sobie, jak on sobie poradził. Ja mogę sama wybrać właściwą i dobrą dla mnie i mojej rodziny drogę.

## PYTANIA POMOCNICZE

1. Jak na dziś wygląda moje przebudzenie duchowe (stosowanie programu, zasad, haseł, itp.)?
2. W jaki sposób daję nadzieję tym, którzy przychodzą po raz pierwszy?
3. Jak niosę przesłanie nadziei tym, którzy o Al-Anon nie słyszeli?

4. Czy w grupie przestrzega się, by dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją wynikającą ze stosowania programu?

5. Czy przychodząc przez dłuższy czas na spotkania – przygotowuję się przez czytanie literatury Al-Anon, by wnieść coś wartościowego?

6. Czy spotkania odbywają się według programu, bez względu na ilość osób?

7. Czy grupa organizuje spotkania informacyjne, na które zaprasza się profesjonalistów, by mogli kierować potrzebujących do Al-Anon?

8. Czy grupa przekazuje im broszury, literaturę Al-Anon?

9. Czy w najbliższym środowisku zauważyłeś osoby, które mogą potrzebować pomocy Al-Anon?

10. Czy przebudziwszy się duchowo zdałam sobie sprawę, że nie jestem samotna i bezsilna, co zmieniałam w sobie?

11. Czy wcześniej znałam osoby, które potrafiły mnie zrozumieć, nie krytykować, nie oceniać, nie radzić?

12. Dlaczego do prowadzenia spotkań nie powinno się zapraszać osób, które pracują zawodowo w dziedzinie alkoholowej?

13. W jaki sposób przyjmuję odpowiedzialność we wspólnocie, by mogła być znana?

14. Czy wiem, po co jest koszyk na spotkaniu, na co jest rozdzielany i dlaczego?

15. Czy rozumiem potrzebę rozdzielania datków na niesienie posłania?

16. Czy wiem, co robi Biuro Służb Światowych, Powiernicy, nasze krajowe Stowarzyszenie – kto tam pracuje i na jakich zasadach?

17. Czy rozumiem potrzebę zatrudnienia w Biurze Służby Krajowej pracowników fachowych?

18. Co jest najważniejszym obowiązkiem członków Al-Anon w grupach?

19. Jak powinni zachowywać się członkowie grup, którzy są jednocześnie profesjonalistami (psycholodzy, lekarze, duchowni, pracownicy społeczni)?

20. W jakiej sytuacji Centrale Służb mogą zatrudniać pracowników fachowych?

### Materiały wykorzystane:

*Dzień po dniu w Al-Anon  
Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji Al-Anon*

*Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji dla Alateen*

*Alateen – nadzieja dla dzieci alkoholików*

*Protokół ze spotkania Regionu Gdańskiego 3/2001*

*RAZEM 3/2001, RAZEM 4/2002* □



**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](http://www.al-anon.org.pl)

KM.42.1.2018

# List do pracowników służb więziennych

**Szanowni Państwo,**

Pracując w zakładach zamkniętych, na pewno zetknęli się Państwo ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików, która pomaga wszystkim chorującym na alkoholizm, również na terenie więzień.

Alkoholizm jest chorobą całej rodziny, dlatego w latach 50. XX wieku powstała w USA wspólnota dla bliskich i przyjaciół alkoholików o nazwie Grupy Rodzinne Al-Anon. Bliscy alkoholików zobaczyli, że dzięki pracy według programu 12 Kroków zmienia się jakość życia osób chorujących na alkoholizm. Zapragnęli więc podobnych zmian na lepsze także dla siebie. Tak powstała pierwsza grupa Al-Anon, która zaadaptowała ten program od AA. Od tamtej pory minęło ponad 60 lat.

Do Polski Al-Anon dotarł 35 lat temu. Obecnie w całym kraju jest ok. 400 grup spotykających się na mityngach i realizujących program Dwunastu Stopni. Integralną częścią Al-Anon są grupy Al-Anon Dorosłe Dzieci i grupy Alateen, które skupiają młodych ludzi z rodzin alkoholików.

Jako osoby zajmujące się zawodowo pomocą społeczeństwu, spotykają się Państwo z ludźmi, którzy mają różne problemy, wynikające często z alkoholizmu w najbliższym otoczeniu. Prawdopodobnie wielu z nich cierpi z tego powodu. Członkowie rodzin dotkniętych chorobą alkoholową, niezależnie od wieku, obwiniają się o sytuację, jaka panuje w ich rodzinach. Niejednokrotnie też, pod wpływem emocji, popełniają błędy. Nie mają świadomości, że alkoholizm w rodzinie wpływa na ich osobiste poczynania. Skutki choroby alkoholowej przechodzą w rodzinie z pokolenia na pokolenie, dopóki coś lub ktoś nie przerwie tego zakłętego kręgu. Jeżeli stwierdzą Państwo, że na osobę, której starają się pomóc, może mieć wpływ alkoholizm kogoś bliskiego, zachęcamy do współpracy z Al-Anon. To wypróbowana metoda pomocy.

Informacje o wspólnocie Grupy Rodzinne Al-Anon można znaleźć na stronie:

[www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)

Komitet ds. Informacji Publicznej Al-Anon wydaje (za zgodą Rady Powierników i pod patronatem Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon) Informator dla Profesjonalistów i Przyjaciół Al-Anon „Al-Anon o sobie”. Zachęcam do zapoznania się z nim:

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

Zapraszam również osoby zawodowo stykające się z problemem alkoholizmu w rodzinach i chcące dowiedzieć się, jak pomaga wspólnota Al-Anon, do nawiązania kontaktu:

[informacja\\_publiczna@al-anon.org.pl](mailto:informacja_publiczna@al-anon.org.pl)

Na Państwa zaproszenie chętnie przyjedziemy, opowiemy o Al-Anon i odpowiemy na wszelkie pytania.

Z wyrazami szacunku  
przewodnicząca Komitetu ds. Informacji Publicznej



# Dzielimy się doświadczeniem

## NIECH SIĘ ZACZNIE ODE MNIĘ!

**S**topień Pierwszy – mówi mi, że nie jestem bezsilna wobec mojej służby. Staram się oddać małą część tego, co dostałam.

Stopień Drugi – odzyskałam równowagę ducha i umysłu i to sprawia, że jestem wdzięczna za to, co mam. Dlatego właśnie angażuję się w służbę tam, gdzie napotykam wyciągniętą dłoń Al-Anon i Alateen.

Stopień Trzeci – powierzam moją wolę i moje życie opiece Boga, co pozwala mi znaleźć czas i sposobność by służyć mojej wspólnotce.

Stopień Czwarty – wszędzie szukałam poczucia spełnienia, ale znalazłam je w służbie na rzecz Al-Anon.

Stopień Piąty – muszę przyznać, że chodzenie jedynie na mityngi nie wystarcza dla mojego wzrostu.

Stopień Szósty – jak zawsze kluczem jest tu słowo „gotowi”. Chcę pozbyć się wszystkiego, co powoduje bierność w służbie, brak wrażliwości, bycie osobą zimną, nie troszczącą się o nic i nikogo.

Stopień Siódmy – prosiłam Boga z pokorą, by usunął moją obawę przed zrobieniem dobrej roboty i by dał mi odwagę i mądrość, bym dobrze pełniła moją służbę.

Stopień Ośmy – mogę wyliczyć wszystkie służby, które pełniłam i powiedzieć szczerze, że wzrosłam duchowo.

Stopień Dziewiąty – czuję, jak czynię zadość za moje błędy z przeszłości, ponieważ podjęłam się pełnienia służby i zaakceptowałam swój zakres odpowiedzialności za nią.

Stopień Dziesiąty – jestem częścią wspólnoty Grup Rodzinnych Al-Anon i moja służba najczęściej zaczyna się ode mnie.

Stopień Jedenasty – świadomy kontakt z Bogiem, takim jak go rozumiem pokazuje mi, że wystarczy tylko poprosić o wskazówki dla mojej służby, by On mnie poprowadził.

Stopień Dwunasty – przeżyłam duchowe przebudzenie, kiedy zrozumiałam, że w służbie dobrze jest ciągle działać.

Austra-Link, styczeń 2015, Biuletyn Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce, „Razem”, nr 1/2019.

## DZIEŃ, W KTÓRYM...

**G**dy przybyłam do Al-Anon byłam samotną i umęczoną żoną alkoholika, cierpiącą matką, niedobrą siostrą. Nie wiedziałam, że najbardziej umęczona jestem sobą. W Al-Anon stopniowo poznawałam siebie i Boga. Tu zaczęłam doświadczać Jego miłości i mocy. Przez wiele lat czerpałam z mityngów i doświadczeń członków Al-Anon, gdy nagle poczułam wewnętrzną potrzebę, odwagę i pokorę, aby poprosić o pomoc sponsorke.

To była jedna z lepszych decyzji w moim życiu. Nie wiem, czy dostałam ducha duchowego przebudzenia. Nie wydarzyło się nic spektakularnego, ale nastąpiło spokojne dziś. Zwykły dzień, wśród milionów dni, w których wreszcie oddycham swoim oddechem, czuję i myślę za siebie. [...] Dzień, w którym z uwagą studiuję Tradycje po to, aby kształtować w sobie dobrą komunikację z ludźmi. Słuchać i doceniać każdego człowieka zamiast go oceniać i krytykować. W mojej głowie brzmi ulubione hasło: „Niech się zacznie ode mnie”.

Poznań, Biuletyn Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce, „Razem”, nr 6/2021.

## OTWIERANIE ZARYGLOWANYCH DRZWI

**L**ata temu czułam się samotna, mimo tego, że miałam męża i dzieci. Nie umiałam wykrzesać radości ze swojego wnętrza, a czułam, że ją mam w sobie. Wtedy otrzymałam zaproszenie na Warsztaty Al-Anon.

Nie wiedziałam co to jest i czego się tam mogę spodziewać, ale czułam, że chcę tam być. Pojechałam z dwiema koleżankami. Jakie było moje zdziwienie, kiedy na pierwszym mityngu usłyszałam kobiety mówiące o swoich przeżyciach, zranieniach, bezsilności i samotności. Poczułam się jak wśród swoich. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że ta wspólnota tak naprawdę nazywa się Grupy Rodzinne Al-Anon. Od razu uzurkowałam sobie panującą tam atmosferę ciepła, naturalnej czułości, zainteresowania. W mojej rodzinie zawsze to ode mnie wyma-

gano zainteresowania, troski, miłości, które starałam się dawać szczególnie dzieciom, ale też mężowi. Miałam przeświadczenie, że jeśli będę się starała dawać to, co najlepsze, wróci to do mnie. Niestety tak się nie działo. Moje pokłady sił słabły, jak zużywany akumulator. Był to dla mnie bardzo trudny czas, ponieważ jako młoda kobieta uczyłam się bycia żoną, mamą, gospodynią i pracownicą. Mój ojciec, alkoholik, nigdy nie dał mi miłości i czułości, której jako mała dziewczynka, a później kobieta, bardzo potrzebowałam.

I tak, kiedy zetknęłam się z kobietami, które były serdeczne i słuchające, byłam bardzo wzruszona, że jest jednak ktoś, ktoś obcy, a dający mi zrozumienie i zainteresowanie. Kiedy po mityngu wzięłam udział w pogodnym wieczorze, w moich oczach pojawiło się zdumienie i łyzy radości. Nie mogłam uwierzyć, że te dziewczyny z całym bagażem trudnych doświadczeń są tak radosne i autentyczne. Zauroczyła mnie pogoda ducha i radość z tego, że jesteśmy razem.

I tak zaczęła się moja przygoda z Al-Anon. Jeździłam do innego miasta na mityngi. Przysłuchiwałam się temu, co się tam mówiło, ale sama nie miałam nic do powiedzenia, nie wiedziałam, nie wierzyłam, że to co mogę powiedzieć spotka się z zrozumieniem. Na mityngach urzekło mnie to, że nikt nikomu nie przerywał, nie oceniał, nie krytykował.

Z czasem zaczęłam się otwierać. Zaczęłam otwierać swoje zaryglowane drzwi samotności i wycofania. Tak rozdziły się nowe znajomości i przyjaźnie. Po jakimś czasie zapragnęłyśmy z kilkoma koleżankami mieć swoją Grupę Rodzinną Al-Anon w Dębicy. I tak powstała Grupa ISKIERKI, która trwa do dziś, już 16 lat. I choć osoby się zmieniają, jedni odchodzą, inni przychodzą to są kobiety wytrwałe, dzięki którym po trudnym czasie pandemii Grupa przetrwała, a dzięki temu ja mogłam wrócić po latach przerwy do pracy na Programie Dwunastu Kroków. Przekonałam się, że Grupa bez mnie będzie istniała, ale ja bez Grupy nie.

Dlatego dzisiaj wdzięczna jestem mojej Siłce Wyższej – Bogu, za to, że pokazał mi w bardzo niespodziewany



sposób drogę powrotu do Al-Anon, kiedy ponownie jak się potem okazało, bardzo tego potrzebowałam, bo program Al-Anon jest programem na całe życie.

Wiesia z Dębicy

## NOWE ŻYCIA ZACZYNA SIĘ ODE MNIE

**P**onad siedem lat temu – prowadzona beznadzieją i resztką odpowiedzialności za nowe życie, kielkujące w moim łonie – stanęłam przed drzwiami Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień w jednym z wojewódzkich miast Polski.

Choć znałam to miasto dobrze, nigdy wcześniej nie słyszałam o takim ośrodku. Wychowana w domu „sfery inteligenckiej i białych kołnierzyków”, doświadczająca przemocy psychicznej i fizycznej ze strony pijącej matki oraz bezwarunkowo zapatrzonyj w nią ojca, który tuszował moje siniaki i upominał: „Nie denerwuj mamy” oraz jednocześnie nakładał na mnie jej obowiązki względem domu, młodszego rodzeństwa, opieki nad matką i przede wszystkim zachowania pozorów wzorowej rodziny, przez długie lata nie wiedziałam, że coś jest nie tak. Jako młoda kobieta, zdewastowana psychicznie i fizycznie – anoreksja, samookaleczenia się, lekomania – a jednocześnie odnosząca sukcesy na polu naukowym i zawodowym, spotkałam na swojej drodze Al-Anonkę, która wskazała mi adres Ośrodka w Krakowie. Po usłyszeniu diagnozy: „DDA, głęboka depresja” – moja perfekcyjna, zakłamana „ja” trzasnęła drzwiami.

Minął rok, nim podjęłam długoletnią terapię. Po jej zakończeniu zaczęłam czuć i... poślubiłam alkoholika. Kolejne koło zaprzeczeń, zaklanianie rzeczywistości i walka o męża, rodzinę, tak dobrze znane z dzieciństwa. Na zewnątrz nienaganny makijaż, zdobywanie kolejnych szczybli zawodowych i poklasku oraz paraliżujący strach przed powrotem, ale i opuszczeniem domu. Wylane łzy, błagania, szantaże, samotne godziny, strach, poczucie winy, że znów okazałam się niegodna kochania. Ciało, które odmawiało życia, popadając w kolejne, wyniszczające choroby, i... planowana ciąża. Strach o dziecko zmotywował mnie, by szukać dla niego ratunku. Słowa psychiatry wypowiedziane tego pamiętnego dnia, siedem lat temu: „Chce Pani, by córka miała takiego samego męża, takie samo życie jak pani?” – zmroziły mnie. Wydawały się mi – wówczas wrakowi człowieka – bezduszne. Ale to one, były dla mnie impulsem, by pójść

na pierwszy miting i potem chodzić już na nie regularnie – z dzieckiem u boku, którym pomagały zajmować się w tym czasie „życzliwe ciotce”.

Stopniowo, zmieniałam swoje życie, zaczynałam czuć – coś więcej niż wściekłość – widzieć kolory, poznawać i kochać swoją małą dziewczynkę – ukrytą głęboko za szafą by znów nie oberwać od matki, a potem męża. Uczylałam się wybaczać sobie, te wszystkie momenty, gdy dawałam siebie nadużywać. Dowiedziałam się, co lubię jeść, pić, jakie lubię kolory, zapachy.

Al-Anon daje mi bezwarunkową akceptację, miłość i odwagę. Uczy akceptować i słuchać ciała, widzieć, a nie tylko patrzeć powierzchownie, wyczula na manipulacje. Dziś, gdy słyszę, że „jestem silną kobietą” włącza mi się czerwona lampka, powierzam się mojej Sile Wyżej, dzwonię do Al-Anonek, jadę na miting i słucham z uważnością. Dziś uczę się widzieć w alkoholiku – zarówno aktywnym, jak i „suchym” – człowieka. Zostawiać mu jego decyzje i ich konsekwencje bez brania na swoje plecy jego/jej odpowiedzialności.

Al-Anon daje nowe życie mnie i mojemu dziecku. Daje mi narzędzia, ludzi i pogodę ducha. Kiedyś byłam ślimakiem w szczelnie zamkniętej skorupie, dziś JESTEM, CZUJĘ, ŻYJĘ dzień po dniu.

Barbara, Rzeszów

## REFLEKSJE CZŁONKÓW AL-ANON DO WYBRANYCH CYTATÓW Z LITERATURY AL-ANON

„...Każdy człowiek ma swoje własne upodobania i motywacje postępowania poza zasięgiem mojego rozumowania i kontroli...” (cyt. z 4 sierpnia, Odwagi do zmian).

Dla mnie to odkrywanie siebie na nowo jest najcenniejsze. Poznawanie swoich nowych reakcji, postanowień, spostrzeżeń z nowej perspektywy. Poszukiwanie na nowo Boga, świadomość, że nie jestem sama, że on się mną opiekuje, jeśli Mu na to pozwolę.

Tak, jest mi teraz dobrze, pomimo, że gdy miałam 6-7 lat mój świat się zawalił, runął. Żyję, dziękuję, że mam dwoje dzieci. Będę obserwować siebie, bo wiem jakim jesteś wartościowym człowiekiem. Będę obserwować, moich najbliższych. Pozwolę im żyć, jak chcą, bo wiem, że każdy z nas ma swoje sumienie, swoje życie. Ja mam też swoje, będę o nie dbała.

Całe życie zastanawiałam się, uza-  
lałam się, pytałam, dlaczego, teraz

wiem, że na moje pytania znajdę odpowiedź w programie Al-Anon.

Dziękuję, że jesteś, że jesteście!

Bożenka

„...Teraz, kiedy rozumiem, jak daleko zaszłam, mogę zobaczyć, jak wiele chcę zmienić...” (cyt. z 8 sierpnia, Odwagi do zmian.)

Dwa lata temu byłam zupełnie innym człowiekiem przez uwikłanie od dziecka w problem choroby alkoholowej moich najbliższych. Byłam człowiekiem bezradnym, znerwicowanym, bez poczucia własnej wartości, moi najbliżsi byli dla mnie najważniejsi, szczególnie moje dzieci, a ja istniałam jako robot do zadań specjalnych. Osobiście ten robot sama załączałam (pycha) – ja jako odrębna osoba istniałam, żeby zadbać o siebie tylko estetycznie. Przyszedł moment, że emocjonalnie przestałam sobie radzić. Poszłam do pani psycholog. Ciężko jej było ze mną pracować, gdyż tylko płakałam i użalałam się nad sobą. Powiedziała mi, że jest wspólnota Al-Anon, i że mam przepracować cały program Dwunastu Kroków i wrócić do niej. Jestem we wspólnocie dwa lata i nie wiem, czy do niej wrócę, do psychologa, gdyż program, na którym pracuję jest dla mnie kompletny pod każdym względem – zawiera wszystko, co potrzebuję, żeby się zmienić. Nie oddam, tego co uzyskałam: nie jestem sama, mam Siłę Większą niż ja sama, mam swoją grupę i Was, którzy utożsamiają się z tą grupą. Uzyskuję spokój ducha i umysłu oraz równowagę emocjonalną, mogę codziennie na nowo się odkrywać, poznawać siebie, poznałam swoje wady i zalety, w chwili obecnej „...z całkowitą gotowością powierzyłam Bogu usuwanie wszelkich słabości mojego charakteru...”

Dziękuję, że jesteście. Z pogodą ducha.

Bożenka

„Nie czuję się już tak, jakbym się rozspypywała na kawałki. Praca nad programem umożliwia mi poskładanie na nowo mojego życia. Miło jest czuć wewnętrzną jedność, która pozwala mi wspierać wspólnotę. Ta wspólnota pomogła mi pozbierać rozproszone części mojego życia” (cyt. 4 sierpnia, Alateen dzień po dniu).

Jedność i Nasze wspólne dobro, więc, jakie to są piękne wartości, które powinny być na pierwszym miejscu. Kiedy ktoś dzieli się swoim doświadczeniem mam możliwość wziąć to czego potrzebuję, a resztę zostawić. Kiedy ktoś dzieli się swoją Siłą daje mi wiarę w to, że i ja się pod-

niotę, daję też nadzieję innym którzy potrzebują tej nadziei. Jedność zaczyna się we mnie i nie będę jej szukać u innych, tylko skupię się nad tym jak zaczyna się we mnie ta jedność. Polega ona na uczciwym spojrzeniu na siebie i działaniu zgodnym z programem Al-Anon.

Czy dziś jestem w lepszej formie? Tak, jestem. Czy staram się dawać cząstkę mnie Grupie, wspólnocie? Tak, daję, bo wiem, że kiedyś ja byłam tą słuchającą i miałam to szczęście, że inni do mnie mówili i odnosili się do moich wypowiedzi. Mogłam w ten sposób wziąć, to czego potrzebo-

wałam, a zostawić to, co było jeszcze za trudne lub na co nie byłam gotowa. Dziś z wdzięcznością podziękuję za to, że jest Al-Anon, za to, że są mityngi, za to, że są Służby, za to, że moje życie jest w dużo lepszej formie niż kiedyś. Oddam to, co dostałam Grupie i całej wspólnoty.

Ilona

## Spotkania w Regionie Warmińsko-Mazurskim

**S**potkanie informacyjne Al-Anon, które odbyło się w dniu 06.03.2023 r. w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Olsztynie. Uczestniczyło w nim 20 osób pracowników socjalnych ośrodka, pracownicy z Dziennych Domów i Ośrodków Wsparcia.

Udział wzięła Pani zajmująca się pomocą specjalistyczną, w tym pomocą. Spotkanie informacyjne poprowadziły koleżanki z Grup Al-Anon: „Terrorystki”, „Odważa”, „ Słoneczna droga”.

Poszczególne części spotkania – prezentowane również na slajdach – były następujące:

- Wprowadzenie i cel naszego spotkania z możliwością dalszej współpracy
- Odczytanie Preambuły
- Historia powstania Al-Anon
- Program Al-Anon
- Schemat i rodzaje mityngu
- Literatura Al-Anon
- Słowo o Alateen
- Doświadczenie własnego zdrowienia przedstawione przez każdą uczestniczkę Al-Anon
- Co mi dał Al-Anon – podsumowanie w jednym zdaniu
- Pytania od słuchaczy

### 1. Czy w Al-Anon są profesjonaliści (psycholodzy, psychiatry)?

Al-Anon jest wspólnotą grup rodzinnych samopomocowych, dzielimy się siłą, doświadczeniem i nadzieją. Łączymy ludzi różnych środowisk i profesji, którzy są uwikłani w chorobę alkoholową bliskiej osoby. Pracujemy na literaturze Al-Anon aprobowanej przez Konferencję. Nie zatrudniamy profesjonalistów. Profesjonaliści nie świadczą swoich usług, lecz tak jak każdy członek wspólnoty Grup Rodzinnych Al-Anon uczestniczą w spotkaniach, jako osoby cierpiące z powodu choroby alkoholowej bliskich im osób.

### 2. Słowa uznania dla nas za opowiadanie o sobie.

Bardzo miły akcent dla członków Al-Anon dzielących się swoim osobistym doświadczeniem.

- Rozdanie ankiet i ich wypełnienie (informacja zwrotna od słuchaczy na temat mityngu).

Pytania z ankiety:

### 3. Co podobało się Pani/Panu najbardziej w dzisiejszej prezentacji Al-Anon?

Odpowiedzi: doświadczenia, osobiste historie, możliwości jakie niosą za sobą grupy samopomocowe, informacje na temat dostępności grup, że nie były to informacje książkowe, a z życia wzięte i ujęte w bardzo jasny sposób. Wiele osób może się odnaleźć w tych historiach i podjąć decyzję, np.: terapii dla osób współzależnych lub DDA.

### 4. Czy podane informacje były wystarczające? Jeśli nie to czego zabrakło?

Odpowiedzi: przeważało: „Tak, wystarczające”. Więcej informacji na temat pracy na programie i sposobów. Jeden głos był za tym, aby mówić, bez slajdów, bo slajdy rozpraszały. Jednej osobie zabrakło informacji o życiu/trudnościach jak sobie radzą poza Al-Anon np. czy korzystamy z psychiatrów/ psychologów i czy istnieją inne organizacje.

### 5. Uwagi/wnioski, które [pozwolą lepiej przedstawić Al-Anon?

Odpowiedzi: Większość odpowiedzi brak uwag. Jedna osoba z uczestników napisała, że wiem co zrobi w najbliższym czasie. Jedna osoba by działać w jak największej ilości placówek oraz w szkołach już podstawowych. Jedna uwaga by omówić po kolei Dwanaście Kroków, co każdy i o czym mówi.

Były podziękowania za przekazanie wiedzy o Al-Anon, by dalej nieść pomoc sobie i innym potrzebującym.

## SPOTKANIA INFORMACYJNE W KOŚCIOŁACH

**W** dniu 09.10.2022 odbyły się dwa spotkania w kościele w Targowie.

Po mszy św. Ula O. przedstawiła krótko historię Al-Anon/Alateen. A druga koleżanka podzieliła się swoim doświadczeniem ze zdrowienia w Al-Anon.

Proboszcz otrzymał pakiet dla profesjonalisty z podziękowaniem za możliwość przedstawienia informacji o Grupach Rodzinnych Al-Anon oraz ulotki i wizytówki Al-Anon. Zostawione zostały ulotki dla uczestników spotkania.

**W** dniu 11.12.2022 r. odbyły się trzy spotkania w kościele w Dźwierzutach i jedno w kaplicy w Sąpatach, po mszach św.

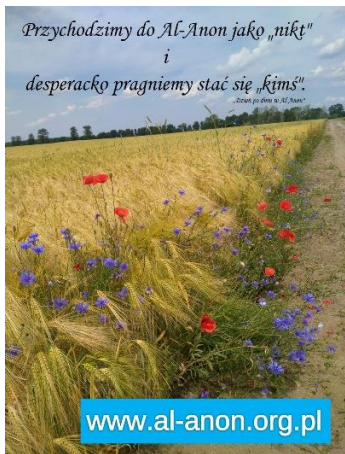
Koleżanka przedstawiła krótką historię Al-Anon/Alateen, a druga podzieliła się swoim doświadczeniem ze zdrowienia w Al-Anon. Proboszcz otrzymał pakiet informacyjny dla profesjonalisty z podziękowaniem oraz ulotkami i wizytówką Al-Anon. Ulotki dla uczestników spotkania również zostały rozdane.

Jeszcze jedno spotkanie w kościele w Nowych Kiejkutach odbyło się w styczniu 2023 r.

Koleżanki z Al-Anon przedstawiły w skrócie program Grup Rodzinnych Al-Anon oraz jedna z nich podzieliła się swoim doświadczeniem w zdrowieniu na programie Al-Anon.

Zespół zadaniowy  
Region Warmińsko-Mazurski

□



Na początku września 2023 r.  
w Kalwarii Pałacowskiej  
odbyły się I Warsztaty Al-Anon  
Regionu Podkarpacie

**Temat przewodni: Odwaga do zmian!**

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

## PROGRAM WARSZTATÓW

### Piątek 01.09. 2023 r.

- od 15<sup>00</sup> Zakwaterowanie.  
18<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Kolacja.  
18<sup>45</sup> - 19<sup>00</sup> Rozpoczęcie warsztatów: *Witamy w Al-Anon*  
19<sup>15</sup> - 20<sup>15</sup> Mityng: **Krok Pierwszy.** *Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie przestało się poddawać kierowaniu.*  
20<sup>30</sup> - 21<sup>30</sup> Mityng: **Spikerka.**  
21<sup>30</sup> - 21<sup>45</sup> Dobra noc z Al-Anon.

**miting Alateen**

### Sobota 02.09. 2023 r.

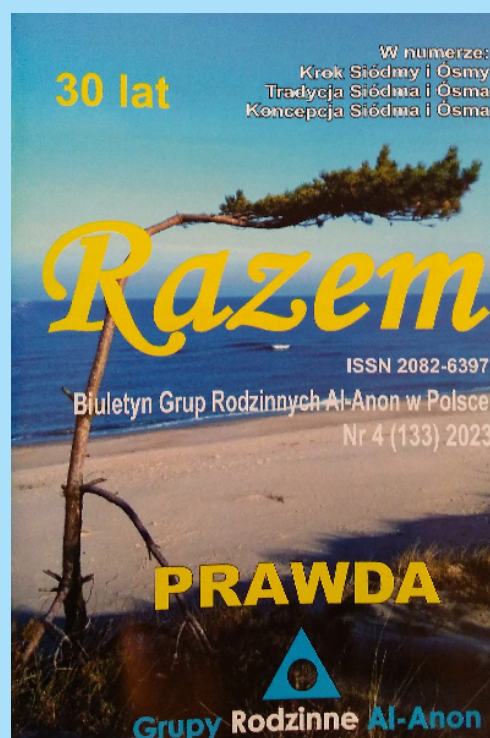
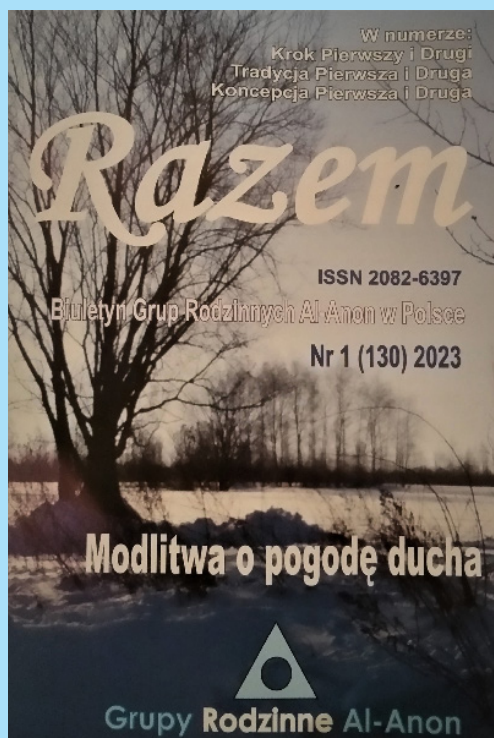
- 8<sup>00</sup> - 8<sup>30</sup> Śniadanie.  
8<sup>45</sup> - 9<sup>00</sup> Dzień dobry z Al-Anon.  
9<sup>15</sup> - 10<sup>15</sup> Mityng: **Tradycja Pierwsza** *Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu; postęp osobisty większości zależy od jedności.*  
11<sup>30</sup> - 12<sup>45</sup> Warsztat: **Jak i czy radzę sobie z kryzysami, oczekiwaniami?**  
13<sup>00</sup> - 13<sup>30</sup> Obiad.  
13<sup>30</sup> - 15<sup>00</sup> Czas wolny: *spacer, rozmowy indywidualne.*  
15<sup>15</sup> - 16<sup>15</sup> Mityng: **Koncepcja Pierwsza** *Największa odpowiedzialność za służby światowe Al-Anon oraz władza nad nimi należą do grup Al-Anon.*  
16<sup>30</sup> - 17<sup>45</sup> Warsztat: **Dziedzictwo Al-Anon – przypadek, konieczność czy dar Siły Wyższej.**  
18<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Kolacja.  
18<sup>45</sup> - 20<sup>15</sup> Mityng: **Jak wpływa na mnie alkoholizm bliskich?**  
20<sup>30</sup> - 21<sup>45</sup> Dobra wieczór z Al-Anon.

**miting otwarty AA, miting Alateen.**

### Niedziela 03.09.2023 r.

- 8<sup>00</sup> - 8<sup>30</sup> Śniadanie.  
8<sup>45</sup> - 9<sup>45</sup> Mityng: **Czy i jak odróżniam rzeczy, które mogę zmienić, od tych, których nie mogę zmienić?**  
10<sup>00</sup> - 10<sup>45</sup> Zakończenie warsztatów: **Do zobaczenia na mityngach Al-Anon.**  
11<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Czas wolny: *spacer, rozmowy indywidualne.*  
13<sup>00</sup> - 13<sup>30</sup> Obiad.

# Literatura Al-Anon





# Uzależnienie choroba demokratyczna

MARZENA LECHWAR  
DOROTA KRZAKIEWICZ

Rodzina najczęściej rozumiana jest jako pewien system, który składa się z poszczególnych elementów. Taki model zakłada, że wszelkie zmiany, jakie zachodzą w którymkolwiek z elementów, mają wpływ na pozostałe części systemu.

Uzależnienie jednego z członków rodziny wpływa destrukcyjnie na wszystkie pozostałe osoby będące w bliskiej relacji z nim.

Proces uzależnienia przypomina czasem efekt domina.

Codziennie życie toczy się wokół osoby uzależnionej, jej nastrojów, oczekiwań, zaspokajaniu potrzeb, uleganiu szantażom emocjonalnym, manipulacjom.

Nałogowy styl życia osoby uzależnionej dezorganizuje życie całej rodziny, wprowadzając napięcie, lęk, wstyd, poczucie zagrożenia i brak bezpieczeństwa. Uzależnić może się każdy niezależnie od wieku, płci, wykształcenia, statusu materialnego.

**OSOBA UZALEŻNIONA  
REŻYSER, AKTOR, PRODU-  
CENT, SCENARZYSTA**

Można porównać świat osoby uzależnionej do teatru, który tworzy aby zapewnić sobie kontakt z pożądaną substancją, komfort używania i cały system usprawiedliwień dla swojego zachowania.

Każda osoba uzależniona początkowo zaprzecza swoim problemom

z uzależnieniem. Rodzina w pierwszym etapie wierząc składanym obietnicom abstynencyjnym, przysięgom ma przekonanie, że „wszystko jest pod kontrolą“. Najbliżsi ulegając iluzorycznemu myśleniu osoby uzależnionej robią wszystko, aby „chronić“ członka rodziny poprzez usuwanie konsekwencji wynikających z używania substancji. Minimalizują rozmiar picia, przerzucają odpowiedzialność na innych, usprawiedliwiają nałogowe zachowania, wyřęczają w każdej możliwej sytuacji, aby tylko nie wydało się, że w ich rodzinie jest problem z uzależnieniem. Bliscy tworzą swego rodzaju mur obronny tłumaczeń, byle tylko nie skonfrontować się z prawdą, utrzymują tajemnicę. Wchodząc w nałogowy świat osoby uzależnionej najbliżsi często czują się zagubieni, nie wiedzą co jest prawdą a co kłamstwem, czują się coraz bardziej odpowiedzialni za osobę uzależnioną. Szukają w sobie winy i pograżają się w chaosie norm, zasad i wartości. Pozostają w poczuciu braku stabilizacji, w nieprzewidywal-

ności. Koncentrując się nad tym, aby zmienić życie alkoholika, jego najbliżsi zapominają o własnych potrzebach, zainteresowaniach, kontaktach ze znajomymi i rodziną. Dystansują się od ludzi i życia, koncentrując na życiu osoby uzależnionej i nasilającej się potrzebie kontroli.

## „TWARDA MIŁOŚĆ” KONIEC Z CHRONIENIEM OSOBY UZALEŻNIONEJ

Należy uświadomić sobie, że możliwości zmiany zachowania drugiego człowieka są niewielkie. Można natomiast wpłynąć na bliską osobę w sposób pośredni, poprzez zmianę własnej postawy względem niej. Ta zmiana zachowania wymusza często, jednak nie zawsze zmianę w drugiej osobie, szczególnie wówczas kiedy obie strony są ze sobą związane (rodzinnie, emocjonalnie, finansowo itp.)

Brak elementarnej wiedzy na temat choroby alkoholowej, mechanizmów uzależnienia i współuzależnienia powoduje, że często osoby chcące pomóc osobie uzależnionej nieświadomie tworzą jej komfort używania substancji co utrwała toksyczny schemat. Przejmując na siebie całą odpowiedzialność za życie uzależnionego, zwalniają go tym samym z ponoszenia jakichkolwiek konsekwencji używania.

„Twarda miłość” polega na tym, by pozwolić upaść osobie uzależnionej, aby mogła dostrzec straty spowodowane nadużywaniem substancji.

Nieustanne branie na siebie odpowiedzialności powoduje, że u osoby uzależnionej kształtuje się postawa roszczeniowa. Uzależniony mając pewność, że wszystkie konsekwencje negatywnego zachowania przejmie ktoś inny, nie ma powodu dokonywać zmian w swoim życiu.

Człowiek uzależniony to ktoś, kto dosłownie śmiertelnie „zakochał się” w substancji, która daje mu chwilowe poczucie ulgi, uspokojenia, zapomnienia, oderwania się od rzeczywistości.

## TO, ŻE KOCHAM, NIE DAJE PRAWA, BY MNIE KRZYWDZIĆ

O tym jak postępować by nie wchodzić w zależność od osoby uzależnionej mówią poniższe propozycje:

- Nie zapomnij, że uzależnienie jest przewlekłą chorobą. Jeżeli chcesz pomóc w wyzdrowieniu musisz za-

akceptować ten fakt i przestać się wstydzić.

- Nie traktuj choroby tak, jakby była hańbą dla rodziny. Powrót do zdrowia jest możliwy, podobnie jak w większości innych chorób.

- Nie postępuj z uzależnionym tak jak z „niegrzecznym dzieckiem”.

- Nie gderaj, nie wygłaszaj kazań ani wykładów. Prawdopodobnie osoba uzależniona wie już to wszystko, co starasz się mu powiedzieć. Może to przyjąć tylko do pewnej granicy, później przestaje słuchać. Jedyne, co osiągniesz, to zmusisz go do dalszych kłamstw i obietnic, których nie jest w stanie dotrzymać.

- Nie przyjmuj obietnic, których nie jest on w stanie spełnić. Nie pozwalaj też okłamywać się i nie udawaj, że mu wierzysz. W przeciwnym razie doprowadzi to do przekonania, że potrafi cię przechytrzyć, a potem do utraty szacunku do ciebie.

- Nie używaj szantażu w formie „gdybyś mnie naprawdę kochał...”. Tego rodzaju apelowanie do sumienia tylko zwiększy w nim poczucie winy, a niczego nie zmieni. To jest tak samo jakbyś mówiła: „Gdybyś mnie kochał, nie przeziębilibyś się”.

- Nie używaj gróźb, chyba że jesteś w stanie je spełnić.

- Nie rób wyrzutów, nie wdawaj się w kłótnie, szczególnie wówczas kiedy znajduje się pod wpływem substancji.

- Nie dawaj się namówić do wspólnego używania substancji, licząc na to, że wówczas będzie mniej dla niego. To nie skutkuje.

- Nie chroń osoby uzależnionej przed sytuacjami, w których ma kontakt z substancją i miejscami w których występuje. On musi nauczyć się sam mówić „nie”.

- Nie rób za osobę uzależnioną niczego, co mógłby zrobić sam. Nie usuwaj problemów, bez dania mu szansy stawienia im czoła. Pozwól mu je rozwiązać, bądź spraw by ponosił konsekwencje swoich własnych nieodpowiedzialnych zachowań (nieobecność w pracy, zaniedbany wygląd, zaciąganie długów i inne skutki picia). Dopiero wówczas będzie miał szansę zauważyć do czego doprowadziło go picie i być może zechce zmienić swoje postępowanie.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY DLA SIEBIE I OSOBY UZALEŻNIONEJ

System pomocy w Polsce dla osób uzależnionych i ich rodzin oparty jest o terapię leczenia uzależnienia i współuzależnienia oraz wsparcie w postaci mityngów Al-Anon i AA.

Metody terapii grupowej jak i indywidualnej pracy oparte są na strategiczno-strukturalnym modelu psychoterapii opracowanym przez Jerzego Mellibrudę.

Metody pracy psychoterapii uzależnienia i współuzależnienia oparte są na koncepcji współuzależnienia rozumianego jako forma przystosowania się do długotrwałej sytuacji stresowej związanej z życiem z osobą uzależnioną od alkoholu opracowanej przez Zofię Sobolewską-Mellibrudę.

oprac.:

**Dorota Krzakiewicz** – terapeuta uzależnień, terapeuta rodzinny  
**Marzena Lechwar** – psycholog, psychoterapeuta uzależnień



# Program Al-Anon

## KROKI/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  
Kroki

Służba poprzez  
Konceptcje

Jedność poprzez  
Tradycje

Biuro:  
Stowarzyszenie Służb Grup  
Rodzinnych Al-Anon

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

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:  
Poniedziałek 10:00 – 14:00  
Wtorek 10:00 – 14:00  
Środa 16:00 – 20:00 (zarząd)  
Czwartek 10:00 – 14:00  
Piątek 10:00 – 14:00

Literatura

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

Wykaz mityngów Alateen

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

Wykaz mityngów

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



# Struktura Al-Anon

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

Adresy mailowe i numery telefonów do regionów:

1. Region Dolnośląski  
[region\\_dolnoslaski@al-anon.org.pl](mailto:region_dolnoslaski@al-anon.org.pl), tel. 572 945 199

2. Region Galicja  
[region\\_galicja@al-anon.org.pl](mailto:region_galicja@al-anon.org.pl), tel. 795 753 451

3. Region 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. Region Kujawsko-Pomorski  
[region\\_kujawsko-pomorski@al-anon.org.pl](mailto:region_kujawsko-pomorski@al-anon.org.pl),  
tel. 696 280 586

5. Region Lubelski  
[region\\_lubelski@al-anon.org.pl](mailto:region_lubelski@al-anon.org.pl), tel. 696 664 890  
w poniedziałki i czwartki w godz. 18:00-20:00

6. Region Łódzki  
[region\\_lodzki@al-anon.org.pl](mailto:region_lodzki@al-anon.org.pl), tel. 690 680 117  
od poniedziałku do piątku 11:00-22:00

7. Region Podlaski  
[region\\_podlaski@al-anon.org.pl](mailto:region_podlaski@al-anon.org.pl), tel. 791 032 102

8. Region 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

9. Region Radomski  
[region\\_radomski@al-anon.org.pl](mailto:region_radomski@al-anon.org.pl), tel. 577 037 273  
w poniedziałek, środę i piątek w godz. 18:00-20:00

10. Region 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

11. Region Warmińsko-Mazurski  
[region\\_warmińsko-mazurski@al-anon.org.pl](mailto:region_warmińsko-mazurski@al-anon.org.pl),  
tel. 514 101 864 w środę i piątek w godz. 19:00-21:00

12. Region Warszawski  
[region\\_warszawski@al-anon.org.pl](mailto:region_warszawski@al-anon.org.pl), tel. 606 919 215

13. Region Wielkopolska  
[region\\_wielkopolska@al-anon.org.pl](mailto:region_wielkopolska@al-anon.org.pl), tel. 691 894 286

14. Region Zachodniopomorski  
[region\\_zachodniopomorski@al-anon.org.pl](mailto:region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl),  
tel. 506 909 897

15. Region Internetowy Polskojęzyczny  
[r.net.polskojezyczny@al-anon.org.pl](mailto:r.net.polskojezyczny@al-anon.org.pl)  
<https://join.skype.com/N8DENIVZPeGi>





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

# AL-ANON O SOBIE

NR 1/31/2023

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

Adres e-mail redakcji:  
[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 przesłania Al-Anon. Dziękujemy za okazaną przychylność.

Z pogodą ducha  
Zespół redakcyjny



*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.*