



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

NP 84.2.2013

Co to jest Al-Anon

Od redakcji

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.

Sugerowane brzmienie Preambuły zaakceptowane przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013r

Szanowni Państwo,

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

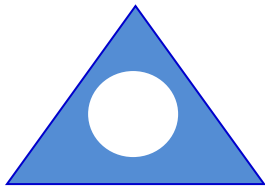
Grupy Rodzinne Al-Anon od ponad sześćdziesięciu lat wspierają swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją miliony ludzi na całym świecie. Z pozytywnym skutkiem współpracujemy z profesjonalistami: lekarzami, terapeutami, osobami duchownymi, policjantami, pracownikami opieki społecznej.

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

Prosimy pisać pod adres:

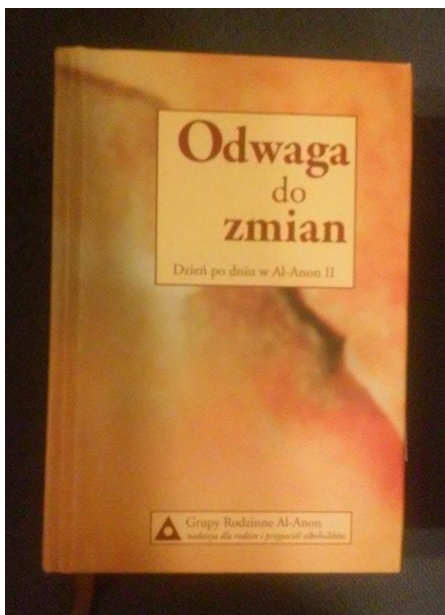
osobie@al-anon.org.pl

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



Literatura AL-Anon

NOWA POZYCJA LITERATURY AL-ANON



Ukazała się kolejna pozycja literatury Al-Anon:

Odwaga do zmian.

Jest to kolejny po *Dzień po dniu w Al-Anon* zbiór rozważań na każdy dzień. Dla tych, których życie zostało dotknięte problemem alkoholizmu występującego u kogoś z rodziny lub przyjaciół, przyjmowanie życia dzień po dniu okazało się istotą programu zdrowienia w Al-Anon. Zadaniem tej książki, podobnie jak towarzyszącego jej tomu *Dzień po dniu w Al-Anon*, jest utrzymywanie naszej uwagi na bieżącym dniu i dodawanie nam odwagi, by zmieniać to, co możemy zmienić.

Konferencja Służby Światowej Al-Anon w 1988 roku głosowała za stworzeniem drugiej lektury codziennej, aby w pełnijszy sposób odzwierciedlić różnorodność naszej wspólnoty, której członkowie są rzeczywistymi autorami tych treści. Taka zbiorowa mądrość dzięki skupieniu się na rzeczywistym dzi-

siaj, pozbawionym ciężaru przeszłości i lęków o jutro, pomaga nam patrzeć na każdy dzień jak na przyjąjący szczęście.

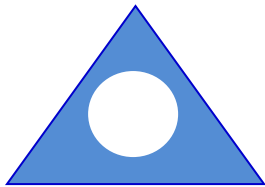
Wstęp do książki *Odwaga do zmian.*

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Spotkania z przyszłymi profesjonalistami.

W naszym regionie nie ma spotkań z profesjonalistami, bo ta służba u nas nie jest najmocniejszą stroną. Mamy natomiast dwudziestoletnie doświadczenie ze spotkań ze studentami zaocznymi na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. Bywamy tam przynajmniej dwa razy w roku dzięki życzliwości jednej z pań profesor i jej świadomości jak powszechny jest problem alkoholowy. Ona

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



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

zaprasza nas na zajęcia uniwersytetu związane z resocjalizacją, pomocą społeczną, profilaktyką uzależnień. Wtedy potencjalnym profesjonalistom możemy zaprezentować nasz uniwersalny i skuteczny program Al-Anon. Na początku zajęć pani profesor zapowiadała inny charakter wykładów i oddawała prowadzenie w nasze ręce. My stosowaliśmy formułę mityngu informacyjnego. Zaczynaliśmy modlitwą o pogodę ducha nie mówiąc: teraz wszyscy odmówimy modlitwę, tylko zapraszaliśmy chętnych do jej odmówienia. Następnie nasze teksty początkowe Stopnie Tradycje i Koncepcje. Przy każdym punkcie mityngu było objaśnienie co to jest, do czego służy, jak robimy to w grupach. Później krótka historia Al-Anon: skąd pochodzi, czym jest i jaki jest jedyny cel. Dwie z nas mówią krótko o sobie sprzed Al-Anon i co i im daje na dziś program. A potem czas na pytania. Pytania zbieraliśmy i notowaliśmy skrzętnie i bardzo chcielibyśmy je zaprezentować, ale niestety w związku z ustawnym przekazywaniem służb zgubiliśmy je. Możemy mieć nadzieję, że zbierzemy nową listę pytań o Al-Anon i do Al-Anon. Na każde spotkanie zabieraliśmy naszą literaturę, mówiliśmy kto ją pisze i dlaczego jest dla nas taka ważna. Pamiętamy o naszych ulotkach informacyjnych. Staraliśmy się na miarę możliwości, aby część literatury pozostawić nieodpłatnie. Z grona studentów niektóre osoby są już członkami Al-Anon. Pani profesor bywa na mityngach otwartych Al-Anon ze studentami stacjonarnymi i są one zawsze bogatsze o wzajemną wymianę doświadczenia. Wiemy też, że pani profesor kieruje osoby, u których dostrzega problem na mityngi naszych grup.

Ela

Sprawozdanie z mityngu informacyjnego z kuratorami dziecięcymi w Olsztynie, które odbyło się 18.03.2015r.

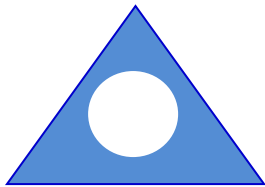
Plan spotkania.

1. Przywitanie.
2. Co to jest Al-Anon?
3. Krótka historia powstania Al-Anon.
4. Jak przebiega mityng.
5. O naszej literaturze.
6. Moja droga do zdrowienia.
7. Korzyści z uczestnictwa w Al-Anon.
8. Pytania osób przybyłych.
9. Zakończenie spotkania.

1. Przywitanie:

- a) przywitanie osób przybyłych na spotkanie,
- b) przedstawienie reprezentantek z Al-Anon,
- c) przedstawienie celu spotkania:
 - chęć podjęcia współpracy z profesjonalistami,
 - dostarczenie informacji o miejscach spotkań grup Al-Anon w Regionie Warmińsko-Mazurskim,

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



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

- przybliżenie wspólnot: Al-Anon i Alateen.

d) przeczytanie planu spotkania.

- Co to jest Al-Anon?

Został przeczytany fragment Preambuły.

- Krótka historia powstania Al-Anon.

Jedna z reprezentantek grup Al-Anon przeczytała historię powstania Al-Anon.

4. Jak przebiega mityng?

Przewodnicząca grupy „Terrorystki Olsztyn” opowiedziała co to jest mityng i na czym polega praca na Programie. Wspomniała również o grupach Alateen.

5. Przedstawienie literatury Al-Anon.

Kolporterka Ania wyjaśniła jak powstaje literatura oraz czego dotyczą wydane pozycje. Przekazano informację, gdzie można nabyć literaturę Al-Anon.

6. Moja droga do zdrowienia – osobiste doświadczenia.

Jedna z reprezentantek grupy Al-Anon podzieliła się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Wypowiedz była tak treściwa i nie było sensu zabierać czasu powtarzając swoje doświadczenia, że z wypowiedzi drugiej osoby zrezygnowaliśmy.

7. Korzyści z uczestnictwa w Al-Anon?

Kolejna z przedstawicielek grupy Al-Anon (Maryla) przeczytała fragment z broszurki: CO NAM DAJE Al-Anon?

8. Pytania.

Pytania zadane przez uczestników spotkania:

- Jak trafiliśmy do Al-Anon?

- Czy codziennie można nas spotkać?

- Czy możemy spotkać się z pedagogami?

- Czy mężczyźni uczęszczają na grupy?

- Jak rozumieć modlitwę o pogodę ducha?

Przed zakończeniem spotkania informacyjnego rozdałyśmy ankietę prosząc o wypełnienie, a informacje uzyskane z niej posłużą nam do dalszej pracy z profesjonalistami.

Pytania które wystąpiły na ankiecie:

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

- Czy podane informacje były wystarczające? Jeśli nie to czego zabrakło?

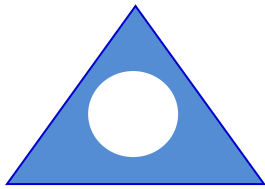
- Uwagi/wnioski które pozwolą lepiej przedstawić Al-Anon.

9. Zakończenie.

Rozdanie ulotek dla każdego uczestnika spotkania. Sporządzona została lista chętnych profesjonalistów, na otrzymywanie drogą e-mail informatora dla profesjonalistów „Al-Anon o sobie”.

Podziękowanie za przybycie i nawiązanie współpracy.

Urszula Koordynator ds. Informacji Publicznej



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Notatka ze spotkania zorganizowanego w dniu 04.02.2015 r. w Komendzie Miejskiej Policji w Rzeszowie i Miejskiego Zespołu Interdyscyplinarnego w Rzeszowie, w której udział brali członkowie grupy Al-Anon „Przemiana” w Rzeszowie

Tematem spotkania było:

„przeciwdziałanie przemocy domowej i procedura niebieskiej karty”

W spotkaniu uczestniczyli członkowie Al-Anon i AA.

Zebranych powitała Danusia – Koordynator ds. Literatury Al-Anon, a Bogusia RG przedstawiła krótki rys historyczny i cel Al-Anon na Świecie i w Polsce.

Rzecznik Komendy Miejskiej Policji przedstawił przybyłych na spotkanie przedstawicieli Policji..

Zastępca Komendanta Miejskiego Policji przedstawił struktury Policji w Rzeszowie i zakres ich działania. Poinformował o VI Priorytetach Komendanta Głównego Policji na lata 2013-2015.

Priorytet I dotyczy doskonalenia obsługi obywatela poprzez szybką i skuteczną reakcję Policji na zdarzenie w tym również na przemoc.

Jedną z form komunikacji Policji ze społeczeństwem jest debata na temat bezpieczeństwa obywateli i porządku publicznego. Celem debaty jest wymiana poglądów, diagnoza potrzeb i oczekiwania społeczeństwa, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. Zaznaczył, że obecnie w sejmie jest debata na temat ratyfikacji konwencji antyprzemocowej. Nie ma zgody na przemoc i gwałt.

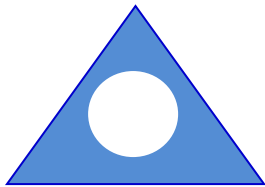
Następnie głos zabrała Pani Anna St. Aspirant z Wydziału Prewencji pełniąca nadzór nad przebiegiem procedury Niebieskiej Karty. Przedstawiła jakie działania wynikają z tej procedury w świetle obowiązujących przepisów, po ich nowelizacji w 2010r. Najczęściej Niebieską Kartę wystawia policja i przedstawiciele MOPS. Niebieska Karta ma pomóc osobie pokrzywdzonej, ale też i sprawcy. Przedstawiła różnice między przemocą a agresją. W agresji występuje równowaga sił, a o przemocy mówimy wtedy gdy takiej równowagi nie ma. Źródłem dysproporcji sił, braku równowagi może być: płeć, wiek, relacje dzieci-rodzice, stan zdrowia, niepełnosprawność, różne inne zależności np. materialne, status czy władza.

Przemoc w rodzinie może być:

- fizyczna
- psychiczna
- seksualna
- ekonomiczna
- przez zaniechanie

Gdy podczas interwencji zostaje ujawniona przemoc to jest obowiązek wystawienia Niebieskiej Karty i nie jest do tego wymagana zgoda osoby pokrzywdzonej. Omówiła formularz Niebieskiej Karty. Wypełniony oryginał Niebieskiej Karty w ciągu 7 dni trafia do Zespołu Interdyscyplinarnego, który rozpoczyna prace nad przeciwdziałaniem przemocy. Zakończenie procedur następuje gdy ustanie przemoc.

Następnie głos zabrał Zastępca Przewodniczącego Miejskiego Zespołu Interdyscyplinarnego w Rzeszowie.



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Poinformował, że oprócz policji i pracowników MOPS-u Niebieską Kartę może założyć pracownik oświaty (np. pedagog), pracownik służby zdrowia, psychologowie z Centrum Leczenia Uzależnień. Przekazał, że w Ośrodku Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej w Rzeszowie przy ul. Skubisza 4 w godzinach od 7:30 do 20:00 udzielane jest bezpłatne poradnictwo dla osób z terenu miasta Rzeszowa. Osobom spoza Rzeszowa przekazywana jest informacja gdzie mogą otrzymać pomoc.

Po wypowiedziach uczestnicy spotkania zadawali pytania na temat: przemocy fizycznej i psychicznej, jak postępować gdy osoba jest pod wpływem narkotyków, dopalaczy, alkoholu, gdzie i jak można uzyskać pomoc.

Odpowiedzi:

- w każdym przypadku wystąpienia przemocy fizycznej należy wzywać policję. Należy zrobić obdukcję i dobrze jest mieć świadków
- sama policja nie poradzi sobie z przemocą w rodzinie. Potrzebne są zeznania. Po rozeznaniu sprawa kierowana jest do prokuratora a później ewentualnie do sądu. Stosującego przemoc można w razie konieczności odizolować.
- jeżeli chodzi o narkotyki, używki, dopalacze (nie są zabronione) to na ewentualne leczenie osoba dorosła musi wyrazić zgodę. Może być wydany nakaz na badania lekarskie.
- w przypadku zagrożenia życia osób razem mieszkających może być zasądzone opuszczenie lokalu w ciągu 30 dni bez możliwości otrzymania lokalu zastępczego.
- osoba zgłaszająca przemoc w obcej rodzinie, pozostaje anonimowa, jeżeli taka jest jej decyzja.
- przemoc psychiczna, która jest bardziej dotkliwa niż przemoc fizyczna, jest trudniejsza do udowodnienia. Konieczne są zeznania, ewentualni świadkowie /o ile jest to możliwe/, nagrania.

Osoba pokrzywdzona jest świadkiem w swojej sprawie.

Przemoc psychiczną należy zgłaszać. Gdzie? - do dzielnicowego, któremu przekazuje się informację o przemocy. Dzielnicowy ma obowiązek przyjąć zawiadomienie i po rozeznaniu, ocenie nadać sprawie dalszy bieg.

W każdym przypadku policja ma obowiązek zabrać pijanego na Izbę Wytrzeźwień, gdy się awanturuje, zakłóca spokój, grozi i wystawić Niebieską Kartę.

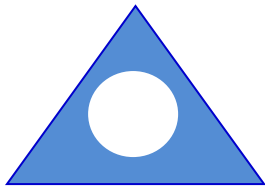
Zaznaczono, że Niebieska Karta wpłynęła na rozbudzenie świadomości społeczeństwa.

Podkreślono również że ważna jest konsekwencja w swoim działaniu.

Jeżeli podejmuje się decyzję o zgłaszaniu jakiegokolwiek przemocy, to się nie wycofujemy.

Rzecznik Prasowy Policji podsumował spotkanie: było owocne i pouczające. Zachęcał do kolejnych spotkań i zadał pytanie, jakie osoby i instytucje chcielibyśmy zaprosić.

Danusia kończąc spotkanie podziękowała wszystkim za udział w spotkaniu.



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Do spotkania doszło po wcześniejszej rozmowie członkiń Al-Anon grupy „Przemiana” z przedstawicielami Policji Komendy Miejskiej w Rzeszowie, aby wyjaśnić interesujące nas procedury i wynikające z nich działania policji.

Podczas pierwszego spotkania w Komendzie zostały przekazane dokładne informacje o Al-Anon. Zostawiono nie tylko oryginalne ulotki i broszury Al-Anon, ale też większe ilości ulotek grupy „Przemiana” mówiące o tym, gdzie można znaleźć pomoc, gdzie kierować osoby potrzebujące wsparcia.

W czasie spotkania Pani Anna St. Aspirant Wydziału Prewencji poinformowała, że wszystkie informacje i otrzymane materiały przekazała na odprawach policjantom różnych Wydziałów.

Na spotkaniu przeważnie zadawali pytania członkowie Al-Anon i AA.

Wypowiedzi zanotowała
Maria „Przemiana” Rzeszów

Na terenie Nowego Sącza jest biblioteka, w której można wypożyczyć literaturę Al-Anon oraz jest zamieszczona informacja o naszej wspólnotce. W ośrodku zdrowia lekarz rodzinny wyraził zgodę na zawieszenie plakatu z informacją o Al-Anon i na rozłożenie broszurek na stoliku w poczekalni.

Z własnego doświadczenia wiem, że dobre informacje zapisują się w pamięci, i choć wydaje się, że później się ich nie pamięta, to jednak w chwilach kryzysu przypominają się.

Majka Nowy Sącz

Notatka z mityngu spikerskiego z okazji V Rocznicy powstania Grupy Al-Anon „PROMYK” w Augustowie

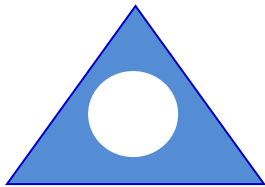
27.02.2015r w Augustowie odbył się mityng spikerski zorganizowany przez Grupę Al-Anon „PROMYK” w Augustowie z okazji V rocznicy powstania grupy. Spotkanie rozpoczęło się modlitwą o pogodę ducha.

Koleżanka podzieliła się swoim doświadczeniem dotyczącym życia z czynnym alkoholikiem jak i życia w późniejszym czasie z alkoholikiem nie pijącym. W swojej wypowiedzi podkreśliła, że problem z alkoholizmem objawia się nie tylko w rodzinach średnio sytuowanych czy dysfunkcyjnych lecz również żyjących w bardzo dobrych warunkach materialnych, u osób wykształconych czy tzw. dobrych rodzinach.

Moim wcześniejszym problemem (wada) był wstyd i obezwładniający lęk przed mówieniem prawdy o tym co złego dzieje się w mojej rodzinie. W Al-Anon zdobyłam pomoc i odwagę do przełamania wstydu i lęku.

Moje życie nabrało sensu. Ja i moja rodzina teraz z tego korzystamy.

W trakcie spotkania goście zadawali pytania na które koleżanka udzieliła następujących odpowiedzi:



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Kolega z AA – w jaki sposób powiedzieć żonie, aby nie niańczyła, nie brała odpowiedzialności za dorosłego syna?

odp.: w Al-Anon nie udzielamy rad, dzielimy się swoim doświadczeniem. Z doświadczenia wiem, że ja jestem najmniej odpowiednią osobą, która skutecznie może pomóc tego dokonać, najtrudniej jest pomóc bliskiej osobie, synowi, mężowi, żonie, bratu. Zaproponowałabym żonie chodzenie na mityngi.

Osoba z Al-Anon - jak wprowadzam Stopień Szósty („Wyznaliśmy Bogu, sobie - we własnym sumieniu - i innemu człowiekowi istotę naszych błędów”) w swoje życie?

odp.: Najważniejsze dla mnie to utrzymać gotowość powierzania siebie mojej Sile Wyższej, każdego dnia. Wiem, że nie potrafię usunąć swoich wszystkich wad bez pomocy Boga, jakkolwiek Go pojmuję. Bóg uczy mnie za pomocą programu Al-Anon. Dobrze aby każdy znalazł swój sposób na realizowanie Stopni.

Po spotkaniu osoba, która była spikerem podzieliła się swoim spostrzeżeniem:

„Zaintrygował mnie młody człowiek, siedział naprzeciwko mnie, słuchał, ale nie zadawał pytań. Po spotkaniu poprosiłam go o rozmowę. Okazało się, że jest radnym i bardzo interesuje się problemem związanym z alkoholizmem w rodzinach, jak określają to profesjonaliści współuzależnieniem.

W czasie tej rozmowy podszedł do nas Burmistrz i podziękował za spotkanie.”

W spotkaniu uczestniczyli zaproszeni goście:

Burmistrz Miasta Augustowa, Starosta Powiatu Augustowskiego, przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, przedstawiciel Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Przedstawiciele Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Kierownik Poradni Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Augustowie, Przedstawiciel Komendanta Policji w Augustowie,

Oprócz w/w przedstawicieli z urzędów uczestniczyły osoby z grup AA, Al-Anon oraz inni zainteresowani problemem alkoholowym oraz uwikłaniem w tę chorobę.

Podczas przerwy w kuluarach unosiły się ożywione rozmowy.

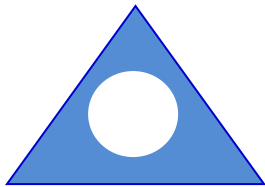
Na koniec mityngu wszyscy goście razem z osobami z grupy „PROMYK”, trzymając się za ręce odmówili deklarację Al-Anon:

„Niech się zacznie ode mnie.

Jeżeli ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje pomocy,
niech zawsze napotka wyciągniętą do siebie dłoń
Al-Anon/Alateen.

Niech to będzie moja dłoń.”

Ania
Koordynator ds. Informacji Publicznej
w Regionie Podlaskim



Notatka ze spotkania z profesjonalistami w Brwinowie w dniu 15.04.2015 r.

Na zaproszenie AA w dniu 15.04.2015 r. dwie osoby z Al-Anon wzięły udział w obradach Komisji Zdrowia w Brwinowie. Spotkanie prowadziła Przewodnicząca Komisji, która na wstępie poprosiła o przedstawienie się osób uczestniczących w zebraniu. Byli to: Przewodniczący Stowarzyszeń Abstynenckich "Szansa" i "Trzeźwi Razem", pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej, terapeuci, policjant, radny, łącznie 16 osób.

Podczas tego spotkania przedstawiciele Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i wspólnoty Al-Anon przedstawili czym zajmuje się każda ze wspólnot, kto może uczestniczyć w mityngach i jaki jest cel naszych spotkań. Mówiliśmy o historii powstania Al-Anon, skąd bierze się literatura, gdzie można ją kupić oraz o Punkcie Informacyjno Kontaktowym, który niedawno powstał i jakie w nim odbywają się spotkania.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się informacje dotyczące Alateen (w Brwinowie działają cztery świetlice socjoterapeutyczne, na które przychodzi około 100 młodych osób) i Al-Anon Dorosłe Dzieci. Z zadowoleniem przyjęto informację o czacie dla Alateen.

Kolejnymi tematami, które zainteresowały zgromadzonych to finansowanie wspólnoty oraz jak w praktyce wygląda nie łączenie się z żadną wiarą, zgromadzeniem lub jakąkolwiek instytucją. Kolejdy z AA wyczerpująco udzielali odpowiedzi na zadawane pytania związane z tymi tematami, mówiąc, że są wspólnotą samofinansująca, autonomiczną i nie przyjmują żadnych dotacji od nikogo oraz, że nie łączenie się z żadną instytucją polega na tym, aby w nazwie organizowanej imprezy trzeźwościowej lub innej nie używać skrótu AA. Ze względu na krótki czas trwania obrad Komisji osoby z Al-Anon potwierdziły tylko, że te same zasady obowiązują w Al-Anon, gdyż program Al-Anon jest podobny, ponieważ został zaczerpnięty z programu AA. Na koniec tej dyskusji jedna z osób podsumowała ją mówiąc: to znaczy, że ani państwo, ani gminy lub inne placówki nie są obciążone kosztami utrzymania grup, a pomoc potrzebującym mimo to jest udzielona.

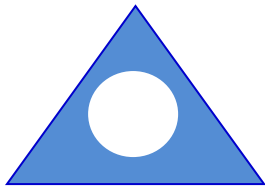
Przedstawicielki Al-Anon po spotkaniu rozmawiały z pracownikami Stowarzyszeń Abstynenckich, o potrzebie zorganizowania spotkania informacyjnego o Al-Anon dla osób współzależniionych, które przychodzą do Stowarzyszenia z prośbą o pomoc. Po wymianie numerów telefonów wstępnie zostało umówione spotkanie.

Podczas trwania spotkania rozdano pakiety informacyjne.

Ania

Od profesjonalisty ...

„Przemoc nie skończy się sama ...
Możesz temu zaradzić”



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Przemoc w rodzinie nie jest zjawiskiem nowym. Wiele osób doznawało i doznaje przemocy w swoim domu. Nie mówią o tym, bo się boją i wstydzą. Często też czują się winne za zaistniałą sytuację. Jednak nic nie może usprawiedliwiać przemocy.

Przemoc nie skończy się sama z siebie. Pierwszym krokiem do jej przerwania jest przełamanie milczenia. Możliwość taką daje telefon Niebieska Linia.

Telefon Niebieska LINIA to ogólnopolska infolinia dla osób doznających przemocy w rodzinie, osób stosujących przemoc wobec bliskich, świadków przemocy domowej.

Zadaniem telefonu Niebieska LINIA jest:

- udzielanie wsparcia psychologicznego osobom dzwoniącym,
- poradnictwo psychologiczne i prawne z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie,
- edukacja w zakresie zjawiska przemocy wobec dorosłych jak też dzieci,
- motywowanie do podejmowania działań mających na celu przerwanie przemocy
- kierowanie do lokalnych placówek dla osób mających kontakt z przemocą domową,
- przeprowadzanie interwencji w odpowiednich instytucjach.

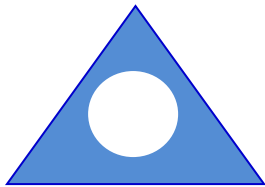
Tomasz Tomaszewski

Serdecznie dziękuję p. Sylwii z grupy Al-Anon z Przeworska za udział w warsztatach, które odbyły się w dniach 26-27 lipca 2014 r. na temat: „Budowania Umiejętności Interpersonalnych” i spotkanie z uczestnikami projektu „Schematom Stop! - wspólne działania instytucji pomocy społecznej i instytucji rynku pracy – pilotaż”. Projekt skierowany był do rodzin wielodzietnych z terenu powiatu jarosławskiego dotkniętych wykluczeniem społecznym. Doświadczenie i wiedza p. Sylwii w działaniach Grupy Rodzinnej Al-Anon była dla uczestników projektu dużym motorem do zmiany swoich poglądów i działań w stosunku do ich najbliższych dotkniętych chorobą alkoholową. Warsztaty zostały ubogacone niesamowitą wiedzą i doświadczeniem p. Sylwii. Bardzo dziękuję za udział i ufam że współpraca będzie się rozwijać w innych tego typu projektach.

Lucyna Szafarz

Koordynator projektu Schematom Stop! wspólne działania instytucji pomocy społecznej i instytucji rynku pracy – pilotaż.

Specjalista do spraw programów w Wydziale Centrum Aktywizacji Zawodowej w Powiatowym Urzędzie Pracy w Jarosławiu, woj. Podkarpackie



Oferta AL-Anon/Alateen dla profesjonalistów

Grupy Rodzinne Al-Anon reprezentowane przez Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon z siedzibą w Poznaniu przygotowały dla Państwa bezpłatną ofertę w celu zapoznania się z naszym programem.

Proponujemy:

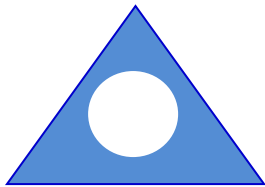
- Przeprowadzenie mityngów informacyjnych o wspólnocie Al-Anon dla grup zawodowych, takich jak: pedagodzy, psychologowie, psychiatrzy, pracownicy socjalni, terapeuci, pracownicy służb mundurowych i innych grup zawodowych
- Oferujemy spotkanie informacyjne dla każdego rodzaju kursu, szkolenia na terenie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

Spotkanie informacyjne ma na celu:

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

Przebieg mityngu informacyjnego

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



Przemoc

CO NIECO O PRZEMOCY

Problem przemocy w rodzinie może przybierać różne formy: fizyczną, psychiczną, seksualną czy ekonomiczną. W większości przypadków osoby pokrzywdzone ukrywają swój problem. Bardzo często do przemocy dochodzi za zamkniętymi drzwiami. Mogę przedstawić ten problem na własnym przykładzie. Jestem mężatką z 34letnim stażem. Przez ponad 20 lat ukrywałam alkoholizm i zachowania mojego męża. Dopiero od 4 lat mogę mówić o tym bez skrępowania, gdyż tyle jestem we wspólnocie Al-Anon. Trafiłam do grupy, kiedy byłam na „dnie” swojej rozpaczki, kiedy nie widziałam już wyjścia ze swojej sytuacji i zaczęłam szukać pomocy –pomocy dla mojego męża- nie dla siebie. Jednak znalazłam tę pomoc dla siebie- tu poznając program i pracując na nim mogę już mówić o tym, co przeżyłam.

Mąż mnie odpychał, popychał, nierzadko uderzał. Chodziłam z sińcami, które nie były widoczne na odkrytych częściach ciała. Wstydziałam się i cierpiałam, nie mówiąc o tym nikomu. Pierwszy raz uderzył mnie kilka lat po ślubie, ale przeprosił, obiecał, że nigdy więcej i tak do następnego razu, który również miał być tym ostatnim itd.

Również przemoc psychiczna nie jest mi obca. Jest trudna do udowodnienia, gdyż nie zostawia żadnych śladów na ciele, ale niszczy poczucie godności i własnej wartości. Ciągła krytyka, poniżanie, groźby, wyzywanie. Ileż to razy słyszałam „ty nic nie potrafisz - ty nawet taczki w piekle zepsujesz”. Kiedy o coś prosiłam, to słyszałam „koniowi to zamelduj, ma wielki łeb, niech się martwi - a ty zrób to sama”. Nikomu się nie skarżyłam - myślałam, że kiedyś mnie doceni, pochwali.

Ciągle czułam się winna, miałam niską samoocenę.

Domagał się abym spełniała jego oczekiwania, również te pod względem seksualnym. Zdarzało się, że dochodziło do zbliżeń - „dla świętego spokoju”- bo może nie pójdzie już pić albo „żeby dzieci nie słyszały kłótni” albo obiecał, że coś zrobi, czego ja nie mogłam wykonać.

Doświadczałam również przemocy ekonomicznej. Mąż nie dawał pieniędzy na prowadzenie domu. Utrzymywał tylko siebie, a pieniądze przeznaczał na: alkohol, papierosy i swój samochód. Wszystko znosiłam do momentu, kiedy dorosłe już dzieci powiedziały „dość”. I wtedy zdałam sobie sprawę, że dłużej tak nie można. Byłam bezsilna, ale nie bezradna. Przy pomocy GOPS znalazłam siłę i odwagę aby skierować sprawę męża do sądu i na leczenie odwykowe, a sama z duszą na ramieniu poszłam na spotkanie grupy Al- Anon.

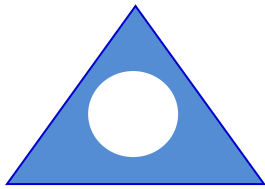
Terapia męża się powiodła - chciał i przestał pić, a ja w Al-Anon nauczyłam się walczyć o siebie. Cały czas pracuję nad zmianą swojego nastawienia do życia. Nie ma teraz w naszym domu przemocy. Wiem, że nikt nie ma prawa mnie bić, poniżać ani wykorzystywać. Wszyscy uczestniczą w kosztach prowadzenia domu. Uczymy się oboje z mężem nowego, spokojnego życia.

TRZEBA KIEDYŚ POWIEDZIEĆ „STOP” NIGDY NA TO NIE JEST ZA PÓŹNO.

Ja jestem tego najlepszym przykładem. Zaczęłam zmieniać siebie w wieku 50 lat.

Było warto.

Ania



Przemoc w moim życiu.

Kontakt z przemocą miałam już w domu rodzinnym. Mama biła mnie sznurem od maszyny, mówiła, że nic nie osiągnę w życiu, że do niczego się nie nadaję. Klęczałam z rękoma w górze. Porównania z młodszym rodzeństwem zawsze wypadały na moją niekorzyść w oczach mamy. Stosowano wobec mnie przemoc psychiczną i fizyczną.

Po wyjściu za męża, myślałam, że będzie lepiej. Tymczasem było jeszcze gorzej. Mąż bił mnie, nie liczył się z moim zdaniem, ubliżał mi i godził w poczucie mojej wartości. Ja również nie byłam mu dłużna. W naszym domu było pełno agresji i awantur. W takich warunkach 11 lat temu pojawił się na świecie nasz syn.

Moją agresję skierowałam również w stosunku do syna. Niejednokrotnie go uderzyłam, krzyczałam. Postępowałam tak jak moi rodzice ze mną w rodzinnym domu. Mój mąż odszedł. Wtedy syn zaczął mnie szarpać i bić, poniżać tak jak robił to jego ojciec. W pewnym momencie moje dziecko zaczęło mówić, że jest mu z tym źle. Skłoniło to mnie do przemyśleń.

Dzięki terapii zarówno ja jak i mój syn, który przebywa w Szkole Socjoterapeutycznej w Szczecinie, zmieniliśmy postępowanie wobec siebie. Ja już syna nie biję, nie szarpie, nie poniżam ani syn mnie. Teraz zapanowała radość i szczęście.

Al-Anon Trzcina z Koszalina

Jak radzę sobie z przemocą.

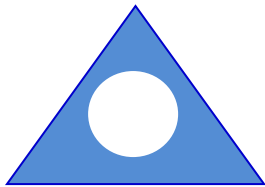
Aby poradzić sobie z przemocą to przede wszystkim trzeba znać swoje prawa. Nikt nie może mnie obrażać, poniżać, naruszać nietykalności cielesnej. Mam prawo do godnego i pięknego życia, życia pełnego radości i nadziei. W przypadku, gdy stykam się z przemocą, staram się zachować spokój, ale stanowczo mówię NIE przemocy. W ten sposób bronię swoich praw oraz ostrzegam osobę, która mnie atakuje, że jeżeli nie zaprzestanie swoich działań, poniesie konsekwencje. Konsekwencje mogą być różne, w zależności od rodzaju przemocy. Gdy doświadczam przemocy psychicznej to: poinformuję rozmówcę o tym, że godzi w moje dobro i wzywam do natychmiastowego zaprzestania, przerywam rozmowę i sama wychodzę, bądź proszę o wyjście tej osoby, unikam kontaktu w przyszłości. Kiedy spotykam się z przemocą fizyczną to: wzywam policję, domagam się od policji notatki z interwencji oraz zapewnienia bezpieczeństwa. Mogę także poprosić o założenie Niebieskiej Karty.

Edyta

Przemoc, jak sobie z nią radzę.

W moim rodzinnym domu była przemoc fizyczna i psychiczna. Byłam bita za złe zachowanie, za oceny w szkole, za zbyt późne przyjscie do domu, a nawet zdarzyło się, że za mojego brata. Byłam wychowywana w duchu „dzieci i ryby głosu nie mają”, bicie było czymś „normalnym”. Kiedy byłam w liceum pojawiły się efekty przemocy psychicznej z których to nie zdawałam sobie sprawy do tego czasu. Najważniejszym z nich okazał się lęk przed zadawaniem pytań nauczycielom, bo czegoś nie wiedziałam, nie rozumiałam.

Z przeświadczeniem, że przemoc jest "normalną sprawą" weszłam w dorosłe życie. Z drugiej strony nie zgadzałam się z tym, nie pasowały mi takie zachowanie do normalnego, pełnego czułości, miłości i zrozumienia domu rodzinnego, nie pasowało do mojego wyobrażenia o szczęśliwej rodzinie.



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Po wyjściu za mąż szybko okazało się, że mój mężczyzna upija się, a z upływem czasu jego choroba postępowała. Mąż pił coraz więcej, a wobec mnie zachowywał się agresywnie i bił. Nie godziłam się z takim traktowaniem, ale jednocześnie nie umiałam nic z tym problemem zrobić. Do tego dochodził wstyd (co pomyśli rodzina, sąsiedzi jak powiem o tym co dzieje się w domu), poczucie winy (co ja źle zrobiłam) i lęk przed oceną (on pije bo ona jest...). Moja mama, tak jak ja, była bita i też z tym nic nie robiła. Dziś wiem, że tak samo jak ja po prostu nie umiała. Nie umiałyśmy sobie z tym poradzić, bo nikt nas tego nie nauczył, nie dał wzorców do naśladowania, nie pokazał jak sobie radzić ze złym traktowaniem w konstruktywny sposób.

Dziesięć lat po ślubie, gdy miałam dość panującej sytuacji w domu, zaczęłam szukać pomocy dla męża. Moje myślenie było takie: jak on przestanie pić to wszystko będzie dobrze. Życie dość szybko to zweryfikowało ten pogląd. Gdy trafiłam do Poradni Uzależnień usłyszałam, że oprócz mojego męża ja także potrzebuję pomocy i moje dzieci również, że alkoholizm ma wpływ na całą rodzinę. Byłam już u kresu sił więc zaufałam specjalistom od problemu alkoholowego, wszystko co usłyszałam od profesjonalistów przyjmowałam jako nadzieję dla siebie i dzieci, że będzie dobrze, spokojniej i bezpieczniej.

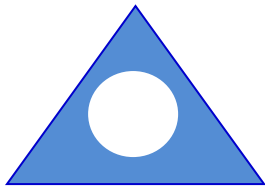
To w poradni dowiedziałam się, że nikt nie ma prawa mnie bić, ani w inny sposób znęcać się nade mną i że mogę wezwać policję i mogę zgłosić skargę na policji. Ta informacja była wielkim odkryciem, tylko jak to zrobić? Wiedzieć, a działać to dwie różne rzeczy. Przyszedł lęk, czy takie działanie nie zaszkodzi mnie i dzieciom, czy w domu nie będzie gorzej? Uczęszczając na zajęcia grupowe i indywidualne z terapeutami i psychologiem wiedziałam, że takie działanie jest właściwe, że osoba pijąca i nadużywająca siły musi ponieść konsekwencje swojego picia. Mając wsparcie od specjalistów w dziedzinie alkoholizmu wiedziałam co mam robić, miałam wiedzę i nadzieje, że mogę czuć się bezpiecznie w moim domu.

Najtrudniej jednak było z uczuciami. Jak ja mogę wzywać policję na męża? Czy oni nie zrobią mi krzywdy? Co ludzie powiedzą? Kto zapłaci za izbę wytrzeźwień? Tu z pomocą przyszedł mi Al-Anon. Informacje o nim dostałam od mojej terapeutki. Poszłam na spotkanie. Uczestniczyły w nim same kobiety. Powiedziałam o swoim problemie, o uczuciach, które mi towarzyszą w związku z tą sytuacją. Okazało się, że w spotkaniu tym uczestniczyły kobiety, które miały podobny problem; u których w rodzinach była agresja, przemoc i wzywanie policji. Podzieliły się ze mną swoimi doświadczeniami, powiedziały jak trudno było im doprowadzić sprawę karne za znęcanie do końca, powiedziały również jaki bezpośredni wpływ miało to działanie na nie same. Sama tego doświadczyłam później.

Na mityngu Al-Anon dowiedziałam się również o tym, że warto iść na otwarty mityng AA. Tam mogę poznać chorobę alkoholową bezpośrednio od strony osoby mającej problem z alkoholem.

Przy kolejnej awanturze i użyciu siły fizycznej przez mojego męża wezwałam policję. Zrobiłam obdukcję. Dalej wizyta na komisariacie, zeznania. Kolejny krok to zawiadomienie prokuratury o popełnieniu przestępstwa znęcania się nad rodziną przez mojego męża. Nie było łatwo: mówienie o sobie, o tym co dzieje się w domu, lęk czy nie będzie gorzej niż było. Wzywanie policji powtórzyło się jeszcze kilka razy. Poczulałam się silniejsza, zobaczyłam i uwierzyłam, że nie jestem sama z tym problemem, że jest „ktoś” kto może mi pomóc, wstawi się za mną i że naprawdę nikt nie może mnie bić, nie może znęcać się nade mną, że zasługuje na spokojne i bezpieczne życie.

Sprawę doprowadziłam do końca. W sądzie na rozprawie o znęcanie nad rodziną mąż dostał wyrok.



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Nie było łatwo. Dziś wiem, że gdyby nie pomoc profesjonalistów, terapeutów, psychologa, lekarza, dzielnicowego, patroli interwencyjnych policji, sądu, Al-Anon i AA moje życie nie byłoby spokojne, pełne poczucia bezpieczeństwa i radości. Poczulałam, że w moim przypadku tylko wspólne działanie mogło przynieść pozytywny efekt. Zrobiłam pierwszy krok w tym działaniu, a później było coraz lepiej, bo dostawałam wsparcie. Ludzie uwierzyli we mnie, a w chwilach zwątpienia nie pozwolili mi się poddać. Za to dziś wszystkim dziękuję.

Ania

Wiem, że Al-Anon pomaga na 100%

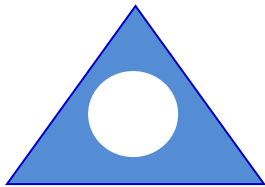
W tym roku mija 39 lat mojego małżeństwa. Analizując minione lata, doszłam do wniosku, że wyszłam za mąż za alkoholika. Zwracała mi na to uwagę moja śp. mama, ale nie chciałam jej słuchać. Mama bardzo cierpiała z tego powodu, ale nigdy nie powiedziała żebym zostawiła mojego męża. Razem z dziećmi bardzo boleśnie doświadczyliśmy picia alkoholu przez męża. Nie zdawałam sobie sprawy, że jest to choroba, ani z tego, że dotyka całą rodzinę.

Mój mąż nie tylko nadużywał alkoholu, ale stosował wobec mnie i dzieci przemoc fizyczną, psychiczną i ekonomiczną. Nasze dzieci to dwóch synów i córka. Nieraz sytuacje w domu były bardzo trudne, a czyny pijanego męża zagrażały niejednokrotnie naszemu zdrowiu i życiu. Broniałam siebie i dzieci tak jak umiałam najlepiej. Uciekałam z domu, wzywałam policję, wniosłam sprawę o alimenty do sądu. Przeprowadzane prze zemnie, czy też rodziców rozmowy z mężem nie przy nosiły oczekiwanych skutków. Stawałam się coraz słabsza fizycznie i psychicznie. Było mi coraz ciężiej, choroba męża postępowała, a on stawał się coraz bardziej brutalny.

Kiedys siostra męża powiedziała, że nie poradzę sobie bez prokuratora. Kiedy jednak poprosiłam ją i teściową o pomoc, aby zeznawały przed sądem jako świadkowie – obie odmówiły. Było mi bardzo przykro i czułam się opuszczona. Przed swoimi rodzicami ukrywałam swoje problemy ze wstydu i nie prosiłam ich o pomoc. Postanowiłam więc działać na własną rękę. Przy następnej awanturze wezwałam na męża policję, a teściowa bardzo się na mnie obraziła i przestała się odzywać. Nie rozumiałam tego. Potem, ona i jej córka, powiedziały, że nie będą występować przeciwko synowi i bratu i mam sobie radzić sama. Samej zaś było bardzo trudno: co zrobiłam krok do przodu, to następnie trzy do tyłu i tak trwało to 25 lat.

Po jakimś czasie poznałam wspólnotę Al-Anon. Tam odnalazłam siebie, przyjaciół i wiele wspaniałych osób, które borykają się z podobnym problemem co ja - uzależnieniem męża i stosowaniem przemocy wobec rodziny. Tam nabywałam odwagi, odzyskiwałam siłę i nadzieję na lepsze jutro, wzmacniałam swoje zdrowie psychiczne, które było już bardzo nadszarpnięte.

Przez te lata żyłam w nieustannym lęku gdyż potwornie bałam się swojego męża, jego krzyków, agresji, awantur. Często mi groził, szantażował i powtarzał, że małżeńskie brudy pierze się we własnym domu i nie wynosi na zewnątrz. Bałam się ogromnie, nikt też nie obiecał, że będzie łatwo. Uruchomiłam sama wszystkie instytucje pomocowe (Policja, Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, poradnia uzależnień i spotkania z terapeutą) aby zapobiec dalszemu rozwojowi cho-



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

roby męża i powstrzymać przemoc w rodzinie. I udało się. Siłę do działania i nie poddania się przypisuję mojemu wzmocnieniu w Al- Anon a zdobycie niezbędnej wiedzy o problemie, który nas dotknął terapeutom. Teraz rozumiem postawę męża i jego groźby – bał się o siebie i o konsekwencje jakie może ponieść za złe traktowanie swoich najbliższych.

Kiedy wyprowadziłam się z córką po raz trzeci do mojej siostry, przyrzekłam sobie wówczas, że jeśli wrócę do męża, to już więcej z domu się nie wyprowadzę. Osobą, która opuści nasz dom następnym razem będzie mój mąż. Wiedziałam, że obiecywania męża to tylko jego manipulacje, którym więcej nie mogę ulec. Synowie dorastali i prosili abym „coś” z tym zrobiła.

Nie wiedziałam co to jest to „coś”. Nie chcieli abym się rozwiodła z ich ojcem, więc tego nie zrobiłam. Wtedy to pomogła mi moja siostra z mężem, którzy zdecydowali się wystąpić jako świadkowie w sprawie męża. Były trudności, ale udało się. Mąż miał sprawy w sądzie o znęcanie się nad rodziną, otrzymał nadzór kuratora, ograniczenie praw rodzicielskich, rozdzielność majątkową i przymusowe leczenie w zamkniętym zakładzie odwykowym.

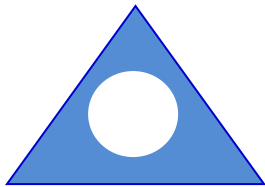
Żyjąc z alkoholikiem, tak naprawdę to nie posiadałam wiedzy na temat jego choroby, i nie byłam świadoma do czego może ona nas doprowadzić. Okazało się, że to miało ogromne skutki. Bałam się bardzo i ten mój lęk udzielał się naszej 10-letniej córce, którą chroniałam jak mogłam. Jeden z synów uzależnił się od alkoholu i narkotyków. Był to dla nas wszystkich bardzo trudny czas.

We wspólnocie Al-Anon jestem już 15-ty rok i dziękuję za ten dar zdrowienia w grupie. Praca na mityngach zaowocowała lepszymi kontaktami z córką i synami. Widzieli oni zachodzące we mnie zmiany, które poprawiały nasze relacje. Przełamałam w sobie lęk i strach, który mi towarzyszył od początku naszego małżeństwa.

W Al-Anon i na terapii zdobyłam wiedzę o chorobie męża i o tym jak ona wpłynęła na mnie i dzieci. Poddając się pracy na programie Dwunastu Stopni odnalazłam siebie, poczułam się zrozumiana i akceptowana. Poznałam przyjaciół, którzy wspierali mnie w różny sposób. Miałam możliwość podzielenia się swoimi problemami z osobami ze wspólnoty wtedy kiedy tego potrzebowałam, najczęściej przez telefon. W grupie nabywałam odwagi, odzyskiwałam siły i nadzieję na lepsze jutro. Obecnie funkcjonuję już bez tabletek uspokajających, radzę sobie w swoim życiu bez nich. Potrafię częściej zapanować nad swymi emocjami i nie reaguję jak dawniej. Umieję słuchać innych, mam też wiele współczucia i zrozumienia dla alkoholików, narkomanów i innych uzależnionych. Każdy z nich jest człowiekiem, nie daję sobie prawa by ich oceniać i krytykować.

Mąż nie pije alkoholu od 10 lat. Korzystał kiedyś z różnego rodzaju pomocy, jednak coś mu nie pasowało. Wiem, że nie mogę go do niczego zmusić. Ważne, że ustała z jego strony przemoc fizyczna i ekonomiczna. Psychiczną jeszcze często stosuje, tylko ja już inaczej reaguję i nie biorę sobie tego do siebie. Czuję się o wiele silniejsza, nie obwiniam się za wszelkie zło jakie miało miejsce w naszej rodzinie. Obecnie potrafię powiedzieć „nie”, a kiedyś było to niemożliwe. Mój mąż tego słowa z naszej strony nie uznaje. Ja natomiast już sobie z tym radzę, rozpoznaję swoje uczucia i emocje, potrafię je wyrażać.

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



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Nasz syn podjął walkę ze swymi nałogami. Nie pije od 3 lat a obecnie chodzi na mityngi AN. Poprosił mnie o pomoc. Często z nim rozmawiam, słucham go, mówię mu, że go kocham, że zależy mi na nim. Czuję też odwzajemnienie tych uczuć z jego strony. Widzę jak bardzo Al-Anon pomógł mi. Mimo tego wszystko nie utraciłam swoich dzieci. Wierzę, że z pomocą mojej Siły Wyższej, uratuje się także najstarszy syn, który najwięcej wycierpiał, a jego uzależnienie na korzenie chociażby w picciu alkoholu z ojcem, kiedy nie byłam obecna w domu. Akty agresji dokonywały się także między ojcem a synem, gdzie mąż nieraz dostał od syna. Szczególnie w takich sytuacjach, kiedy syn był pijany czy naćpany, a ojciec wyzywał go. Sama starałam się odnosić do syna z szacunkiem, toteż nigdy nie podniósł na mnie ręki i nigdy mi nie ubliżał i tak jest do dziś.

Cieszę się, że mam dobry kontakt z dziećmi i moimi wnukami, mimo trudnych nieraz sytuacji. Wiem też, że za wiele nie mogę oczekiwać, ale potrafię dostrzec i cieszyć się każdą dobrą zmianą.

Dzięki Al-Anon i profesjonalistom doszłam do równowagi ciała, ducha i umysłu. Dziś wiem, że warto jest żyć, mieć dobre relacje z otoczeniem, zaufałam Sile Wyższej i bać się nie będę, bo Ona jest zawsze ze mną tak jak i Al-Anon.

D. z Al-Anon

Wcześniej nie zdawałam sobie sprawy ,że to co działo się w moim życiu było przemocą ...

Z natury jestem osobą nieśmiałą , delikatną , w miarę taktowną i w moim rodzinnym domu takie sytuacje nie miały miejsca .

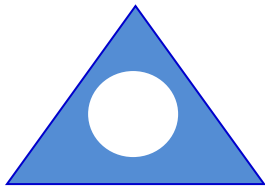
Już od początku związku pozwalałam sobie na krytykę mojego wyglądu, ubioru, zachowań itd. Byłam zakochana i to mnie nie przytłaczało, ale zmywałam pomalowane włosy, aż nabrały naturalnego koloru bo się nie odzywał , zszywałam rozcięcia bo co pokazujesz tak wysoko nogi, a miałam 20 lat ,obcięłam płaszcz (który stracił fason) bo mi się nie podobasz w takim A po ślubie zaczęło się gorzej. Zmieniał się ton głosu zaczęły się rozkazy, nakazy, a ja się podporządkowywałam, dostosowywałam dla tzw. „świętego spokoju" .Zaczęły się dźiać jakieś dla mnie dziwne rzeczy - ginęły przedmioty, pieniądze, były awantury z byle jakiego powodu. Pozwalałam także na akty przemocy fizycznej, ale ja nie byłam dłużna, ale tylko do czasu, bo bardzo się bałam silniejszej osoby i tego co może się wydarzyć.

Braki finansowe łątałam dodatkową pracą , kosztem własnego odpoczynku, czasem po 10 godzinnej pracy oraz brakiem troski i poświęcaniem czasu dla dzieci.

Zaczęła się także kontrola mojej osoby i ciągle posądzanie o zdrady, wmawianie mi słów, rzeczy i spraw o których nie miałam pojęcia... Kręciłam się w tym amoku, tłumaczyłam, gubiłam i usprawiedliwiałam, co na nic się nie zdawało.

Były też groźby, zastraszania, niszczenie dobytku (ciężko zdobytego w latach osiemdziesiątych), zamykanie drzwi wejściowych i upokarzanie mnie przed sąsiadami. By nie wzbudzać złości, aby i nie musiał tracić panowania nad sobą w domu zachowywaliśmy się „jak myszy pod miotłą", nie włączaliśmy żadnych mediów, dzieci nie zapraszały przyjaciół.

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



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Zaczęliśmy tracić panowanie nad swoim ciałem, czuliśmy się gorsi . Ja przestawałam racjonalnie myśleć, a moja uwaga skupiała się tylko na jednym temacie CO BĘDZIE ??? Traciłam energię na porządki by czegoś nie przegapić, bo co znowu będzie !!!!

Często milczałam, schodziłam z oczu, wychodziłam z domu - a potem nie mogłam tam wejść. Zapomniałam co to radość i śmiech chociaż żyłam, pracowałam, funkcjonowałam.

Przyjście do Al-Anon i bycie na spotkaniach powoli mnie uspakajało, wyciszało i zaczęłam słuchać, a potem po jakimś czasie SŁYSZĘC Zobaczyłam i zrozumiałam w jaki sposób na moje własne życzenie pozwoliłam się tak zniewolić

Bardzo systematycznie uczęszczałam na spotkania, zaczęłam pracę ze sponsorem, zaangażowałam się w pracę grupy, a potem regionu i jeszcze dalej... Pozwalałam się wybrać do służby, podejmowałam i tam jakieś decyzje.

Dziś doceniam siebie samą za to że:

Potrafię upomnieć się o swoje prawa

Mam prawo do bezpiecznego i stabilnego życia

Uwierzyłam w swoje możliwości

Doceniam swoje wartości i umiejętności

Nie pozwalałam się wykorzystywać

Staję się konsekwentna w słowach i czynach

Przeprosiłam dzieci za tamto życie

Mam swoją godność

Nie pozwalałam się wykorzystywać

Umiem prosić o pomoc innych

Wybaczam i nie rozpamiętuję tego co było

Mam własne marzenia o których mówię i w miarę możliwości czasu i finansów powoli realizuję

Mam swoje konto

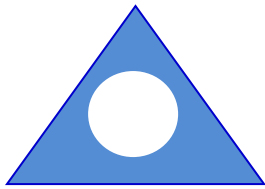
Mam takich PRZYJACIÓŁ z którymi mogę o wszystkim rozmawiać a oni mnie rozumieją i nie zdradzą.

Wiem, że jeszcze wiele pracy przede mną, ale nigdy nie jest za późno na naukę GODNEGO ŻYCIA, które otrzymałam

DZIEKUJĘ ZA AL-ANON - Jola

Jestem córką, siostrą i żoną alkoholika.

W moim życiu już od dziecka doznałam przemocy fizycznej i psychicznej. Jako mała dziewczynka byłam molestowana seksualnie przez sąsiada. Bałam się o tym komuś powiedzieć i zawsze czułam się brudna. Pamiętam jak bez przerwy czułam jego smród na sobie. Nie umiałam tego zmyć z siebie. Moja mama zmarła gdy miałam 14 lat. Do póki żyła żyłam i ja. Potrafiła chronić nas jako dzieci przed zrachowaniami ojca. Mój koszmar zaczął się praktycznie po śmierci mojej mamy. Po pogrzebie ojciec obarczył mnie odpowiedzialnością, musiałam być gospodynią ze wszystkimi tego konsekwencjami. Pamiętam jak ze strachu, w szoku uciekłam do kościoła i bardzo płakałam. Za co też dostałam lanie. Bałam się tej odpowiedzialności. Nie rozumiałam jej, nie umiałam. Do tego do-



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

chodził lęk czy poradzę sobie z pieniędzmi, które ojciec mi wydzielał. Dawał na pobory mi jakąś kwotę i to miało mi wystarczyć na cały miesiąc. Potem doszło bicie paskiem do tego stopnia że miałam nie raz pociętą skórę na plecach. Brat bił pięścią po twarzy nawet za to, że pokłócił się z dziewczyną. Nie mogłam nikomu o tym powiedzieć. Bałam się powiedzieć. Musiałam szybko dorosnąć i stać się odpowiedzialną osobą za siebie i za siostrę. Matkowałam jej już mając 14 lat. Po jakimś czasie ojciec przywiózł swoją matkę. Nie była alkoholiczką. Było jednak w niej coś co nie pozwalało mi jej zaufać. Buntowała ojca przeciwko mnie i siostrze. Mając 16 lat musiałam iść do pracy bo ojciec razem ze swoją matką naciskali mnie do pójścia do pracy by utrzymać mnie i siostrę. Marzyłam o studiach, o dobrym wykształceniu. Pozostało na marzeniach.

Wyszłam za mąż mając 24 lata. Wtedy myślałam że to była miłość. Dziś wiem że to była moja ucieczka z tego piekła. Mój mąż przed ślubem był dla mnie bardzo dobry. Był jedyną osobą, która mnie rozumiała, okazywała mi uczucia. Czulałam się kochana. Sielanka trwała bardzo krótko bo tylko trzy lata. Kolejny raz wkroczył w moje życie alkohol. I znowu coraz większa odpowiedzialność wzięta na siebie. Urodziłam trójkę dzieci. Pierwsza córka umarła mając 26 godzin. Całe życie wganiana w poczucie winy oskarżałam się i o jej śmierć, co w rzeczywistości nie ja byłam tego przyczyną.

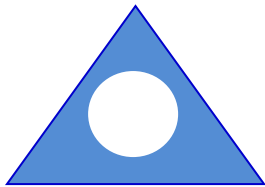
W trakcie rozwoju choroby alkoholowej u mego męża brałam na siebie coraz bardziej i więcej odpowiedzialności na siebie. Nawet za poczynania mego męża. Osiemnaście lat takiego małżeństwa doprowadziło mnie do bezsilności, beznadziejności, bezradności. Pojawiły się myśli samobójcze. Jednakże myśl o dzieciach trzymała mnie przy życiu. Właśnie troska o dzieci pomogła mi zrozumieć, że mam zacząć szukać pomocy. Odnalazłam drogę do wspólnoty Al-Anon gdzie uwierzyłam w siebie z czasem też w siłę wyższą jakkolwiek ją wtedy pojmowałam. Pomogła mi też bardzo Komisja do Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Chociaż też to ja musiałam udowodnić na tamten moment, że mój mąż potrzebuje pomocy, a ja potrzebuje wsparcia. Gdy był wzywany na komisje jego świat iluzji i zaprzeczeń był tak wiarygodny że potrafił nie jednokrotnie przekonać komisję, że to on jest ofiarą a ja przemocowcem. Przekonując komisję wykorzystywał to później w domu przeciwko mnie.

Moja determinacja była na tyle silna że potrafiłam przekonać komisję o mojej prawdomówności. Dopiero wtedy współpraca moja z komisją zaczęła działać do takiego stopnia, że mój mąż rozumiał że musi i chce się leczyć. Dziś w oparciu o własne doświadczenia widzę, że nie każda żona alkoholika ma na tyle w sobie siły by działać w imię obrony siebie i dzieci. Lęki nie pozwalają na zrobienie czegokolwiek, przez co wycofują się nie jednokrotnie z zaczętych działań.

Od siedmiu lat mam już trzeźwiejącego męża i ojca. Kochającego, troskliwego, opiekuńczego. Moja rodzina stopniowo zdrowieje. Budujemy oboje relacje z dziećmi.

Dziś rozumiem że ja też chcę pracować nad swoimi emocjami, które od dziecka miałam wypaczone. Inaczej nie potrafiłam, też krzywdziłam innych. Nieświadomie. Dzięki programowi, który daje mi Al-Anon nauczyłam się kochać odpowiedzialnie, wybaczać i rozumieć drugiego człowieka. Oboje z mężem rozumiemy, że przerwaliśmy ten łańcuch alkoholizmu w naszej rodzinie i daliśmy tym szansę na lepsze jutro naszym dzieciom

Dziś szczęśliwa Ania



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Gdy dzisiaj patrzę na moje życie to widzę, że było ono pełne przemocy.

Pamiętam ten mój czas już od trzeciego roku życia. Urodziłam się w czasie drugiej wojny światowej i aby przeżyć ukryta byłam w domu zakonnym z wieloma innymi dziećmi, ale prowadzonym z rygiorem. Schowane ręce pod kocem, zbyt powolne zjadanie posiłków, zbyt flegmatyczne ubieranie, a czasem za nieutrzymanie potrzeb fizjologicznych była kara (bicie po rękach drewnem leżącym przy piecu, bicie po głowie, wychodzenie boszo bez względu na porę roku itp.). Bardzo się starałam, ale jak to małe dziecko nie zawsze mogłam z wszystkim nadażyć. Wszystko musiało być na już, na rozkaz, tak jak ktoś chciał.

Po wojnie moja mama odebrała mnie gdy miałam 8 lat (tata zginął w strasznych męczarniach podczas wojny) i miała już nową rodzinę, męża i 3-letniego synka czyli mojego brata. Ja byłam bardzo nieufna, podejrzliwa, zamknięta w sobie. Przez te lata tylko tyle mogłam się nauczyć, chociaż ostatnie pół roku było jakby trochę inne, gdyż nowa siostra Katarzyna okazywała mi więcej serca, troski, zainteresowania, współczucia.

W domu nie czułam się komfortowo, gdyż to co lepsze było dla ojczyma i brata, a ja mogłam tylko patrzeć i łykać ślinę, a nie potrafiłam upomnieć się o to, że też bym coś chciała.

Mama zachorowała i poszła do szpitala, a ja zostałam tą do opieki nad bratem i ojczymem, któremu na jego żądanie miałam przyprowadzać dziewczynę do potrzeb..., bo o mały włos sama mogłabym stać się ofiarą molestowania. Czasami zostałam wysyłana po piwo, ale gdy zdarzyło się, że zgubiłam pieniądze było lanie.

Mama chorowała i zmarła, a my z bratem często bywaliśmy sami gdyż ojczym pracował do późna, a zdarzało się, że nie wracał na noc. Wreszcie ktoś to zauważył i zostaliśmy zabrani do domu dziecka. Ten czas wspominam z WIELKIM SENTYMENTEM - była wreszcie cisza, dziecięca bez troska, cierpliwość opiekunów, a ja zaczęłam odzyskiwać wewnętrzny spokój.

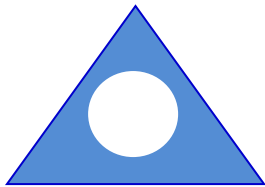
Gdy skończyłam 14 lat zostałam przeniesiona do tzw. domu młodzieży, ale w niedługim czasie został on zlikwidowany przez władze naszego kraju, a młodzież rozesłana do bliższych i dalszych rodzin. Trafiłam do domu dziadków, z którymi prawie nie miałam kontaktów i tam nadawałam się po szkole do pasienia gęsi, a później do rodziny w której przez rok pilnowałam małego dziecka.

Ponieważ utrzymywałam kontakty z osobami z domu dziecka, to po ukończeniu szkoły spotkałam się z przyjaciółką wyjeżdżając do innego miasta. Tu znalazłam pracę i męża. I zaczęła się kolejna gehenna. Mąż stosował rządy przemocy, a ja myślałam że tak jest w każdym domu, więc przyjmowałam te razy i byłam cicho, bo komu miałam o tym mówić, czy chociażby się poskarżyć. Mieszkałam razem z teściową i ona na to patrzyła, i jeszcze mi przygadywała. Często chowałam się poza domem, chroniąc trójkę dzieci przed pijanym, który na drugi dzień nic nie pamiętał lub przepraszał.

W pracy (na dwie zmiany) nigdy nie opowiadałam tego co dzieje się w moim domu, w moim sercu, co przeżywam.

Po śmierci męża odetchnęłam, ale życie nie szczędzi mi kolejnych trosk. W niedługim czasie zachorowała córka i zmarła, a syn rozpił się.

W ubiegłym roku w czerwcu znalazłam się w Al-Anon.



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Teraz wiem, że z moimi troskami nie muszę być sama i samotna, nie muszę cierpieć sama, bo są inni, którzy mają podobne problemy jak ja, i z nimi czuję się dobrze. Wreszcie mogę swobodnie i bez obaw mówić co mnie boli, o co się troszczę, co spędza mi sen z powiek, a moich trosk nie muszę zostawiać za drzwiami domu.

Poza Al-Anon są instytucje gdzie mogę się zwrócić o pomoc. Uczę się słuchać i brać to co dobre, a dużo biorę. Zauważyłam, że stałam się weselsza, więcej potrafię się śmiać i mam pogodę ducha pomimo wszystko.

Nie potrafię płakać, jeszcze wstydę się tego uczucia.

Dobrze, że mogłam podzielić się tym doświadczeniem bo jest mi lżej i ktoś może to przeczytać.

„sowa”

Otwarcie Punktu Informacyjno Kontaktowego

w Warszawie



W dniu 17 lutego 2015 r o godz. 11 odbyło się uroczyste otwarcie Punktu Informacyjno Kontaktowego Al-Anon w Warszawie ul Kickiego 1, połączone z mityngiem informacyjnym. Razem z koleżankami i kolegami roznieśliśmy około 47 zaproszeń i wysłaliśmy około 50 e-maili z zaproszeniem na naszą uroczystość.

Na spotkanie przybyło dziewięciu zaproszonych gości z zewnątrz i pięciu z wewnątrz naszej wspólnoty. Swoją obecnością zaszczycili nas v-ce Burmistrz Dziel-

nicy Warszawa Praga Południe, troje radnych z tej samej dzielnicy - dwie Panie kierowniczki kuratorki z Sądu Rejonowego dla Dzielnicy Warszawa Śródmieście: jedna dla nieletnich druga dla osób dorosłych, Panie z Punktu Konsultacyjnego Warszawa Praga Południe i Dzielnicy Warszawa Wola oraz opiekunka studentów z Akademii Medycznej na której to uczelni odbywają się regularnie mityngi informacyjne, dwie osoby z AA: Dyrektor Biura Służby Krajowej i Koordynator Informacji Publicznej, przedstawiciele Al-Anon: Przewodnicząca Rady Powierników, były Delegat na mityng międzynarodowy i członkowie naszego Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon – Bogusia i Ewa.

Spotkanie trwało około dwóch godz. Zaproszeni goście z zainteresowaniem słuchali przygotowanych przez zespół zadaniowy informacji. Mówiliśmy co to jest Al-Anon, przedstawiliśmy krótką historię wspólnoty oraz dwa doświadczenia: co dał mi Al-Anon. Koordynator ds. Alateen opowiedziała co to jest Alateen i kto może uczestniczyć w mityngach, następnie została przedstawiona historia powstania PIK-u oraz zaprezentowana literatura Al-Anon.



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



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Spotkanie było długie i znaczna część gości opuściła je przed zakończeniem. Osoby, które zostały zadały pytania, wywiązała się dyskusja. Jedną z osób, które zostały okazała się Pani znająca program Al-Anon, uczestniczyła ona w szkoleniach prowadzonych przez Panią Ewę Woydyłło i Pana Bogdana Woronowicza na temat (jak to określają specjaliści) współuzależnienia. Po wyczerpaniu tematów pożegnaliśmy się i rozstaliśmy w przyjaznej atmosferze.



Pierwsze tego typu spotkanie można uważać za udane. Ziarno zostało zasiane, czekamy na żniwa.

Notatkę sporządziła: Ania Z.

Al-Anon na Targach Zdrowia



W Regionie Dolnośląskim odbywają się Targi Zdrowia. Organizowane są one co miesiąc przez przychodnie zdrowia. Na ostatnich targach w lutych uczestniczyłam w nich z koleżanką, było duże zainteresowanie. Pewien Pan z jakiejś instytucji społecznej, który był uczestnikiem targów, wykazywał bardzo duże zainteresowanie naszą wspólnotą, jej działalnością. Dostał od nas broszurki, ulotki, później trochę rozmawialiśmy. Na poprzednich Targach Zdrowia w styczniu kilka osób pytało nas o Dorosłe Dzieci Alkoholików oraz narkotyki, pytano nas czy wiemy gdzie są grupy wsparcia dla osób z takim problemem. Na tyle, na ile miałyśmy wiedzy w tym temacie udzieliłyśmy odpowiedzi.

Ewa

35. lat Al-Anon w Polsce



Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych AL-Anon w Polsce pragnie zaprosić wszystkich przyjaciół, sympatyków i osoby zainteresowane na uroczystości 35-tej rocznicy powstania i działania w Polsce samopomocowej wspólnoty krewnych i przyjaciół alkoholików.

Złot Radości odbędzie w się w dniach 4-6 września 2015 r. w Jastrzębiej Górze.

Więcej informacji na stronie:

<http://www.al-anon.org.pl/35-lat-al-anon-w-polsce.html>

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



Stopnie/Tradycje/Koncepcje

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

Zdrowienie poprzez
Stopnie

Jedność poprzez
Tradycje

Służba poprzez
Koncepcje

STOPIEŃ DZIEWIĄTY

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

Źródło strona internetowa <http://www.al-anon.org.pl/program.html>

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



TRADYCJA DZIEWIĄTA

Grupy nie powinny mieć cech organizacyjnych, ale mogą wybierać spośród swoich członków przedstawicieli tworzących rady służebne lub komitety, podlegające bezpośrednio tym, którym służą.

Źródło strona internetowa <http://www.al-anon.org.pl/program.html>

Al-Anon jest Wspólnotą równych sobie, która nie działa na zasadach jakiegokolwiek organizacji, gdzie by móc kierować postępowaniem innych musi być „szef” z autorytetem i uprawnieniami. W Al-Anon nikt NIE może rozkazywać, ani oczekiwać czyjegoś posłuszeństwa. NIE wybiera się nikogo, kto ustala prawa, ani kogoś, kto zmusza do płacenia podatku, ani rady nadzorczej, która wyrzuci kogoś z grupy za niestosowanie się do programu. Nikt w Al-Anon NIE WYDAJE rozkazów. Dlatego mówimy, że Al-Anon NIE MA cech organizacyjnych. Nasze niezbędne działania spełniane są przez stosowanie duchowych zasad oraz ustalonych sposobów postępowania, na które wszyscy zainteresowani się zgadzają.

KONCEPCJA DZIEWIĄTA

Dobry indywidualny sposób kierowania jest konieczny na wszystkich poziomach Służby. Na poziomie Konferencji Służby Światowej główne przewodnictwo przejmuje Rada Powierników.

Źródło strona internetowa <http://www.al-anon.org.pl/program.html>



WAŻNE ADRESY I TELEFONY

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinny Al-Anon

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

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

Poniedziałek godz. 10:00 – 14:00

Wtorek godz. 10:00 – 14:00

Środa godz. 16:00 – 20:00 (Zarząd)

Czwartek godz. 10:00 – 14:00

Piątek godz. 10:00 – 14:00

Literatura:

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

Wykaz mityngów Al-Anon:

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

Wykaz mityngów Alateen:

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

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

Punkt Informacyjno Kontaktowy Al-Anon

w Warszawie

ul. Kickiego 1 domofon 60

czynny od poniedziałku do piątku od 16:00 do 20:00

tel. 22 299 25 85



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

2/9/2015

Struktura Al-Anon

Wspólnota w Polsce składa się z 13 regionów, dzięki czemu łatwiej można uzyskać informacje o wspólnocie Al-Anon oraz o oferowanym programie zdrowienia zawartym w Dwunastu Stopniach, Dwunastu Tradycjach i Dwunastu Koncepcjach.

1. Region Dolnośląski

tel. (71) 322 61 91; (71) 321 21 24

e-mail:

region_dolnoslaski@al-anon.org.pl

2. Region Galicja

tel. kom. 795 753 451

e-mail:

region_galicyjski@al-anon.org.pl

3. Region Gdański

tel. kom. 660 072 022

e-mail:

region_gdanski@al-anon.org.pl

4. Region Lubelski

tel. kom. 696 664 890

e-mail:

region_lubelski@al-anon.org.pl

5. Region Łódzki

tel. kom. 690 680 117

e-mail:

region_lodzki@al-anon.org.pl

6. Region Podkarpacie

tel. kom. 518 925 592

e-mail:

region_podkarpacki@al-anon.org.pl

7. Region Podlaski

tel. kom. 570 582 828

e-mail:

region_podlaski@al-anon.org.pl

8. Region Radomski

tel. kom. 510 910 145

e-mail:

region_radomski@al-anon.org.pl

9. Region Śląsko-Dąbrowski

tel. kom. 884 674 265

e-mail:

region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl

10. Region Warmińsko-Mazurski

tel. kom. 514 101 864

e-mail:

region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl

11. Region Warszawski

tel. kom. 606 919 215

e-mail:

region_warszawski@al-anon.org.pl

12. Region Wielkopolska

tel. 691 894 286

e-mail:

region_wielkopolski@al-anon.org.pl

13. Region Zachodniopomorski

tel. kom 798 352 781

e-mail:

region_zachodniopomorski@al-anon.org.pl



Mityng internetowy Al-Anon

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

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

Czat dla Alateen

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

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



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 na temat niniejszego informatora.

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

Dziękujemy za okazaną przychyłość.

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.

Spis treści



Preambuła Al-Anon	str.1
Nowa pozycja literatury	str. 2
Spotkania z profesjonalistami	str.2-9
Kilka słów od profesjonalisty	str.9-10
Oferta dla profesjonalistów	str. 11
Przemoc-jak sobie z nią radzę	str. 12-21
Punkt Informacyjno Kontaktowy w Warszawie – otwarcie	str. 21-22
35.lat Al-Anon w Polsce – informacja o zlocie	str.22
Program Al-Anon	str.23-24
Informacje o kontakcie	str.25
Struktura Al-Anon	str.26
Słowo od redakcji	str. 27