

AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

NP 84.2.2013

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Od redakcji

Szanowni Państwo,

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

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

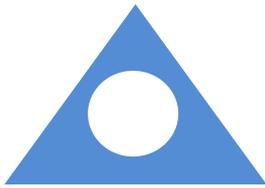
W informatorze przedstawione są najważniejsze informacje dotyczące działania wspólnoty Al-Anon w Polsce. Zapraszamy sympatyków Grup Rodziny Al-Anon do publikowania w informatorze swoich uwag, spostrzeżeń i opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą.

Prosimy pisać pod adres: osobie@al-anon.org.pl
Serdecznie pozdrawiamy –
redakcja informatora „Al-Anon o sobie”

Spis treści

•••

str.1	Od redakcji
str.1	Spis treści
str. 2	Preambuła Al-Anon
str.2-3	„Jak grupa zmieniła moje życie...”
str.4-6	Dzielimy się doświadczeniem
str. 6	Literatura Al-Anon
str. 7-16	Informacje ze spotkań z profesjonalistami
str. 17-20	Program Al-Anon
str.21	Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str.22	Struktura Al-Anon
str.23	Adresy i telefony
str.24	Słowo od redakcji



Co to jest Al-Anon

Preambuła

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

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

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

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

Preambuła zaakceptowana przez Komitet ds. Taktyki w dniu 7.09.2013r

Wypowiedzi członków grupy Al-Anon „Nadzieja”

z Przeworska Region Podkarpacie

„Grupa – sercem programu Al-Anon” – Jak grupa zmieniła moje życie...

Na początku jak przyszedłam, to słuchałam i pomyślałam, że już nie przyjdę. Ale jak zobaczyłam, co mąż wyprawia, to stwierdziłam, że muszę przyjść. Teraz czekam na każdy czwartek...

Nauczyłam się żyć obok mojego pijącego męża. Przedtem chodziłam, szukałam czy pije czy nie. Teraz przemyślę sobie wiele rzeczy zanim coś zrobię. Dzieci widzą zmianę we mnie. Bardzo się cieszę, że mam dużo koleżanek. Tu człowiek ładuje „baterie” na cały tydzień. Tu się relaksuje. Jestem się spokojniejsza. Nabieram siły.



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

Jestem płaczka, ale od dwóch lat nie płaczę. Teraz rosnę, głowę podnoszę, czuję się dowartościowana. Mąż miał mnie za nic, a ja wiem, że jestem kimś. Od dwóch lat wiem, że żyję. Poznałam wiele z was, mam wiele koleżanek.

Zmieniłam swoje myślenie. Kiedyś wydawało mi się, że jestem dobra i chcę dobrze dla innych, a oni tego nie rozumieją. Przedtem każdy pijak był „kasowany” od razu. Teraz potrafię się za niego pomodlić. Żałuję, że tak późno tu trafiłam. Próbuje pracować nad sobą i dziękuję za to.

Ważne dla mnie jest to, że obowiązują tu zasady. Nie wtrącam się, a przedtem się to zdarzało, nie oceniam innych – jak sobie coś pomyślę, to od razu włącza mi się „światelko”. Mam odwagę teraz coś powiedzieć.

Moja droga do Al-Anon trwała 6 lat. Pukałam pewnej osobie w głowę, jak mówiła o Al-Anon, a teraz myślę, że miałabym już 6 lat wcześniej koleżanki, miejsce gdzie można pogadać o tych samych problemach. Inne byłoby życie. Ale cieszę się, że przyszłam i jest dobrze.

Bardzo chętnie przychodzę. Pomagam sobie. Przyjęłam służbę, cieszę z wyjazdów, biorę udział w mityngach, poznałam wielu ludzi.

Tęsknię za wami – chorowałam, ale już chciałam tu być i dziś już przyjechałam.

Najdłużej jestem, najdłużej się cieszę i dzięki grupie rozwijam się. Mam służby, wyjazdy, służę ale i mam coś dla siebie – poznałam np. gwarę poznańską, różne potrawy. Nie zamieniłabym mojego życia z Al-Anon na inne.

Bardzo żałuję, że trafiłam tu dopiero teraz, po nawrocie choroby męża, żałuję, że nie wiedziałam, że tu była ta grupa. Chodzę tu dwa lata. Bardzo się zmieniłam, jestem szczęśliwa. Problemy są nawet jak mąż trzeźwieje, ale dzięki grupie umiem reagować na swój niepokój i wydaje mi się, że daję radę. Jestem spokojniejsza i łagodniejsza.



Dzielimy się doświadczeniem ...

Mityng AA a mityng Al-Anon.

Czym różnią się te dwa mityngi?

Mityng AA (Anonimowych Alkoholików) jest dla osób uzależnionych od alkoholu, natomiast mityng Al-Anon, tak jak mówi preambuła, dla rodzin, krewnych i przyjaciół czyli dla wszystkich tych, na których picie bliskiej osoby ma lub miało wpływ. Alkoholizm to choroba zaprzeczeń, osoba uzależniona szuka racjonalnych wytłumaczeń dlaczego pije i często za to obarcza winą osoby, które są w pobliżu, rodzinę i najbliższych. I doskonale to się jej udaje. Bo któż słysząc setki razy, że jest przyczyną czegoś, nie uwierzyłby w to? Najbliższym osoby pijącej towarzyszy ogromny wstyd. To tego wstydu uczymy się wyzbywać uczestnicząc w mityngach Al-Anon.

Na mityngach AA, z tego co zaobserwowałam uczestnicząc w otwartych spotkaniach (tj. dla wszystkich), alkoholicy dzielą się swoim doświadczeniem i uczą się jak rozpoznawać i zapobiegać starym nawykom. Gdy pili pierwszym rozwiązaniem pojawiającego się problemu był odruch, aby się napić i w ten sposób dodać sobie odwagi, czy zapomnieć. Teraz uczą się od siebie nawzajem jak rozwiązywać problemy, co można zrobić, aby żyć lepiej. Rozmowa z drugim alkoholikiem jest dla nich rozładowaniem piętrzących się emocji, jednym ze sposobów na to, aby nie sięgnąć po ten pierwszy kieliszek.

Na mityngu Al-Anon, żony matki, dorosłe dzieci dzielą się swoimi obawami, uczą się pokonywać wstyd, pozbywają się strachu, dowiadują się, że alkoholizm to choroba i żadne pilnowanie alkoholika, aby się nie napił nie

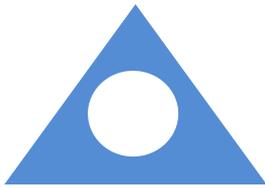
ma sensu. To strata czasu i odbieranie siły. Na mityngach osoby współuzależnione poznają siebie, bo dotychczas ich życie kręciło się wokół osoby która piła. Na nowo starają się rozbudzać swoje zainteresowania, ponieważ do tej pory zajmowały się alkoholem, aby tylko on był szczęśliwy i się nie napił, niezależnie od tego czy to im się podobało czy nie, a często po prostu wiele razy dla świętego spokoju.

Na mityngach osoby współuzależnione uczą się, że każdy dorosły człowiek odpowiada za siebie a nie żona za męża, mąż za żonę. Nie da się zmienić drugiej osoby bez jej udziału, ale można zmienić siebie, swoje nastawienie, swoje życie.

Ja poczułam wielką ulgę gdy dowiedziałam się na takim mityngu, że nie zwariowałam, że tyśiące kobiet zachowuje się irracjonalnie tak jak ja, by ukryć że w rodzinie jest choroba alkoholowa. Alkoholika należy traktować jako osobę chorą a nie niepełnosprawną. To jak jestem traktowana zależy ode mnie i od tego na co pozwolę. Są ludzie którzy pomogą mi zmienić moje życie jeśli tylko będę na to gotowa.

Zrozumiałam, że mam prawo popełniać błędy, nie muszę być idealna.

Dowiedziałam się że walka z chorym człowiekiem nie ma sensu, a przecież alkoholizm to choroba. Zatem jaki sens ma dyskusja z chorym, pijanym człowiekiem?. Oto jeden z moich ulubionych cytatów z literatury Al-Anon:



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

Wycofanie się z kłótni może nie przynieść ci zwycięstwa, ale za to pozwoli zachować godność i szacunek do samej siebie.

„Dzień po dniu w Al-Anon”

Czy można powiedzieć jak dobra jest czekolada nie znając jej smaku? Nie. Tak też nie można wiedzieć co przeżywa osoba z rodziny,

w której jest alkoholizm. Na mityngu Al-Anon spotkasz osoby, które Cię rozumieją, bo przeżywały lub przeżywają podobne doświadczenia, „znają smak tej gorzkiej czekolady bo ją jadły”.

Koordinator literatury

Poznaj samego siebie...

Poznaj samego siebie. Tego właśnie próbuję. Codziennie jestem zaskoczona tym, jak bardzo mój własny obraz siebie jest określony przez innych, jak mnie inni widzą, jakie mają oczekiwania wobec mnie (świata i normalności w ogóle) i jak interpretują moje zachowania. To cudze poglądy na mój temat, tego co wypada, jak należy robić i świata w ogóle, przysyłają mi samą. I tak oto jestem - swoim myśleniem - mniej ważna od innych, nie mam prawa do błędów, muszę zasłużyć na to czy tamto, a w ogóle to jestem do kitu. Przeraża mnie, kiedy jedną po drugiej myśl, taką błędną biorę na warsztat. Bo jak ma mi się coś udać, jak mam w siebie uwierzyć, jak mieć

dobrze relacje z innymi jak w głowie tylko fałszywe, błędne przekonania? I żadna tego świadomość, bo przecież teoretycznie wiem, że np. moje potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych, tylko gdzieś we wnętrzu potrzeba uznania? Bycia docenianym, lubianym, ważnym, każe postępować wbrew sobie i często zdrowemu rozsądkowi? A widzę to dopiero kiedy się zatrzymam i bez emocji przyglądam się sobie. Ale pracuję nad tym. Doskonałości się nie spodziewam, ale postęp mnie na dzień dzisiejszy zadawała.

Pozdrawiam C.

Trochę o sobie.

Mam na imię ..., mam 60 lat. Mam dwoje dorosłych dzieci. Ponad dwa lata temu odeszłam od męża. Bez pieniędzy, od zera zaczęłam wszystko od początku. Wynajęłam mieszkanie, kupiłam samochód na kredyt, znalazłam pracę. Spłacam /nasze/ długi. I żyję swoim życiem. Moje dzieci są dziś szczęśliwe, że mama wreszcie przejrzała na oczy. W moim domu był alkohol i przemoc. Dziś są wspólne rodzinne święta. Dziś moje mieszkanie jest przystanią, w której się odpoczywa, relaksuje.

Czy przyszło to łatwo? Nie. To była ciężka praca, dziesiątki mityngów. Byłam już wtedy kilka lat w Al-Anon. Zaczęłam dużo czytać. Literatura Al-Anon była moją przewodniczką. Miałam wsparcie i pomoc ze wszystkich stron. Odważyłam się prosić o pomoc i ją przyjmować. Potem doszła jeszcze grupa wsparcia związana z przemocą i stały kontakt z psychologiem. Po roku separacji przyszła decyzja o rozwodzie. Zakończyłam sprawę w ubiegłym roku.

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

3/14/2016

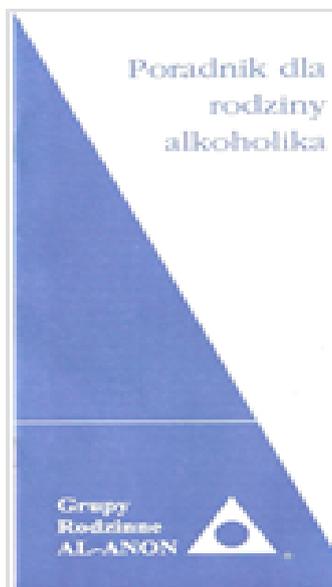
Czy mam wątpliwości dziś co do mojej decyzji? Nie, ani trochę. Wiem, że nie wrócę do tego co było. Moj były mąż wiele razy mi proponował wspólne inwestycje. Nie uległam. Alkoholik, który się nie leczy nie dotrzymuje obietnic, niestety, a ja już nie chcę dawnego życia.

Dziś gdy mnie odwiedza, czasami robię kawę do ciasta, które mój były mąż przywozi. Dlaczego? Nie wiem. Może współzależnienie cały

czas jeszcze pokutuje, a może inne czynniki /np. obawa przed samotnością itd./. Dlaczego to robię, nie ma dla mnie dziś absolutnie żadnego znaczenia. Wiem jedno, już nie pozwoliłabym, aby mój były mąż przekroczył mój próg po pijanemu. Dla alkoholu w moim mieszkaniu drzwi są zamknięte, dla kontaktów po trzeźwemu - OK.

anonimowa

Literatura AL-Anon



Poradnik dla rodziny alkoholika

Jasne, realistyczne spojrzenie na alkoholizm; problemy, z którymi stykają się bliscy alkoholika i inne alternatywy dostępne dla rodziny.



Informacje ze spotkań z profesjonalistami

W dniu 23.06.2016r. odbył się mityng informacyjny Al-Anon i Wspólnoty AA w Areszcie Śledczym w Suwałkach, na który zostaliśmy zaproszeni przez Kierownika Działu Terapeutycznego Aresztu Śledczego w Suwałkach.

W spotkaniu uczestniczyli Terapeuci, Psychologowie oraz inne służby więziennictwa. Kierownik Działu Terapeutycznego Aresztu Śledczego przywitał wszystkich zgromadzonych bardzo serdecznie i oddał głos obu wspólnotom.

Koleżanka Ania z Al-Anon przedstawiła się i powitała wszystkich bardzo serdecznie. Na wstępie przeczytała Preambułę Al-Anon i fragment Preambuły Alateen po czym opowiedziała krótką historię powstania naszej wspólnoty. Poprosiła też o podanie swoich maili chętne osoby, które chciałyby dostawać biuletyn Informatora „Al-Anon o sobie” drogą elektroniczną. Po czym koleżanka Mira opowiedziała jak przebiega nasz mityng, jakie są służby w grupach i na jakiej literaturze pracujemy. W dalszej części spotkania koleżanka Jola podzieliła się swoim doświadczeniem. Opowiedziała jak wyglądało jej życie przed wstąpieniem do Al-Anon a jak wygląda teraz, gdy uczęszcza systematycznie na mityngi Al-Anon. Na stoliku zastała zaprezentowana literatura Al-Anon. Zostawiliśmy w prezencie

pakiet informacyjny o naszej wspólnotcie, w którym się znajdowały:

- Ulotki Al-Anon Dorosłe Dzieci
- List do więziennictwa
- Plakaty Grup Rodzinnych Al-Anon
- Spis Grup w Regionie Podlaskim
- Odsunąć się, czyli życzliwy dystans
- Dorosłe Dzieci Alkoholików
- Trzy spojrzenia na Al-Anon
- Al-Anon jest dla Dorosłych Dzieci Alkoholików
- Alkoholizm zaczarowane koło zaprzeczeń
- 20 pytań
- Czy dorastałeś lub wychowywałeś się w domu z problemem alkoholowym
- Al-Anon jest dla mężczyzn
- Przewodnik dla rodzin alkoholików

Na zakończenie podziękowaliśmy wszystkim zebranym za uczestnictwo w spotkaniu.

Sporządziła
Maryla Region Podlaski



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

W dniu 10.05.2016r odbyło się spotkanie informacyjne w urzędzie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gminie Sztabin w Regionie Podlaskim.

W spotkaniu wzięła udział Pełnomocnik Wójta Gminy ds. programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, oraz pracownicy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej wraz z Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w tej Gminie.

Na wstępie została przeczytana Preambuła Al-Anon oraz krótka historia Al-Anon i jak działa program Al-Anon.

W dalszej części koleżanka podzieliła się swoim doświadczeniem, jak wyglądało jej życie przed wstąpieniem do Al-Anon a jak wygląda teraz dzięki systematycznemu uczęszczaniu na mityngi i pracy na programie Al-Anon. Zostały też przekazane pakiety informacyjne o naszej wspólnoty.

Sporządziła:

Maryla Region Podlaski

Notatka z posiedzenia Parlamentarnego Zespołu ds. Rozwiązywania Problemów Uzależnień z 22.06.2016 r.

W dniu 22.06.2016 roku byłam z koleżanką Joasią w Sejmie Rzeczypospolitej Polskiej na posiedzeniu Parlamentarnego Zespołu ds. Rozwiązywania Problemów Uzależnień

W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele: Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia, Ośrodka Rozwoju i Edukacji, Wojewódzkie Ośrodki Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia, Stowarzyszenia MONAR, Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon i Biura Służby Krajowej AA oraz inni goście, w tym poseł na sejm Pan Kornel Morawiecki. Łącznie dwadzieścia siedem osób.

Tematem tego posiedzenia było „Utrzymanie podziału, czy połączenie instytucji w systemie przeciwdziałania uzależnieniom?”

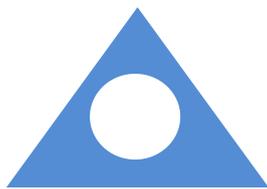
Dyskusja na temat rozdzielenia czy pozostawienia w obecnej strukturze tych dwóch instytucji była w tonie utrzymania tego, co jest te-

raz a zostało wypracowane przez ostatnich kilkadziesiąt lat. Poruszano również sprawy dostępności przez potencjalnych pacjentów leczenia uzależnień innych niż alkoholizm czy narkomania. Rozprzestrzeniania się w obecnym społeczeństwie uzależnień od komputera, zakupów, portali społecznościowych czy alkoholizmu. Tematem, który został również poruszony to problem dzieci i młodzieży, która coraz częściej sięga po dopalacze. Zarówno ja, jak i kolega z AA mieliśmy możliwość wypowiedzenia się na tych obradach.

Chociaż z mojego punktu widzenia nie wiele miałam do powiedzenia w temacie wiodącym, to mam wrażenie, że używając podczas przedstawiania się nazwy Al-Anon zostawiłam małą łutkę ślad, że istniejemy i jesteśmy chętni do współpracy. Poza tym terapia się kiedyś kończy pozostaje pustka i Al-Anon może tę pustkę zapełnić.

Sporządziła Bożena była Przewodnicząca ds.

Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami



Notatka ze spotkania Parlamentarnego Zespołu ds. Rozwiązywania Problemów Uzależnień z 21 lipca 2016 r.

W dniu 21.07.2016 r. odbyło się spotkanie Parlamentarnego Zespołu ds. Rozwiązywania problemów Uzależnień, które prowadziła Pani poseł Małgorzata Zwiercan.

W spotkaniu uczestniczyła poseł Kornelia Wróblewska, oraz zaproszeni goście: Aleksander Aleksandrowicz dyrektor Delegatury NIK w Poznaniu, Krzysztof Brzózka dyrektor Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Katarzyna Łukowska zastępca dyrektora Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Piotr Jabłoński dyrektor Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Katarzyna Żylińska główny specjalista ds. Lecznictwa Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Anna Chodacka kierownik w Wydziale Taryfikacji Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, Ewa Gawin dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Opolu, Iwona Mialik kierownik Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Lublinie, Paweł Kołakowski dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży, Sławomir Grab dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Stalowej Woli, Lech Grodzki dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Toruniu, Dariusz Zwierzchowski dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Kielcach, Marek Grondas pełnomocnik Zarządu Głównego Stowarzyszenia MONAR ds. Leczenia, Terapii Rehabilitacji, Anna Zawłocka Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, Ewa Dąbrowska Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, Andrzej Rosiński Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików, Zbigniew Skawiński radny Rady Miasta Tomaszów Lu-

belski, Wojciech Trybocki asystent posła Kornelii Wróblewskiej, Czesław Przystawa asystent posła Janusza Sanockiego, Dominika Górnicka asystentka przewodniczącej Zespołu, Piotr Szypiorowski asystent przewodniczącej Zespołu.

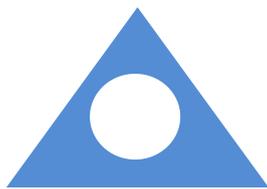
W posiedzeniu udział wziął pracownik Kancelarii Sejmu Dorota Zielińska-Bąk.

Tematy, które zostały poruszone podczas spotkania to taryfikacja świadczeń w zakresie leczenia uzależnień oraz trudności Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i procedura zobowiązania do poddania się leczeniu odwykowemu.

Przybyłe osoby przywitała Pani poseł Małgorzata Zwiercan. W pierwszej części posiedzenia mówiono o finansowaniu jakie przypada na jednego pacjenta podczas leczenia osób uzależnionych.

Przedstawiciel Biura Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików zwrócił uwagę na zapis, który znajduje się w sprawozdaniu Ministerstwa Zdrowia z realizacji ustawy o wychowaniu w trzeźwości za rok 2014. Widnieje w nim kwota 14 mln 600 tysięcy na finansowanie grup samopomocowych takich jak Anonimowi Alkoholicy, Al-Anon, DDA i Alateen. Wskazywał przy tym, że Wspólnoty Anonimowych Alkoholików nie ubiegają się, nie chcą, wręcz sobie nie życzą, aby jakiegokolwiek środki finansowe pochodziły spoza Wspólnoty AA, bo tak wynika to z założeń i celów Wspólnoty..

Osoba reprezentująca Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, opierając się na wypowiedzi przedmówcy, poinformowała również o tym, że Al-Anon i Alateen mają podobne zasady jak Wspólnota AA i utrzymują się z własnych datków, nie przyjmują żadnych



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

dotacji z zewnątrz i nie chcą, aby dodatkowe pieniądze wpływały na konto Al-Anon, a tym samym aby nie była szerzona informacja, że wspólnota Al-Anon jest finansowana przez różne instytucje, ponieważ byłoby to sprzeczne z prawdą. Podkreśliła także, że Al-Anon utrzymuje się z własnych datków i nie chce, aby jakiegokolwiek inne finanse były powiązane z Al-Anon.

Dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży, nawiązał do wypowiedzi swoich przedmówców i zwrócił uwagę na to, że w dalszym ciągu w świadomości społeczeństwa funkcjonuje „zbitka terminów”. Np., osoby które szukają pomocy i chcą dotrzeć do ośrodka terapii uzależnień, pytają o ośrodek AA.

W dalszej części Zastępca Dyrektora Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych korzystając z prezentacji poruszyła dwa tematy dotyczące Gminnych Komisji oraz procedury związanej z leczeniem odwykowym.

W Polsce od 1982 r. nie ma przymusu leczenia odwykowego, jest jednak możliwość zobowiązać osobę uzależnioną do leczenia nieobowiązkowego. Jest to proces trudny i długotrwały, wymagający cierpliwości od osoby, która podjęła się zgłosić osobę do leczenia. Mimo wszystko jest to do zrealizowania.

Następnie głos zabrał Przedstawiciel Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Podkreślił jak ważną rolę pełnią Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, często są ostatnią deską ratunku dla rodzin. Podczas obsługi infolinii informacyjnej dzwonią członkowie rodzin prosząc o pomoc, najbliżej, aby ją uzyskać, są GKRPA. Tam kierujemy potrzebujących.

W ramach informowania o Wspólnocie Anonimowych Alkoholików organizujemy spotkania

informacyjne dla wszystkich, którzy chcą dowiedzieć się czym się więcej o nas.

Wiele osób w AA zaczynało od przymusowej terapii, był to czas kiedy po raz pierwszy byli trzeźwi.

Jako Wspólnota Anonimowych Alkoholików nie możemy być lekiem na każde zło i tego nie chcemy.

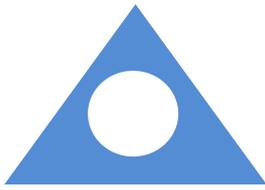
Jeśli połowa osób zgłoszonych na leczenie podejmuje to leczenie, trzydzieści procent kończy terapię to znaczy, że oni po raz pierwszy mieli możliwość dowiedzieć się, że życie bez alkoholu jest możliwe. To nie jest mało. Można zaproponować im alternatywę (AA) i dobrze jest ją znać.

Pod koniec swojej wypowiedzi zaproponował zastanowienie się jak można pomóc Komisjom w ich pracy, w tym co potrafią robić.

Przewodniczący Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Tomaszowie Mazowieckim w swojej wypowiedzi podkreślił, że nie można zostawić bez pomocy ludzi uzależnionych i ich rodzin. Procedury należy doskonalić, ulepszać i na pewno z nich nie rezygnować (zobowiązanie do leczenia odwykowego).

Zwrócił również uwagę na problem rodzin osób uzależnionych: na ten trud potrzebny, aby przejść całą procedurę, by w końcu osoba uzależniona mogła trafić na leczenie. Koniec tego procesu jest taki, że nie dochodzi do leczenia (powody różne np. długi okres oczekiwania na miejsce). Żony, matki przychodzą do Przewodniczącego i pytają, po co to wszystko robiły, co dalej mają robić? Nie umie odpowiedzieć na zadawane pytania. Chciałby porozmawiać o tym.

Reprezentantka ze Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon podziękowała za wypowiedź przedmówcy, za to że zwrócił uwagę na



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

problem rodzin, w których występuje uzależnienie.

Nawiązała też do prezentacji i wypowiedzi Pani z PARP-y, która mówiła o tym jak ktoś z rodziny przychodzi do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i chciałby, aby osoba uzależniona podjęła leczenie a wtedy problemy w domu znikną jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Niestety tak się nie dzieje. Rodziny (tzw. osoby współuzależnione) potrzebują pomocy, wsparcia (np. terapii, grup samopomocowych, Al-Anon) podobnie jak osoby uzależnione. Przez uczestniczenie w spotkaniach, pracy nad zmianą swoich zachowań, z czasem zmieniają swoje nastawienie na istniejący problem, co ułatwia im życie.

Podczas prezentacji na jednym ze slajdów było napisane: „Rodziny osób zobowiązanych rzadziej współpracują z lecznictwem odwykowym”. Reprezentantka Stowarzyszenia wyjaśniła, że osobom tym często towarzyszy lęk, wstyd, boją się podejmować jakiegokolwiek kroki, nie wiedzą jaka będzie reakcja osoby pijącej, same potrzebują pomocy, często boją się prosić o pomoc. W tym miejscu została skierowana prośba do różnych instytucji aby kierowały osoby z otoczenia alkoholika po wsparcie np. do Al-Anon czy na terapię. Najważniejsze, aby nie zostawiać takiej osoby samej sobie, tylko wskazać jej drogę, gdzie może znaleźć pomoc dla siebie.

Dyrektor Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych podziękował przed-

stawicielom AA i Al-Anon za dojrzałą postawę. Podkreślił, że pierwsza część spotkania ściśle wiąże się z ostatnią. Finanse i pomoc potrzebującym, uzależnionym i ich rodzinom.

W swojej wypowiedzi nawiązał do procedury przymusowego leczenia osoby uzależnionej, takiej która przebywa w zakładzie zamkniętym jak i na wolności oraz zwrócił uwagę na osoby pod wpływem alkoholu chcące popełnić samobójstwo.

Podkreślił, że alkohol jest trucizną i przysparza bólu najbliższemu, całej rodzinie.

Na koniec spotkania głos zabrał Asystent Przewodniczącej Parlamentarnego Zespołu ds. Rozwiązywania Problemów Uzależnień. Podsumował spotkanie, mówiąc jakie ważne aspekty systemu zostały na nim poruszone.

Zachęcił do zgłaszania tematów i zapotrzebowania na najbliższe pół roku w dalszych pracach Zespołu.

Ostatnią osobą, która zabrała głos była Przewodnicząca Zespołu Pani poseł Małgorzata Zwiercan.

Podziękowała wszystkim za cenne opinie i uwagi oraz za przybycie na spotkanie Zespołu jednocześnie podkreślając, że to, co jest przekazywane podczas spotkania jest bezcenne.

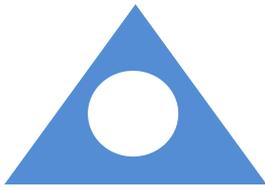
(pełna informacja z posiedzenia Zespołu znajduje się na stronie internetowej Sejmu)

Notatkę sporządziła Ania Z.

Sprawozdanie ze spotkania z kuratorami w Bielsku Białej

W dniu 13 i 20 czerwca 2016 r. w sądzie okręgowym w Bielsku -Białej odbyły się spotkania informacyjne dla kuratorów rodzinnych zawodowych i społecznych. Na początku spotkania

zabrał głos i przywitał uczestników p. Arkadiusz Ochodek - prokurator okręgowy. Obecna była również jego zastępca p. Elżbieta Legierska.



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

Spotkanie odbyło się z inicjatywy członków wspólnoty AA, ale członkowie Al-Anon zostali zaproszeni i poproszeni o przedstawienie swojej wspólnoty. Uczestnicy spotkania mogli dowiedzieć się jak pomagać nie tylko osobom uzależnionym, ale także jak wspierać ich rodziny.

Robert z AA przedstawił Preambulę swojej wspólnoty i krótką historię jej powstania a następnie Gabrysia i Michał podzielili się swoim doświadczeniem zdrowienia w AA.

Po krótkiej przerwie dalszy ciąg spotkania poprowadziła wspólnota Al-Anon. Krysia z Krakowa - koordynator ds. Kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami przywitała uczestników i przedstawiła krótką historię powstania Al-Anon. Edytka odczytała Preambulę a Dasia i Alicja z Krakowa omówiły nasze Stopnie, Tradycje i Koncepcje. Przedstawiona została również literatura Al-Anon, ulotki i wizytówki. Odczytano też czego Al-Anon nie robi.

Dużym wsparciem w spotkaniu były dla nas koleżanki z Krakowa, które mają okazję częściej uczestniczyć w podobnych inicjatywach. Wszystkie podzieliły się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją-swoją drogą powrotu do zdrowia. Również Ania, Urszula, Ania, Edytka i Adela zabrały głos na temat: „Co dał mi Al-Anon, jaka byłam i jaka jestem teraz”.

Na zakończenie padły pytania z sali:

Jak przekonać rodzinę, jakich słów użyć aby nakłonić ją do szukania pomocy w Al-Anon?

Nie mamy takiej mocy aby przekonać np.: żonę by zaczęła uczęszczać na mityngi, nie możemy jej zmusić do szukania pomocy tak jak nie zmusimy jej męża do leczenia, natomiast możemy ją zachęcić przez opowiedzenie jej naszej drogi do Al-Anon i przez danie świadectwa naszego życia - jak nam pomógł i w dalszym ciągu pomaga Al-Anon radzić sobie z problemami codziennego życia.

Co to znaczy znaleźć sponsora i pisać program?

To znaczy, że wśród przyjaciół z Al-Anon wybieram osobę, która ma dłuższy staż we wspólnocie niż ja, uczęszczać na mityngi, zna dobrze Program i stosuje go we własnym życiu i tę osobę proszę o przeprowadzenie mnie przez nasze Stopnie, a potem przez Tradycje, Koncepcje i Hasła. Wszelkie problemy, które chcemy rozwiązać za pomocą programu spisujemy, zwłaszcza te, które omawiamy przy Stopniu Czwartym i tą pisemną formę pracy można określić jako „pisanie programu”.

Kilka osób które zabrały głos na spotkaniu powiedziało, że były ofiarami psychicznej przemocy osoby uzależnionej i tylko dzięki Al-Anon odzyskały poczucie swojej godności i wartości, podniosły głowę, nauczyły się bronić, konsekwentnie realizują swoje zamiary i są szczęśliwe niezależnie od tego czy bliska im osoba pije czy już nie.

Takie świadectwa mogą być zachętą i pokazują jak cudownie działa nasz Program i jak może zmienić na lepsze nasze życie.

Na swoje pytania uczestnicy spotkania otrzymali wyczerpującą odpowiedź.

Wszyscy uczestnicy otrzymali ulotki, wizytówki oraz przeznaczony dla profesjonalistów „arkusz faktów” z informacją jak pomaga Al-Anon i jak nawiązać kontakt ze wspólnotą.

Na koniec poprosiliśmy uczestników spotkania o informowanie swoich podopiecznych że istnieje taka forma pomocy jak Al-Anon i że powrót do zdrowia jest w niej bardzo realny.

W obu spotkaniach uczestniczyło ok. 100 osób. Jest propozycja aby zorganizować podobne spotkanie w Cieszynie i w Żywcu w tamtejszych sądach.

Beata



Notatka ze spotkania z profesjonalistami

w Tomaszowie Lubelskim i w Zamościu

Dnia 10.06.2016r. W Urzędzie Miasta w Tomaszowie Lubelskim odbyło się spotkanie warsztatowo – informacyjne dla profesjonalistów, pt. „Co to jest Al-Anon?”. Tydzień później, dnia 17.06.2016r. takie samo spotkanie odbyło się w Zamościu. Oba spotkania prowadziła Joanna – Przewodnicząca Komitetu ds. Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami.

W spotkaniach uczestniczyli policjanci, kuratorzy sądowi, pracownicy MOPS-u i GOPS-u, pedagodzy i psychologowie ze szkół, terapeuci, pielęgniarki oraz duchowni. Oba spotkania zostały poprowadzone w celu udzielenie odpowiedzi na tytułowe pytanie spotkania: „Co to jest Al-Anon?”. Odpowiedzi, która poinformuje środowiska profesjonalistów o tym, że istnieją takie grupy jak Al-Anon, jaka jest ich historia powstania, w jaki sposób funkcjonują (Stopnie, Tradycje, Koncepcje), kto może być ich członkiem.

Spotkania poruszały istotny problem jakim jest choroba alkoholowa. Podkreślony został fakt, że dotyczy całej rodziny. W myśl tego faktu pomocy potrzebuje nie tylko sam alkoholik, ale wszystkie osoby, które są z nim związane – żona, dzieci, rodzice, przyjaciele.

Spotkanie w Zamościu zostało dodatkowo rozbudowane o wypowiedzi sponsora Alateen – Beaty oraz członka AA – Andrzeja.

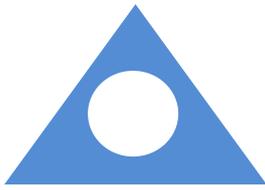
Warsztaty, pt. „Co to jest Al-Anon?” odpowiedziały również na inne pytanie jakim było „w jaki sposób może wyglądać współpraca z profesjonalistami?”. Grupa Al-Anon i instytucje oraz zawody profesjonalne mogą się wzajemnie uzupełniać niosąc pomoc potrzebującym ludziom skazonym chorobą alkoholową. W jaki sposób? Instytucje, profesjonalści działają w określonym czasie pracy. Istota Al-Anon z kolei wybiega poza wymiar czasowy. Jednym z narzędzi zdrowienia w Al-Anon jest bowiem nie tylko mityng o określonej godzinie, ale również możliwość otrzymania wsparcia od przyjaciół z Al-Anon w postaci telefonu, smsa w chwili kryzysu wewnętrznego. Program uczy mnie również nawiązywania kontaktu z Siłą Wyższą jakkolwiek Ją pojmuję – Przyjacielem, który jeśli zechce, o każdej porze będzie ze mną dzielić trudy i radości.

W obu spotkaniach zostały rozdane pakiety informacyjne. Na koniec spotkania profesjonalści mogli zadawać pytania, na które Joasia udzielała odpowiedzi.

11 lipca 2016 r. o godz. 18:00 w Grodzisku Mazowieckim w Centrum Kultury odbył się mityng informacyjny zorganizowany przez Wspólnotę Anonimowych Alkoholików.

W spotkaniu uczestniczyli: Burmistrz Miasta Grzegorz Benedykciński, Iwona Horek Główny Specjalista ds. Uzależnień, przedstawiciele Stowarzyszenia Rodzin Abstynenckich „Fami-

lia”, Andrzej Sypuła Przewodniczący Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, funkcjonariusze policji (dzielnicowi), terapeuta,



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

psycholog, zaproszeni mieszkańcy oraz przedstawiciele Al-Anon.

Przybyłych na spotkanie przywitała Pani Iwona Chorek, przedstawiając jednocześnie cel spotkania, choroba alkoholowa i jej wpływ na najbliższe otoczenie. Następnie głos zabrał Burmistrz Miasta Pan Grzegorz Benedykciński witając wszystkich przybyłych na spotkanie. Zwrócił uwagę na problem alkoholizmu i jego skutków oraz nieprawdopodobnego cierpienie całej rodziny. Wykazał pełne zrozumienie problemu i chęć współpracy. Podkreślił wielką rolę wspólnoty Al-Anon i Wspólnoty Anonimowych Alkoholików życząc jednocześnie owocnego spotkania po czym głos oddał przedstawicielom AA.

Kolega z AA przedstawił program 12 Kroków, zasady obowiązujące we Wspólnocie AA i kim są Anonimowi Alkoholicy.

Następnie głos zabrali dzielnicowi mówiąc o procedurze Niebieskiej Karty, działalności interwencyjnej, odizolowaniu osoby pod wpływem alkoholu, współpracy i wymianie informacji z sołtysami oraz indywidualnych rozmowach z rodzinami gdzie występuje problem alkoholizmu. Jednocześnie poinformowali i zwrócili się do krzywdzonych kobiet o to, aby przełamały strach, wstyd i lęk, i dzwoniły na komisariat policji prosząc o pomoc.

Osoba z Al-Anon przekazała zebrany, że takim kobietom jest ogromnie trudno przełamać strach, wstyd, lęk, poczucie winy i dzwonić na policję.

Z kolei głos zabrała przedstawicielka Al-Anon mówiąc kim jesteśmy, przedstawiła program Al-Anon, obowiązujące zasady i rodzaje mityngów.

Opiekun Punktu Informacyjno Kontaktowego, który mieści się w Warszawie przy ul Kickiego 1 czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 16 do 20, tel. 22 2992585 poinformowała o możliwości uzyskania telefonicznej pomocy lub osobistego kontaktu w PIK-u w godzinach dyżuru, osobom potrzebującym wsparcia i pomocy.

W PIK-u odbywają się mityngi:

- w poniedziałek o godz. 18 Al-Anon Dorosłe Dzieci
- w środę o godz. 19:45 Al-Anon
- w czwartek o godz. 18 Al-Anon

Ponadto w każdy poniedziałek w godz. od 16 do 20 sprzedawana jest literatura Al-Anon, której wykaz znajduje się na stronie internetowej www.al-anon.org.pl

Kolejne wypowiedzi przedstawicieli Al-Anon oparte były na ulotce „Masz kłopoty z powodu czyjegoś picia”.

1. Czy martwi Cię to, jak wiele pije ktoś bliższy?

Odp. Choroba alkoholowa mojego męża rozwijała się powoli przez wiele lat. Początkowo były to sporadyczne zapicia, później zdarzało się to coraz częściej. Rozpoczęło się w piątek po pracy, a kończyło w niedzielę wieczorem. Martwiłam się bardzo, ponieważ trudno było cokolwiek wspólnie planować. Zaburzało to ogromnie nasze życie rodzinne. Wzrastało napięcie, lęk, wstyd i brak poczucia bezpieczeństwa.

2. Czy stosujesz pogrożki w rodzaju: „jeśli nie przestaniesz pić, to od ciebie odejdę?”

Odp. Po wielokroć groziłam mężowi, że od niego odejdę, że nie możemy tak dalej żyć. To było piekło na ziemi. Wprawdzie wniosłam



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

sprawę do sądu o rozwód, ale mąż zapewnił mnie, że zacznie się leczyć, że zmieni się. Podpisał zobowiązanie, że wypełni moje prośby. Sprawę wycofałam. Spokój trwał zaledwie kilka miesięcy i wszystko wróciło. Mąż zaczął pić nadal. Trochę łatwiej było mi znosić problemy natury emocjonalnej, ponieważ nigdy nie miałam kłopotów natury finansowej. Ponadto nie było także przemocy fizycznej tylko emocjonalna. Rozpoczęłam pracę nad sobą.

3. Czy dyskretnie próbujesz wyczuć zapach alkoholu w oddechu osoby pijącej?

Odp. W czasie gdy mój mąż pił i wracał do domu sprawdzałam go, obserwowałam czy się nie zatacza, wahałam czy nie śmierdzi alkoholem. Z czasem swoje zachowania przeniosłam na kontrolowanie innych zachowań męża. Postanowił, że przestanie palić papierosy. Niestety ja starym zwyczajem kontrolowałam go czy nie pali papierosów. Tak, jak w przypadku alkoholu, wahałam czy nie śmierdzi dymem papierosowym. Aby pozbyć się uporczywego kontrolowania innych osób i przerwania tego kontrolowania na inne czynności innych osób chodzę na Al-Anon. Podczas tych spotkań, słuchając innych osób odnajduje w ich wypowiedziach siebie, swoje zachowania. To pozwala mi na wyzbywanie się tak trudnych zachowań tak dla mnie jak i osób mi bliskich.

Każdorazowo po powrocie męża z pracy i powitaniu starałam się wyczuwać zapach alkoholu. I mimo, iż od wielu już lat mąż nie pije to niestety ten odruch kontrolny mi pozostał.

4. Czy z obawy przed brutalnym zachowaniem zdarzyło Ci się dzwonić po pomoc policji?

Odp. Tak, wiele razy dzwoniłam na policję nawet i po dwa razy dziennie. Mój mąż był tak agresywny, że nic nie mogło powstrzymać go, tylko interwencja policji.

Zdarzało mi się również, że bałam się zadzwonić na policję, czułam strach, lęk, wstyd – po prostu brakowało mi odwagi.

Dzielnicowy założył mi moją pierwszą „niebieską kartę”. Następnie założyłam już będąc już w Al-Anon w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej. Następnie MOPS przesłał dokumenty do Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Mój mąż został wezwany na Komisję, gdzie był badany przez lekarza.

Kolejnym krokiem było wniesienie sprawy do Sądu, gdzie odbyła się sprawa sądowa o przymusowe leczenie, która zakończyła się wyrokiem sądu o wszczęcie leczenia odwykowego.

Zadzwoić po policję, to była najtrudniejsza decyzja w moim 50 letnim życiu. Po tym jak przyjechała policja i zabrała moją żonę czułem się jak zdrajca.

ZDRAJCA!!!

To było moje dno = porażka. Ta porażka – była szansą na nowy start. Tak to widzę dziś.

Podczas trwania wielodniowych ciągów alkoholowych mojego męża cały czas przeszukiwałam zakamarki pokoju gdzie starał się ukryć butelki z alkoholem. Często zawartość wylewałam bądź chowałam. Radziłam sobie jak potrafiłam w owym czasie.

5. Czy szukasz ukrytego alkoholu?



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

Odp. Tak, szukałam alkoholu, wszędzie gdzie tylko wydawało mi się, że może być, w koszu na brudną bieliznę, w wersalce, pawlaczu i innych zakamarkach domu. Mój mąż był na tyle sprytny, że wynajdywał takie skrytki, że rzadko udawało mi się znaleźć butelkę. Gdy udało mi się to zrobić, wylewałam alkohol jednak to wcale nie powodowało tego, że mój mąż nie pił, wychodził z domu i wracał albo z kolejną butelką albo bardzo pijany. Po takich „akcjach” czułam złość i rozpacz dlatego ponieważ nie wiedziałam co mam robić, aby mąż przestał pić.

Podczas trwania wielodniowych ciągów alkoholowych mojego męża cały czas przeszukiwałam zakamarki pokoju gdzie starał się ukryć butelki z alkoholem. Często zawartość wylewałam bądź chowałam. Radziłam sobie jak potrafiłam w owym czasie.

6. Czy zdarzyło Ci się jechać autem z nietrzeźwym kierowcą?

Odp. Tak pamiętam dobrze kiedy mój mąż prowadził samochód po pijanemu. Wprawdzie jechał ze mną powoli, ale i tak uderzył w wysoki krawężnik, a później w drzewo. Obrażenia ciała były niewielkie, ale samochód był poważnie uszkodzony. Dziś wiem, że z mojej strony /przecież nie piłam/ było to nieodpowiedzialne, niemądre i naprawdę mogło źle się skończyć kiedy siadałam do samochodu z pijanym kierowcą.

7. Czy zdarzyło Ci się odrzucić zaproszenie towarzyskie z powodu niepokoju lub lęku?

Odp. Przez kilka pierwszych lat mojego małżeństwa często korzystaliśmy z mężem z różnych zaproszeń. Pamiętam jednak, że każdorazowo myślałam o tym, aby mąż nie przeholował z piciem. Początkowo udawało mi się

w miarę wcześniej wychodzić z imprezy. W miarę jednak rozwoju choroby męża coraz trudniej było mi radzić sobie z chęcią męża do pozostawiania do końca, do całkowitego upojenia.

Zaczęłam odrzucać wszelkie zaproszenia. Jeśli to było niemożliwe to zostawiałam męża i sama wracałam do domu. W końcu całkowicie przestaliśmy bywać gdziekolwiek. Mąż upijał się w domu w samotności.

8. Czy czujesz, że nie ma nikogo kto zrozumie Twoje problemy?

Odp. Mimo prób poszukiwania pomocy i zrozumienia wśród znajomych i rodziny, czułam, że nikt mnie tak naprawdę nie rozumie, nie czuje i nie może mi pomóc. Dopiero w Al-Anon znalazłam bratnie dusze, znalazłam pomoc i pełne zrozumienie. Jest teraz we mnie dużo spokoju, mogę jasno myśleć i postępować w sposób odpowiedzialny i racjonalny.

Wiem jakie są moje potrzeby i w pełni je realizuję. Jestem człowiekiem szczęśliwym.

Na zakończenie mityngu padło kilka pytań z sali.

1. Gdzie w Grodzisku Mazowieckim są grupy AA? Tak są - jest ich 5.

2. Czy grupy AA mogą współpracować ze Stowarzyszeniami Abstynenckimi? Mogą, nie ma zakazu.

3. Czy dzielnicowi organizują spotkania z rodzinami gdzie jest przemoc?

Jeszcze nie, a może powinni...

4. Gdzie jest najbliższa grupa Al-Anon? W Pruszkowie, spotyka się w środy o godz. 18-tej.

Jedna osoba z sali bardzo wyraźnie podkreśliła, że istnieje potrzeba reaktywowania grupy Al-Anon w Grodzisku. Poprzednia grupa istniała 20 lat i bardzo wiele dobrego wniosła.



Program Al-Anon

Stopnie/Tradycje/Koncepcje

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

Zdrowienie poprzez
Stopnie

Jedność poprzez
Tradycje

Służba poprzez
Koncepcje

Stopień Drugi

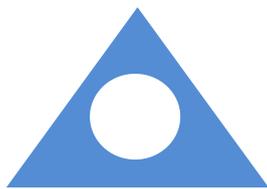
„Uwierzyliśmy, że siła większa od naszej własnej może nam przywrócić równowagę ducha i umyśłu.”

„Dobre samopoczucie i spokój duszy są nagrodą dla tych, którzy polegają na Jego pomocy”

„Gdy próbuję rozwiązywać swoje problemy sam, towarzyszy mi poczucie samotności i strachu. Kiedy uczę się zaufania do Siły Wyższej i proszę ją o pomoc, moje problemy rozwiązują się o wiele łatwiej.”

Praca Grup Rodzinnych Al-Anon polega między innymi na poznawaniu, przyswajaniu i wdrażaniu w swoje prywatne i rodzinne życie Dwunastu Stopni - czyli tak jakby przewodnika, który otwiera drzwi do nowego prawdziwie dobrego życia, nowych poglądów, nowych horyzontów.

W niektórych z tych Stopni pojawiają się pojęcia takie jak: Siła Większa od naszej własnej,



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

czy Bóg - jakkolwiek Go pojmujemy. Sposób rozumienia tych pojęć jest osobistą sprawą każdego członka Al-Anon. NIE są one ograniczone przez jakiekolwiek definicje, jakimi posługują się różne religie i wyznania. Pojmowanie Boga rozwija się wraz z rozwojem duchowym - w miarę postępów w pracy według Stopni i całego Programu. Wybór należy indywidualnie do nas samych. Nasza wiara może pochodzić i powiększać się z DOŚWIADCZANIA SKUTKÓW DZIAŁANIA uzdrawiającej mocy naszej Siły Wyższej.

„Dawniej nie widziałam wyraźnej różnicy pomiędzy Bogiem, w pojęciu religijnym oraz Bogiem w sensie duchowym. Wydawało mi się, że nigdy nie wynosiłam tak wiele korzyści z chodzenia do kościoła, jak z uczęszczania na spotkania Alateen. Myślę, że to dlatego, że w kościele prawiono kazania na temat tego co powinnam robić i jak myśleć. W Alateen mogłam sama o tym decydować. Teraz staję się coraz bardziej otwarta i zaczynam o wiele lepiej rozumieć to, o czym mówią w kościele.”

Rozważając STOPIEŃ DRUGI, który jest tematem dzisiejszego spotkania, powinniśmy na moment wrócić do podstawy - czyli Stopnia Pierwszego, w którym przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu i nie jesteśmy w stanie kierować naszym życiem. Przyznając się do BEZSILNOŚCI zdaliśmy sobie sprawę jak SAMOWOLA ujemnie wpłynęła na nasze życie. Uznanie tej bezsilności jest naturalnym wstępem do Stopnia Drugiego, który często nazywany jest STOPNIEM NADZIEI.

„Bóg jest swego rodzaju dramaturgiem, który jednocześnie reżyseruje swoje przedstawienie i próbuje sprawić, by było ono wspaniałą produkcją. Każdy z nas ma swoją własną rolę, a On cierpliwie czeka na naszą współpra-

cę i wolę podążania za jego scenariuszem. Większość z nas jednak nie słucha. Zamiast tego próbujemy odgrywać własne sceny, co skutkuje kłótniami i nieporozumieniami. Bóg jest jednak spokojny i cierpliwy, ciągle czeka i wierzy, że w którymś momencie przedstawienie się uda.”

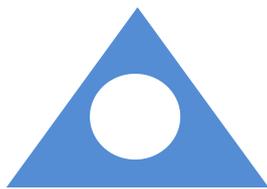
Nawiązując więc duchową z SIŁĄ WYŻSZĄ, która jest większa i lepsza od wszystkiego, co możemy sobie wyobrazić i zrozumieć otwiera się przed nami promień nadziei na coś piękniejszego niż dotychczasowe życie pełne rozterek i niezadowolenia. Możemy osiągnąć poczucie własnej godności i odrębności. STOPIEŃ DRUGI jest punktem wyjściowym, z którego zaczynamy dostrzegać duchowe aspekty życia, a także umożliwia osiągnięcie poczucia osobistego spełnienia. Odkrywanie i uznanie SIŁY WYŻSZEJ jest początkiem wyzbywania się samowoli.

STOPIEŃ DRUGI jest jednym z tych, który daje początek rozumienia i rozwoju duchowego. Zmusza nas do spojrzenia w głąb siebie i przyznania, że NIE jesteśmy w stanie zmienić innego człowieka, możemy TYLKO ZMIENIĆ SIEBIE I SWOJE ŻYCIE. Nie jest to jednak możliwe bez pomocy. Sumiennie i uczciwie pracując nad Stopniem Pierwszym położyliśmy podwalinę uznania Siły Wyższej - Boga.

Jeżeli uwierzymy, że pomoc jest tuż obok nas, gotowa nam pomóc, gdy tylko zechcemy o tę pomoc poprosić i ją zaakceptować - to nie będziemy samotni wobec problemów.

„Dzięki Bogu, że nie jestem skazana tylko na własną zaradność. Kiedy się zmęcę porządkowaniem i szukaniem sensu mojego życia bez Bożej pomocy, usunę się na bok i pozwolę, aby On się tym zajął.”

„Uwierzyć” - znaczy stopniowo uświadamiać sobie obecność SIŁY WIEKSZEJ w naszym



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

życiu. Nawet, jeżeli nasz ograniczony ludzki rozum nie jest w stanie pojąć, ani zrozumieć - powinniśmy przyjąć to za pewnik. Istnieją, bowiem rzeczy, których nigdy nie poznamy i nie zrozumiemy.

Przeszłe lata uświadomiły nam, że kiedy starał się rozwiązywać nasze problemy sami lub oczekiwaliśmy, że rozwiąże je za nas ktoś inny, tym trudniej było nam żyć.

Wielu z nas nabyło pewnych zachowań i osobistych przyzwyczajzeń, które miały chronić przed bolesną RZECZYWISTOŚCIĄ życia. Do takich pospolitych zachowań należą: robienie z siebie ofiary, sprzeciw wobec autorytetów, skupienie się na sobie i zobojętnienie. Występowanie takich zachowań świadczy o ułomności emocjonalnej i psychicznej, które doprowadzają do zaburzeń w funkcjonowaniu.

Pracując nad Stopniem Pierwszym i Drugim doszliśmy do wniosku, że swoje życie doprowadziliśmy do absurdu, że walczyliśmy z wiatrakami. Dziś wiemy, że potrzebujemy pomocy w sprostowaniu naszego własnego sposobu myślenia oraz uzyskaniu równowagi ducha i umysłu.

„Zgadzam się z tym, że potrzebuję pomocy w powrocie do zdrowia umysłowego i że bez pomocy nie jestem w stanie go osiągnąć.”

„... uczciwa ocena wielu moich reakcji wskazuje, że zbyt często wracałam do bezskutecznych i dziecinnych trików, aby osiągnąć to, czego chciałam. Z myślami zniekształconymi przez strach, rozpacz i złość i przemęczonymi nerwami nie mogę ani myśleć jasno, ani podejmować mądrych decyzji.”

Sposób, w jaki zachowywaliśmy się nie był „normalny”. Niszczyliśmy siebie robiąc awantury z małych kłopotów. Nie potrafiliśmy odróżnić tego, co jest naprawdę ważne i istotne od tego, co moglibyśmy zignorować i zapomnieć.

Takie zachowania niszczyły nas, nasze życie i nasze rodziny.

„Niektórzy ludzie martwią się i miotają. Popychają i cisną. Rozgrzebują małe kretowiska, aby uczynić z nich wielkie góry.”

STOPIEŃ DRUGI jest kontynuacją Stopnia Pierwszego i otwarciem drogi na Stopnie następne. Gdy uznamy ideę Siły Wyższej od nas samych zaczniemy podejmować zdrowsze działania, a nasze życie stanie się bardziej uporządkowane.

Dostrzeżemy, że jesteśmy po prostu istotami ludzkimi, które uczą się jak żyć z naszymi ludzkimi ograniczeniami.

Kiedy nareszcie zdamy sobie sprawę, że nasze problemy są zbyt skomplikowane abyśmy mogli je sami rozwiązywać i borykać się z nimi - ZWRÓCIMY SIĘ DO SIŁY WYŻSZEJ, ABY NAM POMOGŁA PRZYWRÓCIĆ RÓWNOWAGĘ DUCHA I UMYSŁU.

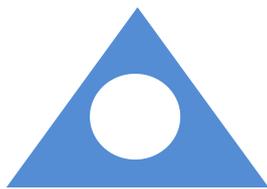
Nie znaczy to, że mamy usiąść i nic nie robić. Wręcz przeciwnie – otworzymy nasze serca, umysły, oczy i uszy. Uspokójmy emocje, wy-ciszmy złość i gniew – a rozwiązania nadejdą.

Objawić się to może w najrozmaitszy sposób: np. przez spotkanie odpowiednich ludzi, którzy mogą nam pomóc, przez usłyszenie historii podobnej do naszej z dobrym zakończeniem, przez przyjrzenie się i analizę wcześniejszego życia, sposobów postępowania, ale z innej – tej „zdrowszej” strony itp.

„Z równowagą ducha i umysłu wszystko jest prostsze i łatwiejsze”

Uwierzenie i poddanie się SIŁE WYŻSZEJ, a także przyznanie, że zachowywaliśmy się destrukcyjnie wymaga POKORY, która jest konieczna, byśmy mogli uzyskać uzdrawiającą pomoc.

POKORY - bez której nie może istnieć osobisty rozwój.



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

POKORY - która w wielkim stopniu przyczynia się do uznania naszego człowieczeństwa.

POKORY - tej dobrze pojętej (patrz Stopień Siódmy).

Niejednokrotnie niskie poczucie własnej wartości rodzi w nas uczucie, że nawet, jeżeli SIŁA WYŻSZA istnieje, to nie jesteśmy godni Jej uwagi i opieki. Nic bardziej błędnego. Możliwość otrzymania pomocy jest dana wszystkim i wszyscy mają PRAWO z niej skorzystać.

„Jeśli uwierzę i pozwolę, by mój strach i wątpliwości znikły, będzie to początek lepszej drogi.”

Pracując nad kolejnymi Stopniami, nasza wiara w SIŁĘ WYŻSZĄ, która nami kieruje ulegnie dalszemu pogłębieniu i zaprzestaniemy walki.

Wielu z nas zda sobie sprawę, że wiara w pomoc SIŁY WYŻSZEJ jest naturalnym wynikiem regularnego uczęszczania na mityngi, na których dzielimy się DOŚWIADCZENIEM, SIŁĄ I NADZIEJĄ.

„Na początku bądź tylko obecny, a zrozumienie przyjdzie z czasem.”

Jeżeli zachowamy otwartość umysłu i dostrzeżemy sukcesy, którymi cieszą się inni - możemy spodziewać się, że to samo przypadnie też z czasem i nam. Odkryjemy, że to, co dla nas kiedyś było po prostu przypadkiem, będziemy widzieć jako „mały cud”, dar albo interwencję Siły Wyższej.

Gdy słowo „uwierzyliśmy” przestanie być pustym frazesem, a stanie się faktem zapragniemy naszej Siły Wyższej okazywać wdzięczność.

„Dwanaście Stopni wskazuje drogę do Boga i Jego niezmierzonej mądrości, która, jak mam nadzieję, będzie mną zawsze kierować.”

Hasła, jakie Program Al-Anon sugeruje, a które wiążą się ze Stopniem Drugim będą nieocenioną pomocą w pracy:

- Zostaw, oddaj Bogu,
 - Słuchaj i ucz się
 - Powoli, lecz pewnie
 - Najważniejsze najpierw
 - Zachowaj prostotę – nie komplikuj
- „Zanim cokolwiek zdołam osiągnąć, muszę zaakceptować to, że potrzebuję pomocy.”

Źródło tekstu strona: internetowa Al-Anon

**NAJWAŻNIEJSZE
NAJPIERW**

**Zrób najpierw to,
co jest najważniejsze,
a w ten sposób
osiągniesz więcej.
Należy dobrze
wykorzystać własny czas
i energię.**

Hasło Alateen



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

Spotkanie informacyjne ma na celu:

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

Przebieg mityngu informacyjnego

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



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

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 Galicja

tel. kom. 795 753 451

email:

region_galicyski@al-anon.org.pl

2. Region Łódzki

tel. kom. 690 680 117

email:

region_lodzki@al-anon.org.pl

3. Region Śląsko-Dąbrowski

email:

region_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl

4. Region Warmińsko-Mazurski

tel. kom. 514 101 864

czynny w środy i piątki w godz. 19:00-20:00

email:

region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl

5. Region Warszawski

tel. kom. 606 919 215

e-mail:

region_warszawski@al-anon.org.pl

6. Region Zachodniopomorski

tel. kom 798 352 781

email:

region_zachodniopomorski@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



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:

www.al-anon.org.pl

Wykaz mityngów Alateen:

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

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/>

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



AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

3/14/2016

Słowo od redakcji

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

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

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

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

Dziękujemy za okazaną przychylność.

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

