



# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**1/16/2017**

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” 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.

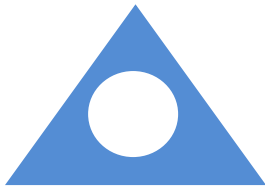
W informatorze przedstawione są najważniejsze informacje dotyczące działania wspólnoty Al-Anon w Polsce. Zapraszamy sympatyków Grup Rodzinnych Al-Anon do publikowania w informatorze swoich uwag, spostrzeżeń i opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą.

Prosimy pisać pod adres: [osobie@al-anon.org.pl](mailto: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 .....	„Odseparuj się”
str. 3-5 .....	Al-Anon w Zakładach Karnych i Aresztach Śledczych.
str. 6 .....	Literatura Al-Anon
str. 6.....	O Al-Anon informujemy w różny sposób
str. 7 .....	Dwie strony tego samego medalu
str. 8-15 .....	Spotkania z profesjonalistami
str. 15 .....	Dzielimy się doświadczeniem
str. 16-19 .....	Program Al-Anon
str.20.....	Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str.21 .....	Struktura Al-Anon
str.22 .....	Adresy i telefony
str.23 .....	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*

„Odseparuj się” - mówią nam w Al-Anon. Nie oznacza to odizolowania się od alkoholika, pozbawienia go naszej miłości i współczucia. „Odseparowanie się”, w rozumieniu Al-Anon, oznacza zdanie sobie sprawy z tego, że każde z nas stanowi oddzielną jednostkę. Nie jesteśmy obowiązane brać na swoje barki moralnej odpowiedzialności za alkoholika.

Powinnyśmy odseparować się od problemów wywołanych przez nałogowe picie, ponieważ bezcelowe jest ukrywanie postępów alkoholika, stwarzanie pozorów, wstydzanie się, czy przeproszanie za sytuacje, za które przecież nie ponosimy winy.

Kiedy nareszcie uwolnimy się od zawitych komplikacji, uzyskamy nowe poczucie siły i niezależności.

#### Rozważanie

Nie pozwolę sobie na emocjonalne wplatanie się w sprawy, które mnie nie dotyczą. Nie będę wtrącać się w sprawy innej osoby, niezależnie od tego jak bardzo jest mi bliska i droga. Takie odseparowanie się jest podstawa w każdym zdrowym związku pomiędzy ludźmi. Każdy z nas jest panem samego siebie i żaden nie podlega kontroli drugiego.

Źródło tekstu „Dzień po dniu”



## Al-Anon w Zakładach Karnych i Aresztach Śledczych

### Notatka ze spotkania w inspektoracie w Lublinie.

W dniu 13 02 2017 odbyło się spotkanie informacyjne w Inspektoracie Lubelskim do spraw Zakładów Karnych i Aresztów Śledczych. Spotkanie zorganizował zespół do spraw ZK i AŚ Region Lublin Wspólnota Anonimowych Alkoholików, z zaproszeniem do udziału Grup Rodzinnych Al-Anon. Udział wzięły służby ZK i AŚ i psychologzy z Lublina, Zamościa, Włodaw, Białej Podlaski i Chełma:

1. Powitanie zebranych uczestników i przedstawienie przyjaciół z AA i Al-Anon.
2. Informacja o celach i oczekiwaniach obu stron.
3. Ogólne omówienie Grup Rodzinnych Al-Anon, czym jest i krótka historia jej powstania.
4. Krótkie doświadczenie co daje mi Al-Anon, jaka byłam, jaka jestem.
5. Pytania od uczestników i odpowiedzi.
6. Rozdanie pakietów informacyjnych o Al-Anon. W spotkaniu uczestniczyły Joanna i Bożenka z Regionu Lubelskiego.

Pozdrawiam Bożenka Zamość

### Notatka ze spotkaniu w Zakładzie Karnym w Krakowie

W dniu 19 lutego 2017 w Zakładzie Karnym w Krakowie – Ruszczy, na oddziale dla kobiet odbyło się pierwsze spotkanie informacyjne Al-Anon. Do spotkania doszło za pozwoleniem władz więzienia. Skierowane ono było do osób zainteresowanych tematem alkoholizmu w rodzinach lub wśród bliskich. Uczestniczyły w nim kobiety przebywające w Zakładzie Karnym oraz pracownicy tego zakładu.

W mityngu wzięli udział, oprócz wymienionych wyżej osób, 4 osoby z Al-Anon, Alicja Maria, Halina, Ewa i Bernard.

W najbliższej przyszłości planowane są następne tego typu spotkania. Mają się one odbywać co dwa tygodnie.

Bernard grupa „Gamma” Kraków

### 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/>



### Spotkanie w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym

Niedziela, 28 lutego, jedziemy do Kwidzyna na spotkanie w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym im. Janusza Korczaka. Chętnie korzystam z możliwości poznawania nowych miejsc i ludzi, więc zdecydowałam się na wyjazd nie pytając o szczegóły, intuicja podpowiadała mi, że warto. Na miejscu przekonałam się, jak bardzo było warto.

Serdeczne powitania, pyszny obiad i zwiedzanie imponująco wyremontowanego Ośrodka były preludium spotkania – mitingu z udziałem pracowników i wychowanków, członków AA i przedstawicielek Al-Anon.

Dziewczęta przygotowały prezentację artystyczną na podstawie autorskich tekstów i muzyki pracowników Ośrodka. Tekstów nie wymyślonych a z życia wziętych, słów kochającego i zagubionego dziecka skierowanych do matki i ojca. Szczerość tego przekazu głęboko zapadła mi w serce.

Jestem pełna podziwu i szacunku dla odwagi nastoletnich dziewcząt, które podzieliły się z nami swoimi przeżyciami z dzieciństwa upływającego w oparach alkoholu.

### Była wyjątkowa niedziela.

W ramach współpracy z AA otrzymałam od przyjaciół zaproszenie do udziału w Międzynarodowej Konferencji na temat pomocy osobom uzależnionym od alkoholu. – „Program AA szansą dla Ciebie i rodziny”.

Organizacją tego spotkania zajmowała się pani Dyrektor młodzieżowego ośrodka Wychowawczego w Kwidzynie wspólnie z Fundacją Biura Służby Krajowej AA w Polsce. To była niedziela 18.02 2017 r.

Uczestnikami Konferencji byli goście z Anglii, Szkocji i Polski, zaangażowani w program AA oraz wychowanki i pracownicy MOW w Kwidzynie.

Celem było przekazanie uczestnikom informacji na temat Programu AA oraz działania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce i na świecie oraz zapoznanie

„Przecież ja nie wszystkiemu byłam winna” – mówi dziecko...

Tak bardzo życzę Wam wytrwałości, zmiany i zrozumienia.

Doświadczeniem dzielili się również członkowie AA i Al-Anon.

Wspólne spotkania są jedną z dróg do wzajemnego zrozumienia i wybaczenia, również sobie.

Oficjalny komunikat o spotkaniu brzmi: celem Międzynarodowej Konferencji na temat pomocy osobom uzależnionym od alkoholu pn. „Program AA szansą dla Ciebie i rodziny” jest przekazanie uczestnikom informacji na temat Programu AA oraz działania wspólnot Anonimowych Alkoholików w Polsce i na świecie oraz zapoznanie z warunkami i metodami pracy resocjalizacyjnej w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym.

A zdarzyło się znacznie więcej, bo na poziomie serca o którym oficjalny komunikat nie wspomina. Jestem wdzięczna za tą niedzielę.

Uczestniczka

z warunkami i metodami pracy resocjalizacyjnej związanych z profilaktyką uzależnienia od alkoholu w tym ośrodku.

Alkoholizm jest chorobą rodziny. Skutki alkoholizmu dotyczą także członków rodziny. Al-Anon zostało zaproszone do przedstawienia informacji o celu Al-Anon i sposobach pomocy rodzinom alkoholików, oraz korzyściach zdrowienia wynikających ze stosowania programu i literatury Al-Anon i Alateen. Przekazałyśmy stosowne broszurki .

Po smakowitym poczęstunku przygotowanym przez wychowanki, pani Dyrektor MOW Anna Jankowska, Pani psycholog Wanda Masalska – Szymanek oprowadziły nas po terenie ośrodka, przedstawiając wyposażenie



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/16/2017

nie sali, pokoje, siłownię i pomieszczenia warsztatowe dla zamieszkujących dziewcząt.

Spotkanie rozpoczęła prezentacja artystyczna pt. „Trudna miłość” w wykonaniu wychowanek MOW. Scenki z życia w rodzinie z problemem alkoholowym były mocne w przekazie. Wywołały niesamowite emocje, nawet łzy wzruszenia, bez względu na wiek i płeć. Były niezbędne chusteczki.

Konferencję otworzył pan Dyr. Zarządu Biura Służby Krajowej AA Paweł Krzysztofiak. Ustawienie krzeseł w kręgach stwarzało bardziej kameralną atmosferę. Głos zabierała Pani Dyrektor i Pani psycholog.

W trakcie Konferencji zaproszeni goście mieli możliwość przekazania wychowankom MOW także osobistych doświadczeń przez osoby, które pokonały uzależnienie od alkoholu, m.in. w warunkach zakładu karnego.

Dziewczęta bardzo się wspierały, przynosząc chusteczki, a nawet papierowe ręczniki. Tuliły się do siebie nawzajem. Odważyły się nawet na mówienie o sobie, o swoim trudnym dzieciństwie, trudnościach dorastania, tułaczym losie w rodzinach zastępczych, czy domach dziecka.

To była wyjątkowa, niezapomniana niedziela. Ta prezentacja wychowanek domu i zasłyszane doświadczenia na długo pozostaną w mojej pamięci i w moim sercu.

Kończąc swoją wypowiedź życzyłam uczestnikom WIARY na dzisiaj, NADZIEI na jutro i MIŁOŚCI, nieustającej pogody ducha na całe życie. Bo za każdą chmurką świeci słońko.

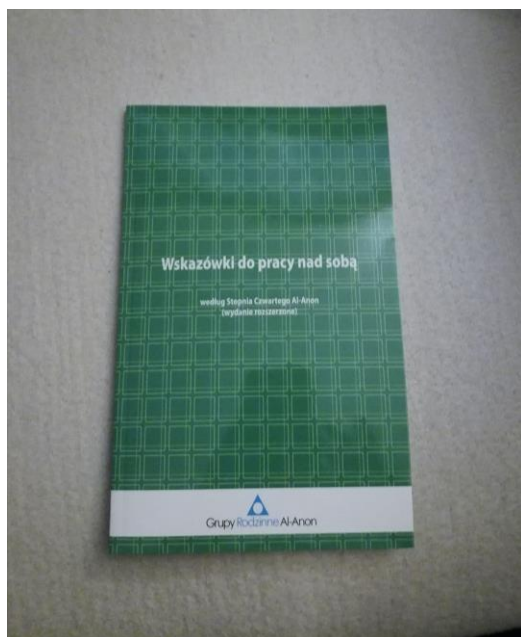
Elbląg marzec 2017

Halina Al-Anon





## Literatura Al-Anon



„Wskazówki do pracy nad sobą”

Praca według Stopnia Czwartego.

Wydanie 2017 r.

## O Al-Anon informujemy w różny sposób

W Radiu Kraków już po raz kolejny informowano o Grupach Rodzinnych Al-Anon. Tym razem okazją była 24 rocznica istnienia Regionu Galicja.

Koleżanki podczas audycji opowiedziały o swoim przeszłym życiu, życiu z pijaną osobą oraz o tym co spowodowało, że zaczęły uczestniczyć w spotkaniach Al-Anon i o tym jak stosując program Al-Anon zmieniło się ich życie i jak realizują swoje plany i marzenia.

Na stronie internetowej goszczącego radia został zamieszczony wykaz grup Al-Anon Regionu Galicja.

Tu można posłuchać audycji:

<http://www.radiokrakow.pl/audycje/pierwszy-krok/grupy-al-anon-silne-wsparcie-dla-rodzin-alkoholikow/>



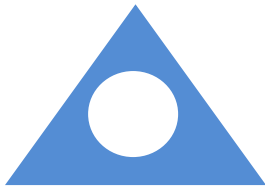
### Dwie strony tego samego medalu

#### Współpraca AA z Al-Anon w Regionie „Warszawa”.

W ramach warsztatowego cyklu „Niesienie posłania AA przez infolinię i w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym” (PIK), w dniu 8 października 2016 r. w PIK przy Brazylijskiej 10 w Warszawie około 15 osób wzięło udział w spotkaniu z siedmiorgiem przedstawicieli Wspólnoty Rodzin Alkoholików Al-Anon. Zajęcia warsztatowe poprowadził Krzysztof, który przypomniał, że ponad 70% osób dzwoniących na nasze dyżury i kontaktujących się z nami przez infolinię to bliscy czynnych alkoholików a nie oni sami. Nie czujemy się pewni w rozmowie z nimi, często dajemy się wciągać w długą rozmowę, tymczasem nasze doświadczenie - doświadczenie bycia alkoholikiem - nie jest tym właściwym, aby dzielić się nim z osobami współuzależnionymi i w niczym nie może pomóc zarówno im, jak i osobom, w których sprawie dzwonią. Krzysztof rozpoczął spotkanie od odtworzenia nagrania zainscenizowanej rozmowy telefonicznej, w której „dyżurny alkoholik” udziela rad „matce” pragnącej ubezwasnowolnić nadmiernie pijącego syna. Rozpoczęła się długa dyskusja o tym, jak należy zachowywać się w podobnych sytuacjach. Przedstawiciele Al-Anon opowiadali o swoich doświadczeniach i przemyśleniach w tej kwestii, nasi Dyżurni dzielili się własnymi doświadczeniami. Dyskusja zawierała bardzo wiele wątków i przykładów rozmów oraz korespondencji on-line, które w krótkim sprawozdaniu trudno wyliczyć i opisać. Tym bardziej, że wiele doświadczeń pokrywało się, a zdarzenia miały tylko nieco inny kontekst lub różniły się nieistotnymi szczegółami. Najczęściej przedstawianym „sposobem” na taką rozmowę było odesłanie rozmówcy pod numer telefonu PIK Al-Anon. Dyskutujący zdawali sobie jednak sprawę z tego, że nie można brutalnie urywać rozmowy, ograniczając się do

przekazania tej suchej informacji, ale przynajmniej spokojnie wysłuchać dzwoniącego, który przedstawia nam swój wielki problem i - być może - nie było mu łatwo przełamać się, by do nas z tą sprawą zadzwonić. Mówiono też o (1) próbach namówienia dzwoniących na mityng Al-Anon, zapewniając o panującej tam bezwzględnej anonimowości i życzliwej atmosferze oraz na (2) pójście - razem z osobą uzależnioną, której dotyczy rozmowa - na otwarty mityng AA. To sposób o tyle skuteczny i celowy, że - podkreślali to przyjaciele z Al-Anon - osoby współuzależnione, podobnie jak alkoholicy, bardzo bronią się przed nazwaniem ich osobami „chorymi”, zaprzeczają swojemu współuzależnieniu nie rozumiejąc jego istoty i twierdząc, że „ja przecież z nim/nią nie piją”. Wspólne pójście na mityng AA daje im natomiast poczucie skutecznego działania, troskliwej opieki nad uzależnionym bliskim i bywa bardzo korzystne i efektywne dla obydwu tych osób. Wszyscy dyskutanci podkreślali to, że dzwoniących nie należy pouczać ani udzielać im rad, a jedynie informować o możliwościach Wspólnot AA i Al-Anon oraz - w miarę potrzeb i pytań dzwoniących - wyspecjalizowanych służb i organizacji a także dzielić się wyłącznie własnym doświadczeniem, nie zaś „wiedzą o chorobie alkoholowej”. Jako konkluzję blisko trzygodzinnej dyskusji można by przedstawić zdanie jednego z jej uczestników, że „AA i Al-Anon nie stoją po dwu stronach barykady lecz są dwiema stronami tego samego medalu - choroby alkoholowej”. Wskazana jest więc bliska współpraca obu wspólnot i - w miarę możliwości - wspólne dyżury ich przedstawicieli.

Tekst: Ewa z Zespołu Dyżurnych PIK AA w Warszawie



### Informacje ze spotkań z profesjonalistami

#### **Notatka ze spotkania informacyjnego w dniu 10.02.2017 r.**

W dniu 10 lutego 2017 r. odbyło się spotkanie informacyjne dla pracownic świetlicy terapeutycznej w Olsztynie. Na początku spotkania przedstawiliśmy się po imieniu i została odczytana preambuła czym są Grupy Rodzinne Al-Anon. Następnie przedstawiliśmy bardzo krótką historię wspólnoty, która powstała z potrzeby serca i chęci utrzymania rodziny w jedności. Skąd pochodzi i jak rozwinęła się w Polsce. Zaprezentowaliśmy literaturę przez rozłożenie jej na stole. Opowiedzialiśmy o niej informując, że oryginały powstają w USA. Jeśli ją tłumaczymy na polski, to mamy prawa autorskie do przetłumaczonych tekstów. Jest ona dorobkiem istniejących w Polsce grup. Nasza literatura jest pisana przez członków Al-Anon, z punktu widzenia Al-Anon, dla członków Al-Anon. Tylko i wyłącznie z niej korzystamy na mityngach. Wspomnieliśmy o Razem naszym czasopiśmie. Jedna z nas opowiedziała o przebiegu mityngu. Każda z nas powiedziała też po dwa zdania ze swojego zdrowienia w Al-Anon. Następnie zachęcałyśmy do zadawania pytań.

**Czy panowie mogą brać udział w Al-Anon?** Dałyśmy twierdzącą odpowiedź i pokazałyśmy broszurę dla mężczyzn. Powiedzialiśmy, że to prawda, że mężczyźni są w mniejszości w Al-Anon, ale są i czują się dobrze.

**Czy osoby nowe, które przychodzą na mityng są wypytywane o swoją sytuację rodzinną?** Nie. Gdy nowa osoba pojawia się na mityngu czytamy jej drugie zdanie z Tradycji Trzeciej „Jedynym warunkiem członkostwa w Al-Anon jest to, czy mamy w rodzinie lub wśród bliskich przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm”. Jest

serdecznie witana i zachęcana, aby przysłała za tydzień, ponieważ po jednym mityngu trudno określić, czy ten program jest dla mnie. Jedna z nas powiedziała, że właśnie zapewnienie, że nikt nie będzie jej o nic wypytywał, przyciągnęło ją do wspólnoty.

**Jak udział w Al-Anon wpływa na alkoholika?** Zdawałoby się, że w pijanym widzie często nie wie, co się dzieje wokół niego. A jednak odczuwa zmianę nastawienia. I właśnie to może obudzić nieuświadomioną tęsknotę za trzeźwym życiem. Spokój przyniesiony z mityngu do domu działa i wycisza zaognioną atmosferę. Potem, gdy następuje bardziej świadome działanie zgodnie z programem alkoholik czuje, że choć ponosi konsekwencje picia, to intencje nie są agresywne. To wiele zmienia sytuację i wpływa na alkoholika.

**Czy możliwe jest, aby ktoś z Al-Anon porozmawiał wcześniej przed pierwszym mityngiem z potencjalnym kandydatem do Al-Anon?** Tak jest to możliwe. Tu nastąpiła wymiana telefonów.

**Gdy dorosłe dzieci piją?** To rodzice są kandydatami do Al-Anon.

Powiedzialiśmy o trudnościach związanych z założeniem i utrzymaniem grupy Alateen dla nastolatków. Zapewniliśmy, że mogą przychodzić na Al-Anon. Jedna z nas podzieliła się doświadczeniem, jakie trudności mają jej synowie w dorosłym życiu, dlatego, że dorastali w cieniu alkoholizmu.

Czas spotkania choć tak bardzo ograniczony, rozciągnął się z 20 do 40 minut. Panowała bardzo życzliwa i skąpiona atmosfera. Odebrałyśmy żywe zainteresowanie naszym programem. Zapytałyśmy też, czy możemy do-





# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/16/2017

starczać systematycznie aktualne ulotki o naszych mityngach. Uzyskałyśmy twierdzącą odpowiedź. Na zakończenie zostawiłyśmy część literatury, ulotki o mityngach oraz wizytówki regionalne.

Koordinator ds. współpracy z profesjonalistami i instytucjami

Regionu Warmińsko-Mazurskiego

## Spotkania informacyjne w Akademii Medycznej w Warszawie.

W listopadzie i grudniu 2016 roku na Akademii Medycznej w Warszawie przy ul. Nowowiejskiej odbyły się dwa spotkania informacyjne dla studentów stomatologii. Po skończonych spotkaniach osoby uczestniczące w spotkaniu, chętnie (59 osób) wypełniły anonimowe ankiety, w których odpowiadali na pytania takie jak:

- Czy w Twojej ocenie wiadomości uzyskane podczas dzisiejszego spotkania mogą okazać się przydatne w przyszłości i dlaczego?
- Które z elementów mityngu wydały Ci się najciekawsze?
- Czy po uczestnictwie w tym mityngu byłbyś gotów zwrócić się o pomoc do wspólnoty Al-Anon, jeśli zaszłaby taka potrzeba? Czy masz jakieś obawy?
- Jakie pytania chciałbyś zadać organizatorom mityngu?

Poniżej zebrane odpowiedzi na ww. pytania.

Czy w Twojej ocenie wiadomości uzyskane podczas dzisiejszego spotkania mogą okazać się przydatne w przyszłości i dlaczego?	Które z elementów mityngu wydały Ci się najciekawsze?	Czy po uczestnictwie w tym mityngu byłbyś gotów zwrócić się o pomoc do wspólnoty Al-Anon, jeśli zaszłaby taka potrzeba? Czy masz jakieś obawy?	Jakie pytania chciałbyś zadać organizatorom mityngu?
tak x 23	osobiste doświadczenie x 23	tak x 23	brak x 23
tak, ponieważ dla rodzin alkoholików choroba alkoholowa też jest ciężka i też to przeżywają	osobiste doświadczenie	nie wiem,, chyba trudno jest się przyznać do problemu, czuje się wstyd o mówieniu o takich rzeczach, mój tata jest alkoholiczkiem, ale z tych którym pozwala się pić, dobrze funkcjonujący biznesmen-alkoholik, więc jakoś nie umiem poruszyć z nim poruszyć tego tematu	mówi się, że dzieci alkoholików potem mogą same mieć mężów alkoholików, więc czy da się, żeby samemu kiedyś nie trafić na takiego partnera i jak to zrobić, i samemu nie powielać schematu takiej reakcji na stres, jak rodzic
tak, w swoim życiu można spotkać osobę potrzebującą takiej pomocy wiedząc o wspólnocie można jej pomóc	osobiste doświadczenie	tak	brak
tak, jako lekarz będę mogła powiedzieć gdzie osoba z takim problemem może zwrócić się o pomoc	osobiste doświadczenie	tak	brak
tak	osobiste doświadczenie	tak	jakie myśli sprawiają, że tak długo trwa się w związku z osobą uzależnioną od alkoholu?
tak	osobiste doświadczenie, jak walczyć o normalne i zdrowe życie u boku alkoholików których kochają	tak	brak
tak	osobiste doświadczenie, informacja o tym aby nie radzić, modlitwa o pogodę ducha	tak	brak

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



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/16/2017

tak	osobiste doświadczenie, szczerść, autentyczność		
tak, ponieważ to spotkanie mogło uświadomić kogoś, że istnieje taka organizacja, i że są ludzie z takimi problemami i w razie czego jest gdzie zwrócić się o pomoc i zrozumienie	zasady wspólnoty	tak	brak
tak, temat jest częstym zjawiskiem, z którym możemy spotkać się w przyszłości	osobiste historie	tak	brak
tak	brak	tak	brak
tak	osobiste historie, ukazanie jakie uczucia towarzyszą na poszczególnych etapach	tak	brak
tak	osobiste historie	tak	brak
tak	osobiste historie	nie wiem	brak
tak, gdyż wcześniej nigdy nie słyszałam o tej wspólnocie	omówienie struktury i funkcjonowanie wspólnoty	tak	brak
nie	żaden	nie	brak
tak	osobiste historie	odpowiednia grupa wiekowa, tak	brak
tak	osobiste historie	nie mam obaw, ale nie wiem czy byłabym na tyle świadoma, że potrzebuje pomocy	brak
tak	osobiste historie	tak bez obaw	brak
tak	osobiste historie	prawdopodobnie miałabym obawy przed pro-katolickim charakterem tych spotkań	brak
tak, pomóc w zrozumieniu stanu zdrowia i zachowań pacjentów jak i znajomych	szczegółowe rozryśowanie przebiegu spotkań i rodzaju udzielanego przez grupę wsparcia	raczej tak	brak
tak, ponieważ nie wykluczone, że będę kiedyś spędzał życie w towarzystwie osoby uzależnionej	osobiste historie	tak	brak
tak	osobiste historie	nie, z natury nie lubię opowiadać o sobie	w jak wielu miastach funkcjonuje wspólnota?
tak	osobiste historie	tak, osoby prowadzące zachęciły do udziału we wspólnocie Al-Anon jeśli ktoś potrzebuje pomocy	czy uczestnicząc w mityngu trzeba opowiadać swoją historię czy można jedynie słuchać?
tak, o Al-Anon powinno się mówić tak często i dużo jak o AA	całe spotkanie było interesujące, choć najbardziej osobista historia, ponieważ wtedy problem zostaje urzeczywistniony	tak. Jeśli zaistniałaby taka sytuacja	czy poza grupowymi mityngami istnieją indywidualne gdzie mogą się spotkać np. tylko 2 osoby?
tak	osobiste historie	tak	czy opowiadanie własnych historii dla tak dużej grupy jest trudne?
tak	osobiste historie	tak	co zmotywowało żeby pójść na mityng po raz pierwszy?
tak	brak	tak, widzę że to pomaga, jeśli zaszłaby taka potrzeba szukałabym pomocy	brak
tak, ponieważ nie byłam wcześniej świadoma, że istnieją taka forma, skutecznej pomocy i tacy ludzie (to nie musi być wszystko moja wina i nie jest się samemu)	osobiste historie, oraz sposoby rozwiązywania sytuacji, zasady mityngu	tak, ponieważ wydaje się to być skutecznym sposobem ocalenia siebie i zmiany swojego myślenia	co trzeba zrobić żeby przestać czuć się winnym sytuacji w której znalazła się osoba bliska alkoholikowi? Jak pozbyć się winy i uczucia odpowiedzialności za to? Jak wytłumaczyć dzieciom sytuację w której jest rodzina?
tak	osobiste historie	tak, jeśli byłby problem zachęciłabym bliskich aby dołączyli do Al-Anon	brak

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



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/16/2017

tak	osobiste historie	tak	czy teraz po wielu latach nadal odczuwają potrzebę przychodzenia na spotkania, mimo że nie ma alkoholika w ich otoczeniu?
tak	osobiste historie	nie	czy z perspektywy czasu problem, który państwa dotknął, nadal wywołuje „silne emocje”?
tak	osobiste historie, oraz przyjacielskie relacje	tak	brak
tak	osobiste historie	tak	kiedy najlepiej zareagować lub sposób przeciwstawić się wyjściu chorobie alkoholowej swoich bliskich nim się pojawiła?
tak	osobiste historie	tak	czy w przypadku kiedy współmałżonek, bliska osoba z problemem alkoholowym umrze to czy członkowie Al-Anon opuszczają go?
tak	osobiste historie	tak, jednakże stres i wstyd mogłyby mnie spowolnić w tej decyzji	czy zauważyliście znaczną poprawę wśród bliskich uzależnionych, gdy ci dołączyli do AA?
tak	osobiste historie	tak	jakie można zauważyć u bliskiej osoby wczesne objawy alkoholizmu?
tak	osobiste historie	tak	czy da się jakoś przewidzieć, że ktoś może być alkoholikiem? Jak ustrzec się przed związaniem się z taką osobą (jeśli np. ojciec nadużywa alkoholu) Jaka forma pomocy osobie uzależnionej byłaby najlepsza?
tak	osobiste historie	tak	czy problemy waszych dzieci są takie jak wasze? Czy chodzą one do Al-Anon?
tak	osobiste historie które były różne choć dotyczyły tego samego problemu, tradycji organizacji	tak	brak

## Sprawozdanie ze spotkania informacyjnego zorganizowanego przez grupę AA w Rokietnicy.

23 lutego 2017 r przeprowadziłam mityng informacyjny na grupie AA, w którym uczestniczyły partnerki i żony alkoholików, które przychodzą na mityngi AA, gdyż nie ma tam grupy Al-Anon.

W spotkaniu uczestniczyło 15 osób.

Po przedstawieniu historii Al-Anon, przeczytaniu Preambuły i Dwunastu Stopni podzieliłam się swoim doświadczeniem z okresu picia mojego męża oraz o tym, jak znalazłam się w Al-Anon i jak pomogła mi praca na programie Al-Anon.

Rozłożyłam ulotki, które chętnie wzięli uczestnicy spotkania.

Nie obyło się też bez pytań. Alkoholicy mówili o potrzebie takiej grupy na ich terenie, pytali o literaturę i zadawali pytania dotyczące naprawy relacji rodzinnych szczególnie z dziećmi małymi i dorosłymi a także sprawy zaufania i relacji małżeńskich.

Wspomniałam również o istnieniu grup Alateen i Dorosłe Dzieci Al-Anon. Zaprosiłam też na spotkanie naszej grupy i rozdałam adresy grup naszego Regionu Podkarpatie.

Spotkanie prowadziła i informacje spisała Ania



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/16/2017

## Spotkanie informacyjne w Komendzie Miejskiej Policji.

W dniu 22.02.2017r o godzinie 12:00 odbył się mityng informacyjny wspólnoty AA w Komendzie Miejskiej Policji we Wrocławiu przy ul. Sołtysowickiej. Na spotkanie zostali zaproszeni policjanci, którzy są dzielnicowymi na terenie miasta Wrocławia i okolic, około 30 osób.

Koledzy z AA kolejny raz zaprosili mnie na takie spotkanie, abym powiedziała o wspólnocie Al-Anon i Alateen. Podzieliłam się także swoimi osobistymi doświadczeniami jako członek Al-Anon.

Zainteresowanie było ogromne, policjanci byli zaskoczeni rodzajem szkolenia, ponieważ pierwszy raz mieli tego rodzaju spotkanie. Po spotkaniu bardzo chętnie zabrali ulotki i plakaty, które zostawiłam.

Danusia z Wrocławia.

## Notatka ze spotkania w Urzędzie Miasta w Puławach

Dnia 22 listopada 2016 roku w Urzędzie Miasta w Puławach o godzinie 13:00 odbyło się spotkanie informacyjne wspólnoty Al-Anon w którym uczestniczyli:

- 1) Koordynator - Danuta
- 2) Z-ca Koordynatora - Bożena
- 3) Kolporter literatury - Al-Anon Anna
- 4) Beatka – Sponsor (opiekun) Alateen
- 5) Marysia Al-Anon
- 6) Ania Al-Anon
- 7) Dwóch kolegów ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików z grupy w Puławach
- 8) Policjant odpowiedzialny za współpracę i działalność ds. dotyczących choroby alkoholowej.
- 9) Zaproszeni Goście

- problemy rodzin związanych z chorobą alkoholową
- zachowań dzieci i młodzieży, przebywających/żyjących w rodzinach, gdzie występuje problem alkoholowy
- moja droga w Al-Anon (wypowiedź Marysi)

3. Alateen – Jak pomóc najmłodszym członkom społeczeństwa w przełamaniu bariery milczenia.

Po wspólnej dyskusji ustalono, że należy propagować idee i ten rodzaj pomocy, ponieważ problem alkoholizmu, przemocy domowej i innych problemów związanych z nadużywaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych nie jest zbyt dobrze znany społeczeństwu i należy stosować szeroko rozumiane akcje informacyjne na ten temat.

Koordynator ds. Współpracy z profesjonalistami  
i Instytucjami

Danusia

Tematyka spotkania obejmowała:

1. Zapoznanie zaproszonych Gości z historią i istotą istnienia Grup Rodzinnych Al-Anon,
2. Terminologia, zakres i schemat działania Grup Rodzinnych 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](mailto:osobie@al-anon.org.pl)*



### Spotkanie w miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Wejherowie

W dniu 17 lutego 2017 roku odbyły się dwa spotkania z profesjonalistami w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Wejherowie o godzinie 10:00 na którym było obecnych 20 pracowników oraz w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Wejherowie o godz. 13:00 gdzie było 10 osób.

Na spotkaniu ze strony Al-Anon była Hania z Gdyni natomiast ze strony AA Jacek, Mirek oraz kolporter literatury Darek.

W pierwszym ośrodku wszystkich uczestników spotkania przywitała Pani Dyrektor Anna Kosmalska natomiast w drugim Pani Dyrektor Ewa Zarębińska.

W obu ośrodkach spotkania były bardzo podobne.

Jacek z AA opowiedział w skrócie co robi AA, co to jest niesienie postania, anonimowość oraz co jest ważne dla AA, rozdał formularze kontaktowe dla "profesjonalisty" oraz jak ważna jest współpraca z profesjonalistami dla AA jak i Al-Anon.

Hania ze wspólnoty Al-Anon przekazała krótką historię powstania Al-Anon, co daje uczestnictwo we wspólnocie a czego dać nie może. Na bazie własnych doświadczeń powiedziała o zachowaniu bliskich mających w pobliżu alkoholika, Dwunastu Stopniach na których opiera się osobisty rozwój rodziny i przyjaciół alkoholika. Rozdała ulotki i broszury dla pracowników społecznych.

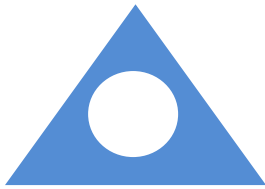
W drugiej części poświęconej pytaniom rozwinęła się dyskusja o potrzebie informowania osób zawodowo zajmujących się osobami mającymi problem alkoholowy i ich rodzinami. Co i jak robić aby ta pomoc była skuteczna. Ciekawym punktem spotkania było stwierdzenie przez pracownika ośrodka, że terapia jest skuteczniejszym sposobem na leczenie współzależnienia jak i uzależnienia od alkoholu i bez niej tak rodzina jak i alkoholik nie ma szans na lepsze życie.

Jacek z AA oraz Hania z Al-Anon wyjaśnili iż nie wypowiadamy się i nie zajmujemy stanowiska w sprawie metod stosowanych przez różne ośrodki leczenia uzależnień od alkoholu jak i współzależnień, nie jesteśmy profesjonalistami, nie rywalizujemy z nikim i nie jesteśmy dla nikogo konkurencją. Przeciwnie jesteśmy wdzięczni za różne sposoby pomocy i bardzo chętnie współpracujemy z profesjonalistami jeżeli tylko na to pozwolą i wyrażą taką chęć.

Oczywiście część pytań dotyczyła sposobów dotarcia i przekonania rodzin i bliskich alkoholików jak i samego alkoholika do decyzji o zmianie swojego życia. Tu mówiliśmy o bezsilności i akceptacji podejmowanych decyzji przez samych zainteresowanych.

Zakończyliśmy spotkania, dziękując uczestnikom za zainteresowanie i obecność.

Hania z Gdyni



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/16/2017

**Spotkanie w Dąbrowie Górniczej** – zorganizowane przez Wspólnotę Anonimowych Alkoholików.

W dniu 17 listopada 2016 r. z inicjatywy powiernika klasy A Andrzeja Formy odbyło się spotkanie informacyjne z kuratorami Sądu Rejonowego w Dąbrowie Górniczej. W spotkaniu uczestniczyło kilkunastu kuratorów sądowych wydziału rodzinnego, ośmiu uczestników AA, wspomniany wcześniej powiernik klasy A oraz przedstawiciele wspólnoty **Al-Anon i Alateen...**

Na zakończenie wywiązała się dyskusja, w czasie której przedstawiciele Wspólnot oraz nasz powiernik odpowiadali na zadawane pytania.

Źródło tekstu „Wieści z AA” Nr 4/39/2016

## **Region AA Zachodniopomorski**

Spotkanie informacyjne w Połczynie-Zdroju

25 listopada 2016 r. w Urzędzie Miejskim w Połczynie-Zdroju odbyło się spotkanie wspólnie zrealizowane przez Burmistrza Połczyna-Zdroju Panią Barbarę Nowak oraz grupy AA „Nadzieja” i „Cisza” działające na terenie Połczyna-Zdroju. Tematem spotkania była problematyka choroby, którą jest uzależnienie od alkoholu, działalność grup AA oraz kierunki wzajemnej współpracy. Na spotkanie zaproszeni zostali pedagodzy szkolni, psycholodzy, lekarze pierwszego kontaktu, pielęgniarki środowiskowe, członkowie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, członkowie Zespołu Interdyscyplinarnego do Spraw Przemocy w Rodzinie, kuratorzy, ławnicy, przedstawiciele różnych społeczności religijnych, przedstawiciele policji.

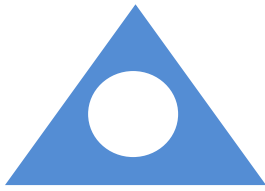
Po przywitaniu wszystkich zebranych przez Burmistrza Panią Barbarę Nowak oraz po przedstawieniu się każdej z zebranych osób, głos zabrali prowadzący spotkanie, członkowie grup AA, **przedstawicielka grupy Al-Anon z Koszalina** oraz terapeutka Poradni Terapii od Alkoholizmu i Współuzależnienia w Drawsku Pomorskim Pani Iwona Jędrych.

Członkowie grup AA w swoich wypowiedziach przekazali słuchaczom wiedzę na temat historii powstania, zasad działania i reguł panujących w Grupach AA takich jak 12 Kroków i 12 Tradycji Anonimowych Alkoholików. Podzielili się również swoimi doświadczeniami osób uzależnionych od alkoholu oraz tym jak Wspólnota AA odmieniła ich życie.

**Pani Ewa, żona alkoholika, jako osoba współuzależniona podzieliła się z zebranymi problemami na jakie napotyka i z jakimi musi radzić sobie rodzina alkoholika. Przybliżyła także temat jakim jest Grupa Rodzinna Al-Anon, zraszająca i niosąca pomoc bliskim i przyjaciołom alkoholików.**

Po części informacyjnej spotkania, głos zabrały osoby zaproszone, dzieląc się swoimi refleksjami po wysłuchaniu wypowiedzi osób prowadzących, oraz zadając pytania. Dla wszystkich zostały przygotowane ulotki i materiały informacyjne oraz ankiety do wypełnienia.

Źródło tekstu „Wieści z AA” Nr 4/39/2016



# AL-ANON O SOBIE

GRUPY RODZINNE AL-ANON

1/16/2017

## Region AA Bałtycki

Przebieg mityngu informacyjnego

Każdy mityng informacyjny, na który jesteśmy zapraszani, składa się z dwóch części.

W pierwszej części witamy gości, przedstawiamy uczestników, rozdajemy ankiety „Wieści” z informacją w jakim celu; przekazujemy kto dla nas jest profesjonalistą; omawiamy anonimowość i preambułę; opowiadamy w skrócie co robimy, co to jest posłanie nadziei trzeźwości, co jest dla nas ważne i czego nie robimy; trochę historii i informacji o strukturach. Jeden z nas daje świadectwo zdrowienia z choroby alkoholowej na podstawie własnych doświadczeń. Jeśli jest z nami przyjaciel AA niealkoholik profesjonalista to dzieli się doświadczeniami ze współpracy ze Wspólnotą AA.

**Staramy się zapraszać osobę z Al-Anon, by przedstawiła problem od strony rodziny alkoholika i przekazała informacje o swojej współpracy.**

Przekazujemy informacje o literaturze AA, stronie internetowej, telefonie pomocowym, dyżurnych on-line oraz Grupach Dwunastego Kroku.

Część druga jest poświęcona na pytania i refleksje. Ta część jest przeważnie najciekawsza.

Na koniec zbieramy wypełnione ankiety i dziękujemy za spotkanie.

Źródło tekstu „Wieści z AA” Nr 4/39/2016

## Dzielimy się doświadczeniem ...

### Strach

Ile razy w życiu kierowałam się strachem. On był głównym motywem moich działań. Bałam się co ludzie powiedzą, bałam się kary, bałam się konsekwencji. Nic tylko się bałam. Wrosłam w domu w którym słyszałam nie chodź tam, bo cię coś złego spotka, nie siedź za długo w toalecie, bo wyjdzie szczur i cię ugryzie. Nie pójdiesz do teatru, bo bandyci cię napadną. Dziś z wdzięczności chcę wierzyć, że te przestrogi były dyktowane troską. Dziś w czasie pracy nad sobą wiem, że strach jest ludzki i jest potrzebny i chroni mnie, powstrzymuje przed brawurą i pochopnością. Moja praca nad strachem polega na tym, aby to uczucie złapać, nazwać i przeanalizować czy nie jest wyolbrzymiony i oddać mojej Siłę Wyższej. Wtedy pomimo strachu jednak podejmuję wyzwania życiowe. Ufam, że w kulminacyjnym punkcie moja Siła Wyższa będzie przy mnie. W moim życiu wyróżniam trzy strachy. Ten, który dają mi inni. Zobaczysz to się źle skończy. Ten który wymyślam sobie sama pt. co będzie jeżeli... i ten pierwotny, który dostałam od mamy. Byłam z nią do momentu aż się urodziłam, ale mama żyła w nieustannym lęku o siebie i o mnie, gdy mnie nosiła. Uciekała z domu, skakała z pierwszego piętra, bo alkoholizm w naszym domu miał bardzo agresywną postać. Więc kiedy pojawia się we mnie niepokój, lęk nieuzasadniony niczym, to wiem, że to jest ten lęk od mamy. Boje się wielu rzeczy i wiem, że jest to część mojej relacji z mamą. Dzięki programowi godzę się z tym czego nie mogę zmienić, proszę o odwagę do życia i mądrość, aby zrozumieć, który strach ignorować, a z którym się pogodzić.

Anonimowa.



## 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 Czwarty

#### *Przeprowadziliśmy szczerzy i odważny rachunek sumienia.*

Tekst pochodzi z książki: „Dwanaście Stopni Dwanaście Tradycji dla Al-Anon”, B-8, wyd. 2006

Stopień Czwarty jest ważnym narzędziem naszego osobistego postępu. Kiedy znajdziemy odwagę do tego, aby widzieć siebie takimi, jakimi jesteśmy naprawdę, zaczniemy wzrastać. Powinniśmy odnaleźć samych siebie i tę odnalezioną tożsamość ustawić na pierwszym miejscu.

Treść STOPNIA CZWARTEGO jest krótka, ale jakże głęboka i stawiająca przed nami wielkie wyzwanie, jakim jest UCZCIWOŚĆ wobec SIEBIE SAMEGO.

Trzy pierwsze Stopnie mówią o naszej ludzkiej niemożności w przezwyciężaniu wszystkich dręczących nas problemów i proponują naukę powierzenia ich Sił Wyższej, zaakceptowanie jej pomocy oraz uznanie jej, jako czynnego partnera na dalsze nasze życie.





# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**1/16/2017**

STOPIEŃ CZWARTY proponuje rozpoczęcie DZIAŁANIA, które ma na celu poznanie SAMYCH SIEBIE - takich, jacy rzeczywiście jesteście.

Stanąć oko w oko z samym sobą jest trudne i bolesne. Stanąć „nago” – bez maski i skorupy, w które ubieramy się na co dzień dla siebie, ale przede wszystkim dla ludzi – co większość z nas czyni - jest BARDZO, BARDZO trudno. „Dużo łatwiej jest być szczerym wobec innych ludzi, niż wobec siebie”.

Jest to jednak konieczność. Bez tej, daleko posuniętej uczciwości, nasz dalszy rozwój nie jest możliwy. Jest to doświadczenie, z którego należy wyciągnąć wnioski i doskonalić się - odkrytymi zaletami korygować błędy.

Jest to też przygoda z samym sobą, przygoda na resztę życia coraz bardziej doskonałego w myśl hasła: „powoli - lecz pewnie”, „nie komplikuj”, „dzień po dniu”, „najważniejsze najpierw”, „żyj i dać żyć”, „zostaw - oddaj Bogu”.

Zanim przystąpimy do pracy nad Stopniem Czwartym, w którym staramy się rozpoznać wolę Siły Wyższej wobec nas i oddać nasze życie Bogu, powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, iż jest to zamierzenie długofalowe, wymagające sporo cierpliwości, odwagi i szczerości.

Wszystko, co odkryjemy w sobie, jest TYM, co pozwala nam w uczynieniu naszego życia szczęśliwszym, a nam samym wytyczy nowy cel.

Wielką ulgę może stanowić dla nas świadomość, że nie jesteśmy sami. Siła Wyższa, która otacza nas miłością jest tuż obok, gotowa nas prowadzić, być dla nas oparciem i pomocą. Taką pomocą może być dla nas również grupa Al-Anon - pełni zrozumienia przyjaciele z grupy oraz Sponsor.

Żeby podjąć pracę wg Stopnia Czwartego musimy wiedzieć, co to takiego jest RACHUNEK SUMIENIA lub inaczej INWENTURA i jaki jest jego cel.

**RACHUNEK SUMIENIA – INWENTURA**

Jest spojrzeniem w głąb SIEBIE z całkowitą SZCZEROŚCIĄ. Oznacza to, że robimy rachunek SOBIE - nie innej osobie.

Być może, że do tej pory byliśmy tak zajęci tym, co robią inni, że nie mieliśmy czasu, ani ochoty przyjrzeć się własnemu postępowaniu. Straciliśmy z oczu i przestaliśmy dostrzegać siebie i swoje zdolności, skupiając całą uwagę na zmianie innego człowieka. Chowaliśmy, pod „maską”, złe cechy lub też nadmiernie je uwypuklaliśmy np. złość, gniew, użalanie się nad sobą itp. Byliśmy pełni uznania dla swoich zalet - nie dostrzegając wad. Wydobycie z najciemniejszych zakamarków serca, umysłu i duszy WSZYSTKICH cech charakteru - tych dobrych (ZALET) i tych złych (WAD), w celu uświadomienia sobie, jacy jesteśmy w rzeczywistości jest właśnie zadaniem Stopnia Czwartego.

Każdy z nas posiada cechy dodatnie i ujemne. Z istnienia niektórych nawet niejednokrotnie nie zdawaliśmy sobie sprawy. Z doświadczenia członków z dłuższym stażem wynika, że wydobycie ich na światło dzienne jest wskazane. Najlepiej by bilans zalet i wad zrobić w formie pisemnej, przy użyciu papieru i ołówka. Koniecznym jest, by odnaleźć w sobie nie tylko wady, ale również zalety. One to pomogą nam dostrzec, że mamy narzędzia do pracy nad sobą i że istnieje nadzieja. Możemy zmieniać się na lepsze.

„...lekceważenie tego, co w nas dobre, jest po prostu oszukiwaniem samych siebie.

Jest to fałszywa pokora, która przeszkadza...”

Musimy pamiętać, iż odkrycie WAD może okazać się przerażające, jednak

„...nasze błędy są jedynie drobnymi niedoskonałościami, w całości naszego postępowania, a nie ciągłym pasmem zła...”

Ważne, by nie unikać PRAWDY, gdyż nasz rozwój zostanie spowolniony lub nawet zahamowany.

Może nie lubiliśmy siebie i mamy niejasne lub całkiem rzeczywiste obawy przed odkryciem czegoś, czego nie chcemy wiedzieć,

Może nie jesteśmy gotowi na dokonanie zmian,

Może mamy zbyt mało pokory i cierpliwości, by nie usprawiedliwiać swojego złego postępowania zachowaniem innych wobec nas, by nie obwiniać innych za nasze



# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**1/16/2017**

niepowodzenia, za stare urazy, zawiści, by nie użalać się nad sobą?

Ocena tych cech charakteru w dużej mierze zależy od naszej SZCZEROŚCI I UCZCIWOŚCI. Od szczerości, która jest nieodzowna w przeprowadzeniu UCZCIWEGO rachunku sumienia. Im więcej szczerości i uczciwości wobec siebie samego, tym ocena ta będzie rzetelniejsza. Ocena tych cech charakteru zależy również od naszego NASTAWIENIA, które jest emocjonalną reakcją na zdarzenia, ludzi i myśli.

Dlatego robiąc rachunek sumienia nie należy ulegać złości:

„Nikt nie wygrywa bitwy, podczas której utracił panowanie nad sobą”.

„kiedy wiem, że jestem wewnętrznie wolna, łatwiej będzie mi myśleć....”

Nie należy również ulegać zbytnej pobłażliwości wobec siebie, gdyż obraz samego siebie zostanie zniekształcony.

Nasze doświadczenia, które nabyliśmy w miarę pracy nad sobą wg CAŁEGO PROGRAMU AL-ANON mówią:

Wskazane jest, by osoba nowoprzybyła NIE robiła zbyt wcześnie rachunku, gdyż niewłaściwa ocena cech charakteru może być przyczyną zniechęcenia do dalszej pracy nad sobą. Odkrycie wad może być zbyt przytłaczające. Zalety, na odnalezienie i poznanie, których potrzebny jest czas, są zepchnięte gdzieś daleko i mało widoczne. Wady uważane bywają za zalety, a dobre cechy za wady.

Wskazane jest, by nie robić rachunku sumienia byle jak i byle gdzie. Wymaga to poważnego podejścia, czasu i wysiłku.

„wszystko ma swój czas”

„daj czas czasowi”

Wskazane jest, by pracować z pomocą Sponsora lub innej zaufanej osoby. Sponsor może wskazać nasze dobre strony, z których największą jest chęć i gotowość do doskonalenia się; uwidoczní wady i pomoże, przy pomocy zalet, w korygowaniu ich, co może okazać się wspaniałym doświadczeniem i nauką.

Wskazane jest, by pracując nad Stopniem Czwartym - robić notatki o sobie, o swoich dobrych i złych cechach i co jakiś czas sprawdzać własne postępy.

Poznać samego siebie – swoje wady i zalety – najlepiej można działaniem. Dlatego PROGRAM Al-Anon zaleca podejmowanie SŁUŻB. Jest to najbardziej bezpieczny sposób w jaki można sprawdzić siebie.

Ozdrowienie przy pomocy RACHUNKU SUMIENIA jest procesem długotrwałym:

„Droga do doskonałości jest daleka, ale postęp możesz osiągnąć każdego dnia.”

Dlatego, kiedy będziemy gotowi wydobyć nasze wady na powierzchnię i korygować je, będziemy pracować powoli. Skupimy się za każdym razem na jednej lub dwóch wadach - tak długo, aż będziemy zadowoleni z postępu w ich usuwaniu.

Celem analizy naszego charakteru nie jest wyolbrzymianie poczucia winy za to, czego nam brakuje, lecz poznanie i wykorzystanie dobrych cech, by te złe przezwyciężyć.

Jesteśmy tylko ludźmi, zwyczajnymi ludźmi z zaletami i wadami, i bez względu na to, co w nas przeważa jesteśmy WARTOŚCIOWYMI LUDŹMI. O tym zawsze trzeba pamiętać - wówczas praca wg Stopnia Czwartego będzie owocna i dostarczy wielu radosnych niespodzianek.

„Przy badaniu sumienia dochodzę do wniosku, że nie powinienem dłużej obwiniać alkoholika za moją chorobę duszy, za moją nerwowość i niedociągnięcia. Przyjmę mój udział w odpowiedzialności za nasze kłopoty, gdyż nauczyłem się w Al-Anon, że wiele z nich ma korzenie w mojej niedoskonałości”.

Inwenturę swojej osoby można i należy przeprowadzić pod względem:

Nastawienia

Odpowiedzialności

Poczucia własnej wartości

Miłości

Dojrzałości

Cech charakteru



# AL-ANON O SOBIE

**GRUPY RODZINNE AL-ANON**

**1/16/2017**

Jednym z dobrych sposobów zrobienia naprawdę dobrego, dokładnego rachunku sumienia jest przebadanie motywów: POSTĘPOWANIA, NASTAWIENIA, DZIAŁANIA. Chcę zrozumieć, dlaczego robię, co robię i mówię, co mówię. To pomoże mi zrozumieć, jakim człowiekiem jestem w rzeczywistości i dostarczy pomysłów na poprawienie tego, czego w sobie nie lubię.

1. Głęboko zakorzeniony NAWYK USPRAWIEDLIWIANIA SIĘ, może kusić mnie abym wytłumaczył każdy mój odkryty błąd. Czy będę winić innych za to, co zrobiłem lub robię uważając, że zostałem do tego zmuszony poprzez ich złe zachowania?

2. NAWYK KRYTYKOWANIA innych. A może nauczę się „żyć i dam żyć innym”.

3. WYBUCHY ZŁOŚCI, niekontrolowane słowa i postępowanie pogarszają sytuację rodzinną. Będę się starał myśleć, zatrzymać, zaprzestać działania "akcja - reakcja".

4. Stan ciągłego wzburzenia wymaga koncentracji na hasła „najważniejsze - najpierw”, „powoli, lecz pewnie.”

5. Kiedy jestem pełen strachu, co przyniesie przyszłość, kiedy jestem przerażony, wtedy przypomnę sobie hasło „zostaw - oddaj Bogu” i będę żyć tylko dniem dzisiejszym. Osiągnięcie tego dokona się tylko w zmaganiach z codziennymi problemami.

6. POCZUCIE WINY całkowicie przyćmiło we mnie moje dobre cechy. Kiedy zdam sobie sprawę z tego, że alkoholizm jest chorobą, a ja nie jestem za to odpowiedzialny mogę zapanować nad poczuciem winy i wrogim nastawieniem.

7. Chcę nauczyć się przyjmować konsekwencje swojego postępowania oraz korygować go, kiedy jestem w błędzie. Przyjęcie odpowiedzialności za siebie, za swoje zachowanie, jest konieczne do osiągnięcia dojrzałości.

8. NAWYK UŻALANIA SIĘ NAD SOBĄ - chcę zdawać sobie sprawę z tego, że wiele trudności spowodowałem sam, ponieważ niewłaściwie reagowałem na wydarzenia dnia codziennego.

9. PERFEKcjonizm - choroba żony (męża, dziecka) alkoholika. Uparte trwanie przy swoich wyobrażeniach,

o tym, jakie powinno być życie, stawianie sobie zbyt trudnych do osiągnięcia celów, przejęcie wszystkich obowiązków domowych - co w konsekwencji prowadzi do zniechęceń i rozczarowań.

10. KONTROLOWANIE I KIEROWANIE. Postęp zaczyna się dopiero wtedy, kiedy przestanę kontrolować to, czego kontrolować się nie da, a skupię się na kontrolowaniu siebie, swojego postępowania i charakteru.

11. SARKAZM w postaci naszych szyderczych uwag w stosunku do alkoholika lub innych ludzi, których nie lubimy - przynosi chwilową ulgę naszym tłumionym uczuciom. Powinienem zdać sobie sprawę, że nie mam prawa do gardzenia innymi ludźmi, gdyż nie wiem, co powoduje taki sposób postępowania. (" Nie rób tego, co tobie niemiłe".)

12. ZEMSTA Kiedy moje serce i umysł opanowuje złość i uraza, to wywołuje we mnie chęć odwetu, chęć wyrównania rachunku za wyrządzone krzywdy. - Nikt nie dał mi prawa do karania innych.

„Złe nawyki i nałogi nie mogą być przewyciężone przez stanowcze postanowienia i przyrzekanie sobie, że nie będziemy robić tego czy tamtego.

Nie można ich zniszczyć, bo co zapełniłoby tę różnicę?

One muszą zostać zastąpione ich przeciwieństwem.

Sekret polega na zamianie negatywów na pozytyw: to, czego nie chce - na to, czego chcę

„Chcę ważyć moje winy na rzetelnej wadze i naprawiać je jak tylko potrafię najlepiej.

Nie chcę naruszać tej równowagi ciężarem winy innych ludzi”.

„Ludziom wydaje się, że dają wyraz swoim zaletom (...) jedynie poprzez jawne działanie i słowa. Nie zdają sobie sprawy, że i cnota, i jej przeciwieństwo ujawniają się w każdym momencie - jak oddech”.



## 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](mailto:region_galicyski@al-anon.org.pl)

### 2. Region Łódzki

tel. kom. 690 680 117

email:

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

### 3. Region Śląsko-Dąbrowski

email:

[region\\_slasko-dabrowski@al-anon.org.pl](mailto: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](mailto:region_warminsko-mazurski@al-anon.org.pl)

### 5. Region Warszawski

tel. kom. 606 919 215

e-mail:

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

### 6. Region Wielkopolska

tel. 691 894 286

email:

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

### 7. Region Zachodniopomorski

tel. kom 506 909 897

email:

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

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



## WAŻNE ADRESY I TELEFONY

### Biuro: Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinny Al-Anon

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

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

Poniedziałek godz. 10:00 – 14:00

Wtorek godz. 10:00 – 14:00

Środa godz. 16:00 – 20:00 (Zarząd)

Czwartek godz. 10:00 – 14:00

Piątek godz. 10:00 – 14:00

Literatura:

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

Wykaz mityngów Al-Anon:

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

Wykaz mityngów Alateen:

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

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



## *Słowo od redakcji*

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

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

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

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

*Dziękujemy za okazaną przychylność.*

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

