

AL-ANON O SOBIE



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

3/22/2018

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 Rodzinnych Al-Anon do publikowania w informatorze swoich uwag, spostrzeżeń i opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą.

Prosimy pisać pod adres:

osobie@al-anon.org.pl

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

Spis treści

str. 1	Od redakcji
str. 1	Spis treści
str. 2	Preambuła
str. 3.....	Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów
str. 3	Przebieg mityngu informacyjnego
str. 4.....	Współpraca Al-Anon z AA
str. 5-8	Informacje ze spotkań z profesjonalistami
str. 9-12	Profesjoniści piszą
str. 12-14 ..	Rocznica powstania Regionu Podlaskiego
str. 15-18	Program Al-Anon
str. 19	Literatura Al-Anon
str. 20-21	Ważne adresy i telefony
str.21	Przydatne linki
str.23	Słowo od redakcji

Szanowni Państwo.

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

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

Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres redakcji:

osobie@al-anon.org.pl

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

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

Co to jest Al-Anon

Preambuła

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

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

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

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

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

Oferta Al-Anon i Alateen dla profesjonalistów

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

Spotkanie informacyjne ma na celu:

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

Przebieg mityngu informacyjnego

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

Współpraca Al-Anon z AA

Anonimowi Alkoholicy piszą:

...Dziś wiem, że to Bóg zadziałał i uspokoił moje emocje. Coś we mnie pękło i zamiast pouczać czy krytykować, wstałem i oficjalnie przeprosiłem wszystkich członków Al-Anon, których uraziłem i skrzywdziłem przez moją głupotę. Bo ukrzywdzić drugiego człowieka można nie tylko ręką, ale i słowem, które bardzo, oj bardzo boli. Na koniec przeprosin powiedziałem na głos przez mikrofon: Al-Anonki ja Was wszystkie kocham”. I przez tę moją wypowiedź na poczekaniu dostałem pseudonim: Alanonek.

Czy kiedykolwiek w życiu znajdę odpowiedź na to dlaczego mój upór, nienawiść i głupota trwały aż tyle lat? Możliwe, że to była jeszcze nie-

znajomość programu zarówno AA jak i Al-Anon? Przez kolejne lata bywałem na wielu mityngach Al-Anon i muszę przyznać, że wiele zaczęło do mnie docierać. Obecnie na moim szlaku trzeźwościowym spotykam się z członkami Al-Anon w różnych okolicznościach. Ostatnio uczestniczyłem w waszym spotkaniu Służby Krajowej jako obserwator. Gdy posłuchałem jak pracujecie, jak dochodzicie do konsensusu, jak jesteście zaangażowani w to, co robicie – jestem pełen uznania. Wy mówicie głosem miłości, ja mówię głosem serca. Jesteście dzielni, odważni i mądrzy. Tak trzymajcie!!!

Życzę pogody ducha – Jurek alkoholik

Źródło tekstu: „Razem”: Nr3(78) 2014

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/>

Informacje ze spotkań z profesjonalistami

Relacja z TYGODNIA PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ w Gdyni

W dniach 8-15 czerwca 2018 r. w Gdyni odbył się tydzień różnych imprez z okazji XX-lecia Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień. Ponieważ członkowie Grup Rodzinnych Al-Anon współpracują z profesjonalistami w Gdyni, zostaliśmy zaproszeni do udziału w imprezach mających tam miejsce.

Zaproszeni zostaliśmy do udziału w Konferencji pt. „Innowacja, integracja, inspiracja kierunku odpowiedzi na zjawisko uzależnień”, która miała miejsce w dniu 8 czerwca w Wyższej Szkole Administracji i Biznesu, a swoimi prelekcjami zaszczyliły ją takie osobistości jak: dr Tomasz Głowik, dr Ireneusz Kaczmarczyk, dr Ewa Wojdyło, prof. Bogdan Barbaro, a również dyrektor PARPA Krzysztof Brzuska oraz inne osoby pracujące z uzależnionymi i ich rodzinami. Szczególną rolę w pracy z rodzinami i bliskimi osób uzależnionych podkreśliła Ewa Wojdyło, uznając za bardzo ważny element w terapii osób uzależnionych specjalny program dla najbliższych członków rodziny. Ma on na celu utrwalenie w uzależnionych pozytywnych zmian podtrzymujących motywację do życia w trzeźwości, pomoc współmałżonkom oraz rodzicom w nauce dbania o własne potrzeby, w tym także o to, by odpowiednio

troszczyć się o to, aby dzieci również mogły uzyskać pomoc, m.in. poprzez uczestnictwo w grupach samopomocowych. W czasie Konferencji mocno podkreślano znaczenie pomocy rodzinom i najbliższym osób uzależnionych (podkreślając ważną rolę grup samopomocowych takich jak Al-Anon). W sobotę odbył się festyn organizowany przez MOPS pt. „Gdyński Magiel Twórczy”, w którym brała udział Benia, nasza koleżanka, a w niedzielę na pikniku w klubie abstynenta, gdzie spotyka się jedna z grup Al-Anon, odbyła się „Integracja rodzin”. Uczestniczyła w niej Koordynator Współpracy z Profesjonalistami i Instytucjami Basia i jej koleżanki z Gdańska. W poniedziałek odbyły się warsztaty dla rodzin i członków Centrum Integracji Społecznej nt. Programu Grup Rodzinnych Al-Anon, poprowadziła je Renia. We wtorek, podczas dni otwartych Poradni Leczenia Uzależnień wyłożone były ulotki Al-Anon. W piątek w spotkaniu Gdyńskiej Koalicji na rzecz ochrony Zdrowia Psychicznego oraz Zespołu ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych MOPS w Gdyni, brała udział Reprezentant Regionu - Hania oraz Benia.

Relację napisała Renia

Konferencja „Regulacja emocji oraz psychoterapia a wyjście z uzależnienia”

W dniach od 13-16 kwietnia 2018 r. odbyła się Konferencja zorganizowana przez Naukowe Towarzystwo Psychoterapii Psychodynamicznej, której tematem były: **regulacja emocji oraz psychoterapia a wyjście z uzależnienia**.

„Mityng na kółkach” był jednym z elementów spotkania z profesjonalistami.

W sobotę 14 kwietnia odbyły się dwa wywiady kliniczne, które przeprowadził dr Jeffrey Roth*: jeden wywiad został przeprowadzony z kolegą z AA, a drugi z reprezentantką

wi i jego żonie nasze broszury o Al-Anon w języku angielskim.

W drugiej części konferencji, w dniu 16 kwietnia, odbył się „mityng na kółkach”. Wzięło w nim udział dziewięć osób z Al-Anon, przy czym osiem mówiło o swoich doświadczeniach i różnych aspektach programu Al-Anon. Mityng prowadziła członkini Al-Anon zgodnie ze schematem odbywających się na co dzień mityngów.

Mityng przebiegał następująco: nastąpiło przywitanie, odmówiono Modlitwę o pogodę Ducha, uczestnicy odczytali kolejno Preambułę, Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji Al-Anon.

Potem odczytano tekst dotyczący Pierwszego

III Międzynarodowa Konferencja Naukowo - Szkoleniowa

**Regulacja emocji
hehikuł zmiany w psychoterapii**
13-15 kwietnia 2018 / Warszawa
DGE Narodowy / Al-Anon - Pomostowa Droga 1 / 3-10 Etym

III Międzynarodowa Konferencja Naukowo - Szkoleniowa

Zarząd NTPP: Stanisław Muchański, Anna Kilińska-Kurkowska, Paweł Miśkiewicz, Zofia Miśkiewicz, Marcin Ogiński, Katarzyna Skarżewska, Krystyna Stawicka.

Warsztaty - 16 kwietnia 2018, Warszawa

Psychoterapia grupowa a wyjście z uzależnienia: niosąc przesłanie
16 kwietnia 2018 / Warszawa
DGE Narodowy / Al-Anon - Pomostowa Droga 1 / 3-10 Etym

Warsztaty

Zarząd NTPP: Stanisław Muchański, Anna Kilińska-Kurkowska, Paweł Miśkiewicz, Zofia Miśkiewicz, Marcin Ogiński, Katarzyna Skarżewska, Krystyna Stawicka.

Al-Anon (oba były przeprowadzone w zgodzie z zasadami Al-Anon: została zachowana anonimowość, wypowiedzi opierały się na zasadzie przyciągania, a nie reklamowania). Zadawano pytania o trudne przeżycia z okresu, kiedy bliska osoba piła oraz o obecny stan zdrowia. Wywiad był przeprowadzony przez dra Jeffrey Rotha przy pełnym audytorium profesjonalistów (około 300-400 osób). Tam też przekazałam doktorowi Rotho-

Stopnia (rozważanie na dzień 30 stycznia) z książki „Dzień po dniu w Al-Anon”. Obecni na mityngu dzielili się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, związanymi z następującymi kwestiami:

- a) anonimowość a strona internetowa,
- b) rola grupy, mityngu, wspólnoty,
- c) rola systematycznego chodzenia na mityngi,

- d) służby i sponsorowanie,
- e) literatura Al-Anon,
- f) mityngi informacyjne, sponsorowanie w służbie,
- g) co mi dała służba,
- h) PIK (Punkt Informacyjno-Kontaktowy) i mityngi w Pik-u, telefoniczne udzielanie informacji.

Prowadząca mityng zakończyła spotkanie i wspólnie wyrecytowaliśmy „Deklarację Al-Anon”. Jako ostatni element odpowiadaliśmy na pytania z sali.

Przed spotkaniem rozłożyliśmy na krzesłach broszury po polsku i kilka po angielsku dla profesjonalistów uczestniczących w spotkaniu. Przygotowaliśmy stół mityngowy dokładnie tak, jak robimy to normalnie, ze wszystkimi materiałami i świecą. Mityng odbywał się w środku koła, w którym siedziało ok. 40-50 profesjonalistów. Czytaliśmy Preambułę, Stopnie i Tradycje i refleksje z „Dzień po dniu w Al-Anon”, potem uczestnicy podnosili rękę, prowadząca udzielała im głosu, a oni wypowiadali się na wyżej wymienione tematy. Dr Roth poprosił, aby osoby chętne spośród profesjonalistów, które mają kogoś pijącego wśród swoich bliskich, dołączyły się do nas i uczestniczyły w mityngu. Dwie osoby odważyły się do nas przyłączyć. Mityng przebiegał bardzo sprawnie i dobrze, osobom wypowiadającym się towarzyszyły również emocje. Następnie profesjonalści zadawali osobom z Al-Anon różne pytania, na które staraliśmy się odpowiedzieć np. o nasz staż w Al-Anon, o formy pracy nad programem, sponsorowanie, inne sposoby zdrowienia przez nas podejmowane itp. Po przerwie miała miejsce drama, polegająca na tym, że profesjonalści ochotnicy usiedli

w kole z doktorem Rothem, a on zdawał się nikogo nie zauważać lub odwrotnie bardzo się w kogoś wpatrywał i nie odzywał się wcale. W kole wśród profesjonalistów natomiast wywiązała się rozmowa o tej sytuacji i uczuciach z nią związanych.

Osobiste wypowiedzi uczestników opublikujemy w kolejnym wydaniu informatora.

Notatkę napisała Małgosia

*dr Jeffrey Roth - organizator i prowadzący spotkania

W Lipuszu, gmina Lipusz k. Kościerzyny 16.04.2018 odbyło się spotkanie dla profesjonalistów

Osoby, które wzięły udział w naszym spotkaniu to pracownicy socjalni gminy Lipusz, członkowie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, pielęgniarka pracująca w Przychodni Rodzinnej w Lipuszu, pedagog szkolny z miejscowej szkoły oraz członkowie Zespołu ds. Przemocy; Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Lipuszu, Asystent Rodziny i prowadząca Punkt Konsultacyjny dla rodzin. Bardzo ważnym zadaniem było przekazanie przez koleżanki które przyjechały z Renią z Gdyni (Bożena, Sylwia, Dorota z Bytowa, Jagoda Ania Ewa z Łubiany) informacji o Grupie Rodzinnej Al-Anon oraz własnym rozwoju osobistym (doświadczenia koleżanek przed przystąpieniem do Al-Anon, a ich dzisiejsza świadomość i relacja z Siłą Wyższą).

Doświadczenia:

Pierwsza osoba opowiadała o zmianie nastawienia do osób bliskich pijących, zrozumieniu

3/22/2018

choroby alkoholowej, zrozumieniu czym jest współzależność, o zmianie samej siebie i relacji z Siłą Wyższą, wdzięczności za program.

Podobnie było z kolejną osobą, dokonała się w niej zmiana nastawienia, zyskała świadomość, że nie do niej należy odpowiedzialność za picie męża. Uczy się stawiania granic, życzliwości i zrozumienia.

Dla innej przynależność do Grupy Rodzinnej Al-Anon wiąże się ze zrozumieniem, stawianiem granic, nie ponoszeniem konsekwencji za picie bliskiej osoby. Program podany jak na złotej tacy stosuje w różnych dziedzinach życia oraz w pracy.

Kolejna z koleżanek odniosła się do relacji z dziećmi, które winią mamę za to, że „tato nie mieszka z nami”. Programowi zawdzięcza umiejętność rozmowy o obecnej sytuacji z córkami.

Ostatnia wypowiedź była krótka, ponieważ koleżanka trafiła do Al-Anon kiedy jej mąż już trzeźwiał. Trudno było się odnaleźć w życiu, kiedy alkoholik dbał o swoją trzeźwość, a jej oczekiwania były zupełnie inne. Dzięki Al-Anon jej życie nabrało sensu, innej barwy, zrozumienia dla osób takich jak ona.

Pytania, które zadawały osoby zainteresowane:

- ile osób uczestniczy w mityngach?
- czy można przyjechać z kimś mityng na Al-Anon?
- gdzie najbliżej odbywa się takie spotkanie?

Koleżanki z grup udzieliły stosownych odpowiedzi:

Na mityngach nie prowadzimy list obecności, można przyjechać razem z bliską osobą, z przyjaciółką, z panią z GOPS itp.

Wielkie było zdziwienie, kiedy opowiedziałyśmy, jakie zmiany zaszły w nas; zadaniem Profesjonalistów jest teraz zachęcić wszystkie te „kobietki” aby skorzystały z pomocy Al-Anon, ponieważ cały czas uważają one, że problemem jest mąż i jego picie, a nie „moje zachowanie i niewiedza”, mój brak informacji na temat choroby alkoholowej.

Na zakończenie zostawiłyśmy informacje o terminach i miejscach mityngów. Ulotki, które były cały czas rozłożone, po spotkaniu cieszyły się zainteresowaniem.

Cieszę się bardzo, że mogłam uczestniczyć w tym spotkaniu i dzielić się swoim doświadczeniem, ponieważ dobrze pamiętam, jak sama szukałam pomocy w takiej placówce.

Ewa

Region Gdański, z-ca Koordynatora do spraw kontaktów z Profesjonalistami i Instytucjami.



foto. Majka

Profesjoniści piszą:

Razem możemy więcej...

Bardzo się cieszę, że w tym roku Grupy Rodzinne Al-Anon w Polsce świętują 25 lat istnienia biuletynu „Razem”. To pismo jest cenną pomocą dla wszystkich, którym przychodzi mierzyć się z jedną z najtrudniejszych prób, jakie mogą stanąć przed człowiekiem na tej Ziemi. Tą próbą jest życie z małżonkiem, dzieckiem, rodzicem, kimś z rodzeństwa czy z inną bliską osobą, która popadła w alkoholizm czy inne uzależnienia. W takiej sytuacji działanie po omacku nie jest rozwiązaniem problemu, gdyż uzależnienie to problem zbyt poważny i zbyt skomplikowany, żeby pokonać go bez odpowiedniej wiedzy i wsparcia z zewnątrz, a także bez pracy nad własnym charakterem. Ludziom uzależnionym może mądrze pomagać tylko ktoś, kto sam rozwija się duchowo, moralnie, psychicznie i społecznie.

Człowiek uzależniony jest uwikłany emocjonalnie, bo skrajnie mocno, wręcz ślepo zakochany w swoim śmiertelnym wrogu – w jakiejś substancji psychotropowej (uzależnienia chemiczne) lub w jakimś rodzaju zachowań (uzależnienia behawioralne). Ktoś taki nałogowo oszukuje samego siebie i wierzy w to, że nie ma problemu. Zaprzecza, że jest uzależniony i łudzi się, że nie ponosi żadnych strat z powodu obecnego sposobu postępowania. Z wyjątkowym sprytem manipuluje bliskimi sobie oso-

bami po to, by nie przeszkadzali mu upijać się, czy trwać w innym nałogu. Zwykle jego manipulacje okazują się skuteczne. W konsekwencji bliscy popadają we współuzależnienie i poczucie bezsilności. Nieraz przez wiele lat nie reagują, albo reagują w sposób zupełnie nieskuteczny. Ponadto uzależniony traci wrażliwość na miłość i na cierpienie swoich bliskich. W tej fazie życia reaguje już tylko na własne cierpienie. Dzięki grupom Al-Anon ci, którzy żyją w bezpośrednim kontakcie z alkoholikami, są w stanie wyjść z dotychczasowej izolacji i poczucia bezsilności. Zdobywają solidną wiedzę o mechanizmach uzależnień i o zasadach dojrzałego odnoszenia się do ludzi uzależnionych. Otrzymują wsparcie osób, które już dużo wiedzą o tym, jaka postawa wobec osób uzależnionych jest optymalna. Otrzymują pomoc wspólnoty i przekonują się, że dzięki tej pomocy zdobywają siłę, by kochać ludzi uzależnionych w sposób bezwarunkowy i cierpliwy, a jednocześnie w sposób mądry i twardy z konieczności.

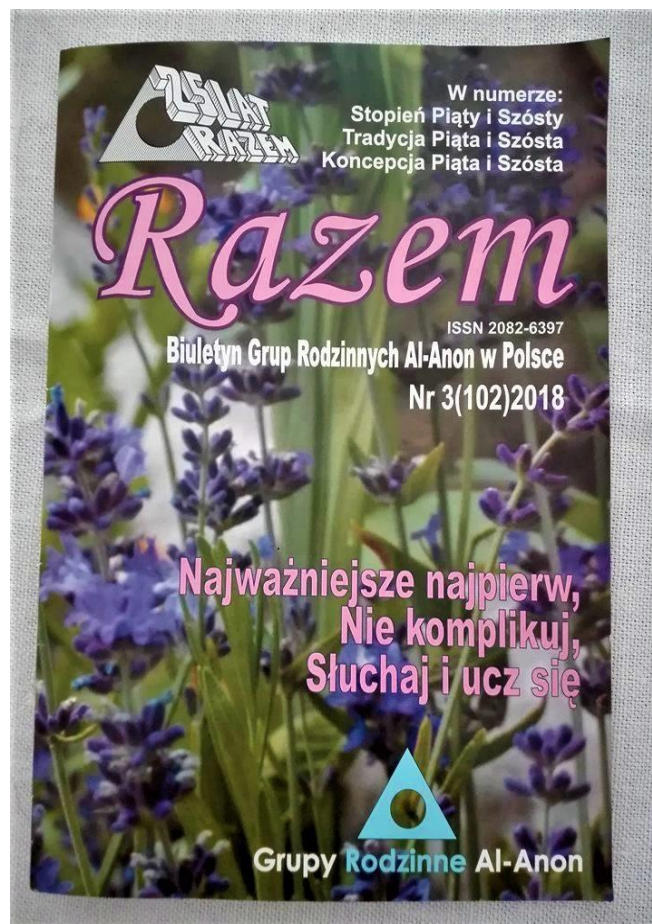
Siłą Al-Anon jest nie tylko wspólnota osób, które sobie wzajemnie pomagają i wzajemnie dodają otuchy. Siłą tej wspólnoty jest program zwany Dwunastu Stopniami, inspirowany Programem Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików. To program pracy nad sobą, który jest świetnym narzędziem rozwoju człowieka w każdej sferze człowieczeństwa. Dzięki temu programowi osoby uczestniczące w mityngach

Al-Anon nie tylko coraz lepiej radzą sobie z mądrą miłością w odniesieniu do osób uzależnionych, lecz także coraz dojrzej radzą sobie z własnym życiem. Potrafią mądrze zamknąć przeszłość i budować dobrą, coraz dojralszą i coraz bardziej radosną terażniejszość. Potrafią to czynić także wtedy, gdy osoba uzależniona na razie nie zmienia siebie i nie wchodzi na drogę trzeźwienia. Wysoka skuteczność wzajemnego pomagania sobie przez osoby, które uczestniczą w mityngach Al-Anon i które pracują nad własnym charakterem w oparciu o Program Dwunastu Stopni, jest oczywista także dla psychologów i terapeutów uzależnień, którzy udzielają profesjonalnej pomocy alkoholikom oraz ich współcierpiącym rodzinom. Jako duszpasterz trzeźwości cieszę się, że tak właśnie się dzieje, gdyż już od prawie trzydziestu lat przekonuję się o tym, że takie wzajemne wspieranie się grup Al-Anon, psychologów, terapeutów uzależnień i księży stwarza optymalne warunki, by ci, którzy żyją w bezpośredniej bliskości osób uzależnionych, przewyciężali psychospołeczne konsekwencje tego typu trudnej, czasem wręcz dręczącej sytuacji. Serdecznie gratuluję Autorom biuletynu „Razem”. To błogosławione dzieło, które dociera do osób ogromnie potrzebujących wsparcia i nadziei. Biuletyn „Razem” niesie takie właśnie wsparcie i przywraca nadzieję, która jest oparta na solidnym fundamencie wiedzy, wspólnoty i pracy nad własnym charakterem. Wspieram Was modlitwą i cieszę się z zaproszeń na otwarte mityngi Al-Anon. Dzięki

takim spotkaniom z Wami lepiej rozumiem sposoby, w jakie osoby duchowne mogą pomagać tym, którzy pomagają sobie i bliskim w ratowaniu małżeństw i rodzin w obliczu krzyża alkoholizmu czy innych uzależnień.

ks. dr Marek Dziewiecki*

* Członek Komisji Episkopatu Polski ds. Trzeźwości. Publikuje książki i artykuły m.in. na temat wychowania, małżeństwa i rodziny, psychologii zdrowia, profilaktyki i terapii uzależnień, a także z zakresu komunikacji międzyludzkiej. Autor ponad 70 książek i kilku audiobooków.



Wdzięczność dla Al-Anon

Niedawno zostałam zaproszona na mityng informacyjny Al-Anon do Lublina. Miałam podzielić się swoim zawodowym doświadczeniem wypowiadając się w temacie wiodącym tego spotkania: „Jesteśmy wzajemnie sobie potrzebni”. Zacznę może od swoich własnych uczuć, które zalewały mnie kolejno podczas tego spotkania. Kiedy przychodziły kolejne „Al-Anonki” i zajmowały miejsca, na wcale nie małej, przykościelnej sali, na której miał odbyć się mityng, poczułam ogromną dawkę serdeczności, życzliwości, ciepła i sympatii. Już teraz popłynęła siła. Pomyślałam: „Tak objawia się i tak działa miłość osobowa, która wyraża się w gestach, uśmiechu i słowach: dobrze, że jesteś drugi człowieku”. Siła, która wiąże wspólnoty. Jest jak cement, albo kamień na którym można dalej budować. Na którym można wznosić swoje nadzieje o nowym, dobrym życiu, o szacunku i godności oraz swoją własną autonomię i wolność. Znam tę siłę i bardzo ją cenię. Osobiście i zawodowo. Pamiętam kiedy sama lata temu poszłam PO MOC na Al-Anon i pamiętam „moje” późniejsze pacjentki - dziewczyny, kobiety młode, dojrzałe i stare. Takie, które wszystko wiedziały i te, które nie wiedziały nic. Wysoko wykształcone i bez wykształcenia, blondynki, szatynki i rude... Każda z nich przyszła i siadała na fotelu dla pacjenta kiedy już dotknęła swojego dna. Każda z nich po kilku pierwszych spotkaniach, kiedy wypluła już z siebie cały żal i gniew, całą niemoc i krzywdę, dostawała zalecenie pójścia na grupę dla rodzin mających kogoś z problemem alkoholowym - Al-Anon. Wiedziałam, że dzięki miłości osobowej, która króluje przed mityngiem, po nim i w przerwach, oraz dzięki zasadom - Stopniom, Tradycjom, oraz Suge-

stiom, którymi kieruje się samopomoc Grup Rodzinnych Al-Anon - moja pacjentka, cierpiąca żona alkoholika, stanie na nogi. Wtedy ja będę mogła pracować z nią terapeutycznie. Pokazać obraz choroby alkoholowej, aby spojrzęła na swojego męża jak na chorego, a nie jak na złego człowieka. Potrzebuje tej wiedzy, aby złapać tak bardzo potrzebny jej dystans. Mogłam dalej pokazać jej, że to co robi, aby wyrwać go z picia, jest nieskuteczne, a nawet... pomaga mu pić! Później wzmocniona siłą, wiarą i nadzieją płynącą z Al-Anon, oraz wiedzą i akceptacją płynącą z terapii i relacji terapeutycznej, kobieta zaczyna jaśnieć. Błyszcząc jak piękny brylant, jaśnieć jak gwiazda, która chce żyć i teraz pragnie nieść posłanie innej kobiecie, która wciąż jeszcze cierpi. Myślę, że było by mi zdecydowanie trudniej, gdyby nie Al-Anon. Z całą pewnością jesteśmy sobie nawzajem bardzo potrzebni. Dwie dobre drogi prowadzące do duchowego przebudzenia się człowieka - profesjonalista i Al-Anon.

Pomyślałam dalej: „Jakie One wszystkie są piękne!” (Trzeba zauważyć, że były to głównie kobiety, prawdopodobnie zgodnie z zasadą, że na dziesięć pijących kobiet jeden partner - mężczyzna, wzięła się w destrukcyjny sposób funkcjonowania, w związku noszący nazwę „współzależnienie”, a dziewięciu - odchodzi. A na dziesięciu pijących mężczyzn jest odwrotnie - dziewięć kobiet się wzięła w destrukcyjne zachowania adaptacyjne i tylko jedna odchodzi). Siedzę z boku, czekając na mityng i obserwuję. Piękne kobiety, zadbane zewnętrznie i emanujące wewnętrznym pięknem. Te „obudzone duchowo”, teraz Przewodniczki-Sponsorki prowadzące podopieczne przez Program Dwunastu Stopni i te na początku swojej drogi. Kiedy później mówię,

3/22/2018

wzruszają się – płaczą i śmieją się. Patrzą szeroko otwartymi oczami, albo schylają głowy i przeżywają swoje po cichu. Młode, dojrzałe i stare kobiety, już na nowo silne, albo jeszcze słabe, ale czerpiące z siły. Kochane. Bliskie. Piękne.

Piszę te słowa i znowu czuję... Teraz ogromną wdzięczność dla Al-Anon za moje odzyskane

życie i szczęście, że jako terapeutka mogę wskazywać nowym współzależnym drogę i sens.

Tak. Jesteśmy sobie na wzajem bardzo potrzebni.

Pozdrawiam

Ewa Jasik Wardalińska Terapeuta

XXI Rocznicą powstania Regionu Podlaskiego



Ciąg dalszy informacji z rocznicy Regionu Podlaskiego

09-10 czerwca 2018 r. w Augustowie odbyło się rocznicowe spotkanie Grup Rodzinnych Al-Anon Regionu Podlaskiego.

Region powstał 12 stycznia 1997 r. pod nazwą **Region Suwalski**. W 2004 r. nazwa została zmieniona na **Region Mazursko-Podlaski**. A od 2012 r. istnieje pod nazwą **Region Podlaski**.

Na imię mam Ela.

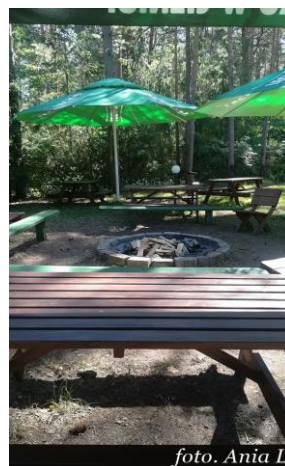
Zadziwiająca dla mnie w Al-Anon jest właśnie to, że spotykam kogoś pierwszy raz i od razu mówimy tym samym językiem. Właściwie nie muszę mówić za dużo ani ta druga osoba. Rozumiemy i czujemy siebie w lot.

Myślę tak: przyjechałam na zlot do innego regionu niż swój własny i od razu poczułam się u siebie, a przecież nowe miejsce, wiele nowych ludzi. Atmosfera naszych spotkań jest dla mnie jedyna i niepowtarzalna. Unikalna.



Złot z okazji 21 rocznicy powstania Regionu Podlaskiego Grup Rodzinnych Al-Anon. W programie mityng historyczny. Co to znaczy? To znaczy, że Ci, którzy zapoczątkowali region będą wspominać. Jak było 21 lat temu i później. To znaczy, że Ci, którzy dawno się nie widzieli mieli okazję do spotkania i wspomnienia. Nie było orkiestry, czerwonego dywanu i odznaczeń. Ale były pełne wzruszeń opowieści, nowi poznawali historię regionu, a weterani wspominali jak było kiedyś. Prawdą jest, że zdrowieję ze skutków alkoholizmu w moim życiu, jednak poznanie historii skąd się Al-Anon wzięło w regionie podlaskim to zupełnie inne doświadczenie. Na cotygodniowych mityngach nie zawsze jest na to czas. Historie poszczególnych grup składają się na historię regionu. Grupy to krąg osób i ich historie przeplatają się z życiem grupy. Przychodzą ludzie, zdrowieją dzielą się doświadczeniem, witają nowych, lata lecą i kiedy to wszystko opowiedzieć? - tylko na złocie. Oprócz regularnych mityngów Al-Anon dobrze jest organizować mityngi świąteczne, uroczyste, historyczne, okolicznościowe. Jestem pod wrażeniem organizacji, wyboru miejsca i pięknej augustowskiej przyrody. Jestem nasycona spotkaniami z ludźmi, z którymi zaczynałam zdrowieć i służyć w Al-Anon. Po południu miałam swoje zadanie na tym złocie. Zostałam zaproszona jako spiker na mityng Al-Anon. Oprócz regularnych

mityngów grup w Al-Anon są też mityngi spikerskie. Właściwie początek takiego mityngu jest taki sam jak każdego innego. Po odczytaniu Dziedzictwa: Stopni i Tradycji głos udziela się spikerowi, albo kilku spikerom na danym mityngu. Ja byłam akurat jedna. Miałam opowiedzieć swoją historię życia i drogę zdrowienia ze skutków alkoholizmu w Al-Anon. Jak program Dwunastu Stopni pomagał mi na początku drogi jak pomaga dziś. Przyjechało sporo osób. Brała mnie trema, ale kiedy przyszedł czas mityngu, trema znikła. Podzieliłam się jak umiałam najlepiej swoim życiem i zdrowieniem w Al-Anon. Potem był czas na pytania. Odpowiedziałam na całą masę pytań. Pod koniec byłam zmęczona. Zdobyłam jednak piękne nowe doświadczenie. Po mityngu ludzie podchodzili do mnie i zadawali prywatnie pytania, ale także okazywali wdzięczność i sympatię. Mówili, że mieli podobnie. Ile dobrej energii oraz wzruszeń dostarczyły mi te rozmowy tzw. nieoficjalne to jest nie do opisanie.



W ramach kolacji było pieczenie kiełbasek przy ognisku. Śpiewaliśmy piosenki i mieliśmy czas na rozmowy indywidualne. W codziennym życiu grupy bywa tak, że nie ma możliwości spotkać się poza mityngiem, a na złocie taka oka-

zja jest. Nie zapomnę jak czarne było niebo i jak kontrastowały z nim gwiazdy. To najbardziej pamiętam z tego właśnie zlotu. Oglądanie kroniki Regionu Podlaskiego – zrobiła na mnie wrażenie. Słuchanie historii grup – jaki to był wysiłek założyć i utrzymać grupę przy życiu. Grupy w pojedynkę utrzymać się nie da. Musi być więcej osób. Założyć region i utrzymać go przy życiu. Regionu w pojedynkę utrzymać się nie da. Musi być więcej grup. Co to właściwie jest region jest to regularna współpraca grup na danym terenie. Ciągła wymiana doświadczeń pomiędzy grupami, wzajemne wspieranie. Za to, że miałam możliwość uczestniczenia w ważnym momencie życia Regionu Podlaskiego wyrażam swoją wdzięczność. Dostałam tyle miłości, widziałam piękne miejsca i zechcę wrócić do Augustowa już całkiem prywatnie.

Ela

~~~~~

W dniu 9 czerwca na zaproszenie augustowskiej grupy „Promyk” miałem przyjemność wziąć udział w mityngu otwartym Grup Rodzinnych Al-Anon na zlocie w Augustowie zorganizowanym z okazji dwudziestej pierwszej rocznicy powstania Regionu Podlaskiego. Będąc tam wśród kilkudziesięciu osób, zarówno członków Grup Rodzinnych Al-Anon, jak i Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, bez trudu można było zauważyć jak wielkie znaczenie mają grupy samopomocowe w szeroko rozumianym zdrowieniu rodzin dotkniętych uzależnieniem od alkoholu. Jako osoba profesjonalnie zajmująca się pomocą zarówno osobom uzależnionym, jak i członkom ich rodzin, dostrzegam że ruch samopomocowy nie stanowi konkurencji dla pomocy profesjonalnej,

jest natomiast względem niej komplementarny i uzupełniający. W swojej codziennej praktyce zachęcam pacjentów, by już w trakcie terapii stacjonarnej korzystali ze wsparcia, które zapewniają Grupy Rodzinne Al-Anon oraz Wspólnota Anonimowych Alkoholików, a udział w mityngach jest wpisany w program terapeutyczny. Grupy samopomocowe pełnią również bardzo istotną rolę po zakończeniu leczenia, bowiem każda, nawet najdłuższa terapia, posiada określone ramy czasowe, co skutkuje tym, że niektórzy pacjenci mogą czuć się pozostawieni samemu sobie, w swoisty sposób „porzuceni”. Wówczas uczestnictwo w Grupach Rodzinnych Al-Anon lub Wspólnocie Anonimowych Alkoholików jest doskonałym sposobem na kontynuowanie pracy nad sobą w ramach procesu zdrowienia.



Kilka lat temu rozmawiając z Bożeną ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, zadałem następujące pytanie: „Czy widzisz siebie w przyszłości poza Wspólnotą AA?”. W odpowiedzi usłyszałem: „Nie, bo wróciłabym do picia. Każda nowoprzyjęta do wspólnoty osoba przypomina mi kim jestem i dzięki temu mogę zachować trzeźwość”. Dla mnie te słowa stanowią najlepszą rekomendację do popularyzowania udziału w ruchu samopomocowym wśród moich pacjentów.

Dziękuję grupie „Promyk” z Augustowa  
za zaproszenie,  
mgr Dariusz Wierzbiński, psycholog

## Region Śląsko – Dąbrowski

ma zaszczyt zaprosić  
na Piknik Urodzinowy z okazji  
25. lat Regionu Śląsko–Dąbrowskiego,  
który odbędzie się 6–7 października 2018 roku

Miejsce spotkania:

**Lubliniec Kokotek**

**Pusta Kuźnica 23 (ośrodek ZHP)**

**Start o godzinie 08.00**



## 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 Dziesiąty

***Prowadziliśmy w dalszym ciągu rachunek sumienia:***

***w razie popełnienia błędu jesteśmy gotowi przyznać się do tego***

Źródło strona internetowa Al-Anon [www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)

***„Popatrz w siebie – tam znajdziesz wszystkie odpowiedzi”***

**STOPIEŃ DZIESIĄTY** – zachęca do kontynuowania wysiłku, jaki podjęliśmy w Stopniu CZWARTYM, aby zdać sobie sprawę z naszych niedociągnięć i wytrwale pracować nad ich usunięciem.

Poprzednie Stopnie, a szczególnie Stopień Czwarty i Dziewiąty, przygotowały nas do pracy według Stopnia Dziesiątego. Dzięki nim zrozumieliśmy, jak ważne jest, by uświadomić sobie własne wady oraz by się do nich przyznać. Obserwacja i ocena samych siebie ma trwać stale – zgodnie z podstawową zasadą DWUNASTU STOPNI, które wskazują (sugerują) nam JAK ŻYĆ.

Dla wielu **Program ten jest lekarstwem**, które uśmierza ból wywołany naszym impulsywnym zachowaniem. Praca nad Stopniami poprzedzającymi STOPIEŃ DZIESIĄTY ukazała nam prawdziwe oblicze naszych nieskutecznych i niezdrowych zachowań, którymi posługiwaliśmy się w naszym dotychczasowym życiu – czyli zajmowaliśmy się PRZESZŁOŚCIĄ – „SPRZĄTALIŚMY DOM”. Przeszukiwaliśmy zakamarki pamięci, aby usunąć żale, których możemy się pozbyć dzięki nowemu spojrzeniu na naszą rolę w życiu.

Praca nad STOPNIEM DZIESIĄTYM jest doskonałą metodą realizacji dobrze znanego powiedzenia „**poznaj samego siebie**”. Nasze „ja”, jakie pragniemy poznać, nie powinno być obojętne, samolubne lub potępiające innych. Ciągła obserwacja i poznawanie samych siebie daje jaśniejszy obraz tego, jakimi jesteśmy w rzeczywistości. Opiera się na DOBREJ WOLI, ażeby naprawiać nasze błędy tak szybko, jak tylko jest to możliwe.

STOPIEŃ DZIESIĄTY rozpoczyna okres **PIEŁĘGNACJI** tego, co uzyskaliśmy rzetelnie pracując i przyswajając sobie poprzednie Stopnie. Gdy stanie się dla nas jasne, że proces rozwoju trwa nieustannie przez całe życie, zaczniemy rozumieć, że musimy codziennie dbać o nasz rozwój. Gdy pogodzimy się z faktem, że nasze zdrowienie odbywa się stopniowo, dzień po dniu, przestaniemy się spieszyć, by jak najszybciej „ukończyć Program”.

**STOPIEŃ DZIESIĄTY** mówi, abyśmy nadal prowadzili obrachunek moralny, a gdy przydarzy się nam błąd – z miejsca się do niego przyznawali. Dawne, stare nawyki myślenia i zachowania, dawne urazy i obawy, a także to, co wskazuje na to, że znów usiłujemy sami kierować naszym życiem ma tendencję do nie-



spodziewanego powracania od czasu do czasu. Musimy zwracać baczną uwagę na sygnały, które uaktywniają się i gdy zauważymy nawrót tych nieskutecznych zachowań powinniśmy bezwzględnie się zatrzymać i poprosić Siłę Wyższą, aby pomogła nam je usunąć i jeśli nasze zachowanie kogoś skrzywdziło – natychmiast **ZADOŚCUCZYNIĆ**.

Jeśli naprawdę uczciwie oddamy się pracy według STOPNIA DZIESIĄTEGO przyniesie to nam dodatkową korzyść: **ZROZUMIEMY, ŻE POPEŁNIANE PRZEZ NAS BŁĘDY NAJBARDZIEJ KRZYWDZIŁY NAS SAMYCH!!!**

Nie będziemy czuć się dobrze w sytuacji, którą sami stworzymy i w której nie chcielibyśmy się już znajdować. Kiedy zrozumiemy, że nasze reakcje były oparte na egoizmie i pretensjach lub innych wadach – uświadomimy sobie, że te niedociągnięcia nie zostały jeszcze całkowicie wyeliminowane w naszej pracy według Stopni od **CZWARTEGO** do **SIÓDMEGO**. Realizując **STOPIEŃ DZIESIĄTY** staramy się być zawsze gotowi, aby ciągle zwracać uwagę na to, co robimy i mówimy oraz – żeby jak najszybciej naprawiać popełnione błędy wynikające z naszych wad. Np. dłuższe zastanowienie pozwoli przekonać się, że nasz stosunek do danej osoby lub sytuacji nie zawsze był słuszny. Jeśli nie możemy pogodzić się z tym, że inni mają prawo do własnego punktu widzenia – to popadniemy w kłopoty, które sami sobie stworzymy. Uparte trwanie przy własnych opiniach nie zawsze bywa słuszne. **STOPIEŃ DZIESIĄTY** przypomina nam też o tym, że nie jesteśmy tak bardzo mądrzy, że filozofia naszych Stopni polega na: **UCZCIWOŚCI, POKORZE, na ZAAKCEPTOWANIU SIŁY WYŻSZEJ (BOGA)**, a także proponuje podjąć natychmiastowe działania „starcia tablicy do czysta” po to, by uniknąć ciągle ro-

snącego poczucia winy, umożliwiając przez to – dalsze **ZDROWIENIE**. „...*Jeżeli Stopień Dziesiąty stanie się częścią naszego codziennego życia, nie pozostanie w nas poczucie winy...*”

Potrzeba codziennego rachunku sumienia wynika z faktu, że wielu z nas nie posiada jeszcze odpowiednich narzędzi do przeprowadzania SAMOOCENY. Gdy oswoimy się z potrzebą osobistego obrachunku, coraz chętniej będziemy poświęcać mu czas wiedząc, że nasze wysiłki nie pozostaną bezowocne. Regularne prowadzenie rachunku sumienia dostarcza cennych informacji, dzięki którym możemy być stale w kontakcie z nami samymi i wiedzieć, w jaki sposób się zachowujemy. Rachunek jest kompasem, który pokazuje nam, czy idziemy we właściwym kierunku, czy też zboczyliśmy z Programu i wróciliśmy do naszych dawnych zachowań. Łagodność i miłość, którą okazujemy sobie samym ułatwi nam tę cudowną podróż, którą odbywamy w celu odnalezienia naszej pełni.

**STOPIEŃ DZIESIĄTY** pozwoli nam zrobić nowe odkrycia – nie musimy pozwalać na to, aby wymagania innych miały wpływ na nas samych. Np.: kiedy sądzimy, iż sprawiamy przyjemność rodzinie lub przyjaciołom postępując tak, jak życzą sobie tego inni, w rzeczywistości wyrządzamy krzywdę sobie i **STOPIEŃ DZIESIĄTY** pomaga nam o tym pamiętać.

Inny przykład – być może obawiamy się odmówić życzeniom lub wymaganiom innej osoby – szczególnie, gdy ta osoba jest alkoholikiem, który stara się nami manipulować. Być może nie umiemy mówić **NIE**. Kiedy trwamy przy własnej decyzji, to **NIE TYLKO** ułatwiamy innym zrozumienie tego, że **NIE MOGĄ** zmusić

nas do nierozsądnego sposobu zachowania, ale równocześnie chronimy własne prawo **DO ZROBIENIA TEGO, CO SIĘ NAM WYDAJE NAJLEPSZE W DANEJ SYTUACJI.**

Świadomość, że mamy takie **PRAWO**, wzmocni nasze postanowienie, żeby przeciwstawiać się trudnościom z odwagą i pewnością siebie.

Podsumowując – podstawowe wskazówki Stopnia Dziesiątego polegają głównie na tym, aby obserwować nasze zachowania i ich przyczyny. Badanie motywów naszego zachowania umożliwia uwolnienie się od wielu problemów, które nas obciążały w przeszłości.

**Mogą być trzy rodzaje rachunków sumienia:**

**Rachunek WYRYWKOWY** – krótki przegląd naszych myśli i uczuć, naszych reakcji, który dokonujemy w miarę potrzeby nawet kilka razy w ciągu dnia. Jest to nieocenione „narzędzie” które pomaga dostrzec gdzie popełniliśmy błąd i podjąć działania, by zapobiec jego skutkom (np. przeproszenie).

**Rachunek CODZIENNY** - wykonywany przy końcu dnia przed zaśnięciem jest uzupełnieniem rachunku wrywkowego, przypomina, że Program realizujemy każdego dnia /stopniowo/ - dzień po dniu. Dzięki temu skupiamy się na dniu dzisiejszym, co zabezpiecza nas przed martwieniem się o przyszłość oraz przeszłość. Rachunek ten nie różni się od rachunku w Stopniu Czwartym z wyjątkiem, że dotyczy dnia dzisiejszego.

*„Dzisiaj jest moim dniem na dokonanie przeglądu i przygotowanie się na następny, w którym odnowię wysiłki, aby osiągnąć osobisty rozwój. Jeżeli nie mogę dostrzec w osobistym rozwoju żadnego postępu nie będę zniechęcona, ponieważ między innymi muszę nauczyć się akceptować siebie taką, jaką jestem. Co-*

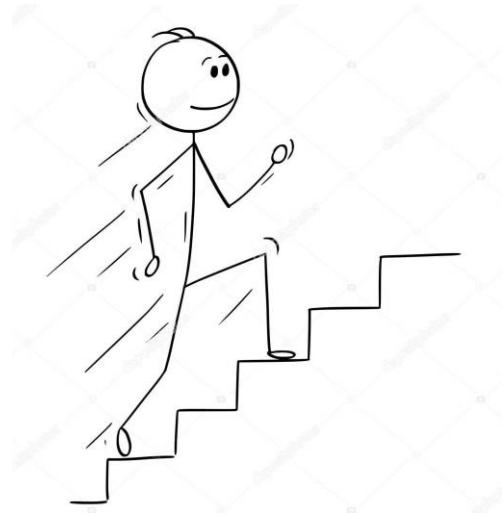
*kolwiek dobrego będę mogła uczynić w przyszłości, musi się właśnie od tego zacząć.”*

**Rachunek OKRESOWY** - wykonywany raz w miesiącu, raz na rok – daje nam możliwość przyjrzenia się naszemu rozwojowi z dłuższej perspektywy czasowej. Dzięki niemu dostrzeżemy i zaczniemy cieszyć się zauważalnymi zmianami, jakie poczyniliśmy w naszym rozwoju.

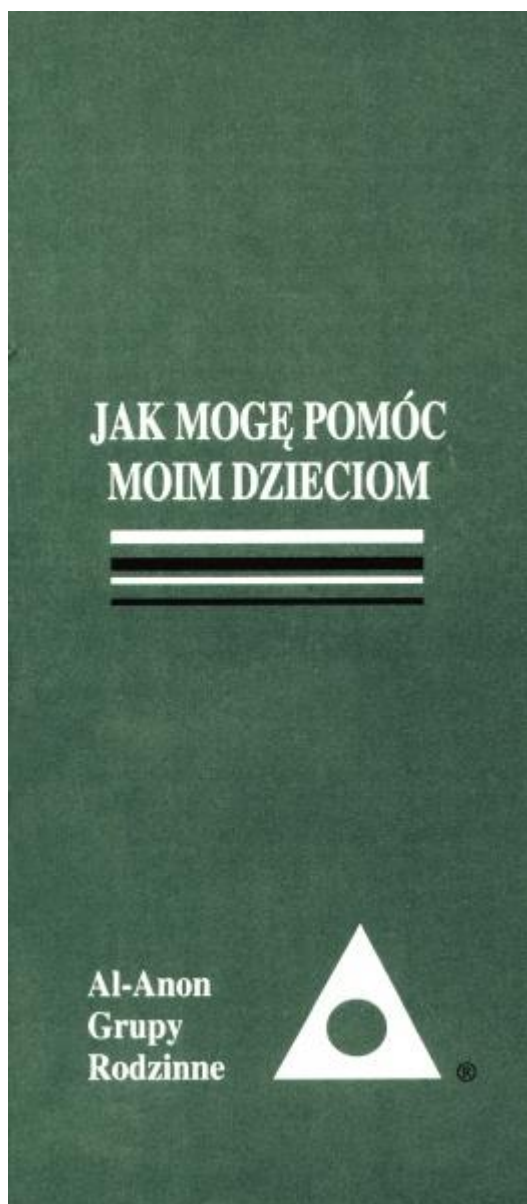
*„Zrobić przegląd wydarzeń w moim życiu, tak jakbym stała obok i przyglądała się komuś innemu. Spokojnie rozważę moje postępowanie i nastawienie, jak gdybym oceniała zachowanie obcej mi osoby. Nie będzie to okazja obwiniania siebie i użalania się. Za to, co się wydarzyło nie będę nikogo obwinięła, gdyż w Al-Anon nauczyłam się, że nie jestem sędzią innych. Ten dzień oraz dni, które nadejdą będą okazją, aby bardziej stać się SOBĄ.”*

*„Celem mojego rachunku sumienia jest obiektywna ocena miejsca, w którym się obecnie znajduję, rozpoznanie moich błędów, które ciągle wymagają korygowania oraz unikanie samooszukiwania się, w celu ich usprawiedliwienia.”*

Źródło: materiały z warsztatów w Regionie Warszawskim



## Literatura Al-Anon



### Jak mogę pomóc moim dzieciom

Inspirujące historie rodziców opisują jak oni pomogli dzieciom zrozumieć chorobę rodziny - alkoholizm.

## WAŻNE ADRESY I TELEFONY

### Struktura Al-Anon

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

#### 1. Dolnośląski

[region\\_dolnoslaski@al-anon.org.pl](mailto:region_dolnoslaski@al-anon.org.pl)

tel. 572 945 199

#### 2. Galicja

[region\\_galicja@al-anon.org.pl](mailto:region_galicja@al-anon.org.pl)

tel. 795 753 451

#### 3. Gdański

[region\\_gdanski@al-anon.org.pl](mailto:region_gdanski@al-anon.org.pl)

tel. 517 836 076

godziny dyżurów 10:00 – 12:00

i 17:00 – 20:00

#### 4. Lubelski

[region\\_lubelski@al-anon.org.pl](mailto:region_lubelski@al-anon.org.pl)

tel. 696 664 890 w czwartki w godzinach

18:00 – 20:00

#### 5. Łódzki

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

tel. 690 680 117

#### 6. Podlaski

[region\\_podlaski@al-anon.org.pl](mailto:region_podlaski@al-anon.org.pl)

tel. 570 582 828

#### 7. Podkarpacki

[region\\_podkarpacki@al-anon.org.pl](mailto:region_podkarpacki@al-anon.org.pl)

tel. 518 925 592 w poniedziałek w godz. 12:00 – 13:00, piątek 18:00 – 21:00

#### 8. Radomski

[region\\_radomski@al-anon.org.pl](mailto:region_radomski@al-anon.org.pl)

tel. 696 506 927 w poniedziałek, środę i piątek w godzinach 18:00 – 21:00

#### 9. Śląsko-Dąbrowski

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

tel. 884 674 265 od poniedziałku do piątku w godz. 18:00 – 20:00

#### 10. Warmińsko-Mazurski

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

tel. 514 101 864 w środę i piątek w godz. 19:00-21:00

#### 11. Warszawski

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

tel. 606 919 215

#### 12. Wielkopolska

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

tel. 691 894 286

#### 13. Zachodniopomorski

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

tel. 506 909 897



**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

## Przydatne linki

Literatura:

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

Wykaz mityngów Al-Anon:

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

Wykaz mityngów Alateen:

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

Wykaz mityngów Al-Anon Dorosłe Dzieci

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

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

Klikając na logo Al-Anon zostaniesz przekierowany  
na oficjalną stronę internetową  
Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce.  
Tam dowiesz się więcej na temat Grup Rodzinnych Al-Anon.



Klikając na ikonkę You Tube zostaniesz przekierowany  
na jedną z wielu prezentacji o Al-Anon.



Klikając na ikonkę Facebooka zostaniesz przekierowany  
na profil Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon,  
prawnego reprezentanta Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce.



## 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 nieniesienia 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.

