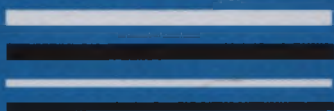


Cel i wskazówki



**Al-Anon
Grupy
Rodzinne**



Grupy rodzinne Al-Anon

Al-Anon jest wspólnotą kobiet, mężczyzn i dzieci, na życie których wpływa nałogowe picie członka rodziny, lub bliskiego przyjaciela.

Krewni oraz przyjaciele mogą wiele uczynić, aby pomóc zarówno samym sobie, jak również alkoholikowi, niezależnie od tego czy odzyskał on już trzeźwość, czy też nie.

Cel

Każda grupa Rodzinna Al-Anon ma jeden cel: pomagać rodzinom i przyjaciołom alkoholików. Można to osiągnąć przez:

- zaproponowanie komfortu (psychicznego), nadziei i przyjaźni rodzinom oraz bliskim przyjaciołom nałogowo pijących;
- stwarzanie okazji do rozwoju duchowego dzięki stosowaniu w życiu codziennym Dwunastu Stopni przyjętych od Alkoholików Anonimowych;
- dzielenie się doświadczeniem, jak sobie radzić z chorobą alkoholizmu oraz w jaki sposób program ten może nam pomóc w zrozumieniu alkoholika i dodawaniu mu otuchy.

Przynależność do Grupy oraz uczęszczanie na spotkania wskazały nam nowe sposoby podejścia do naszego problemu. Znaleźliśmy przyjaciół, którzy nas rozumieją. Możemy korzystać z twórczego programu, którego celem jest osiągnięcie osobistego zadowolenia oraz nauczenie się nowego sposobu życia.

W Al-Anon staramy się udoskonalać samych siebie. Uczymy się, że nasz rozwój oraz pogoda ducha są zależne od zaniechania krytyki i potępienia alkoholika, lub rozmawiania o jego wadach z innymi.

Całkowite zaniechanie plotek pomaga zachować jedność grupy oraz ochrania anonimowość naszych członków oraz członków AA. Nasz program jest duchowy, ale nie religijny.

Wskazówki dla nowoprzybyłych

Naucz się zaakceptować fakt, że alkoholik jest chory, dotknięty chorobą, której nie jest w stanie opanować.

Staraj się unikać narzekań, wymówek i kłótni. To nie pomaga, ale tylko rani zarówno ciebie samego, jak i alkoholika.

Bierz czynny udział w pracy z Al-Anon; niesienie pomocy innym pomoże w rezultacie także tobie.

Uświadom sobie własne słabości i staraj się je naprawić. Wkrótce zauważysz, że jesteś w stanie zapomnieć o swoich zmartwieniach - a to jest znakiem prawdziwego postępu.

Medytuj codziennie na temat prostych „Powiedzeń” haseł Al-Anon:

Najważniejsze - najpierw

Żyj i daj żyć,

Powoli, lecz pewnie

Zostaw - oddaj Bogu.

Ucz się coraz więcej na temat alkoholizmu przez czytanie literatury Al-Anon; broszurki są dostarczane na spotkania grupy, a książki można kupić lub wypożyczyć z biblioteki.

Unikaj narzekań na wady alkoholika, oraz unikaj plotek o członkach AA lub Al-Anon. Powstrzymuje to bardzo twój osobisty rozwój.

Jeżeli alkoholik jest w AA

POMÓŻ MU CHĘTNIE W WYSIŁKACH odzyskania i utrzymania trzeźwości w AA. Nie stwarzaj trudności, nie dawaj rad. Alkoholicy mają większą szansę powodzenia, kiedy rodzina pozostawia im swobodę rozwiązywania ich własnych problemów. Opanowanie przymusu picia wymaga silnego zaangażowania się w prace Alkoholików Anonimowych.

ZGADZAJ SIĘ WIELKODUSZNIE Z FAKTEM, że alkoholik, będzie spędzał wiele czasu na spotkaniach, i na pracy wg Dwunastego Stopnia (niesienie pomocy innym). Podczas, kiedy on jest zajęty w AA, możesz pozbyć się uczucia samotności przez branie udziału w pracy Al-Anon.

Tam znajdziesz innych, którzy zastosowali program Al-Anon, aby dostosować się do wielu zmian, jakie przynosi trzeźwość.

MIEJ CIERPLIWOŚĆ - coraz więcej cierpliwości. Czasami trudniej jest znieść drobne, rodzinne irytacje, aniżeli poważne problemy alkoholizmu.

NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ, JEŻELI POSTĘP JEST POWOLNY. Niektórzy alkoholicy są bardziej chorzy od innych i powrót do zdrowia zabiera im więcej czasu.

NIE SPODZIEWAJ SIĘ NATYCHMIASTOWEJ POPRAWY. Zniekształcone skutkiem picia stosunki wzajemne będą w dalszym ciągu wymagały wielu poprawek. Cierpliwość i zrozumienie dokonają tego.

NIE TRAC ZAUFIANIA. Nie pozwalaj sobie na zwątpienie, nawet jeśli on ma „wpadki”, raz czy nawet więcej razy. W długiej historii wspólnoty AA były przypadki, które zakończyły się sukcesem, mimo, że wydawały się beznadziejne.

ZACHOWAJ POGODĘ DUCHA I ZADOWOLENIE dzięki wielokrotnemu powtarzaniu w ciągu dnia następującej modlitwy:

Modlitwa o pogodę ducha

Boże, daj mi **pogodę ducha** do pogodzenia się z tym, czego nie mogę zmienić; daj mi **odwagę** do zmiany tego, co zmienić mogę i daj mi **mądrość**, potrzebną do zrozumienia tej różnicy.

Dwanaście stopni

Dogłębne studiowanie ich na spotkaniach z Al-Anon, i codzienne ich praktykowania zaleca się wszystkim członkom. Niezależnie od tego czy alkoholik jest w AA, czy też nie, te Stopnie mogą stać się dla rodziny alkoholika sposobem życia, który daje satysfakcję.

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – i nie jesteśmy w stanie kierować naszym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od naszej własnej może nam przywrócić równowagę ducha i umysłu.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i całe nasze życie opiece Boga – jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Przeprowadziliśmy szczerzy i odważny rachunek sumienia.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie we własnym sumieniu i przed inną osobą istotę naszych błędów.
6. Z całkowitą gotowością powierzyliśmy

- Bogu usuwanie wszelkich słabości naszego charakteru.
7. Prosił Boga z pokorą, aby usunął nasze wady.
 8. Sporządziliśmy listę osób przez nas skrzywdzonych i postanowiliśmy im zadość uczynić.
 9. Naprawiliśmy błędy popełnione wobec innych ludzi, tam gdzie było to możliwe bez krzywdy dla nich i dla innych.
 10. Prowadziliśmy w dalszym ciągu rachunek sumienia; w razie popełnienia błędu jesteśmy gotowi przyznać się do tego.
 11. Przez modlitwę i medytację poszukiwaliśmy coraz doskonalszej więzi z Bogiem – jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas i o siłę do jej spełnienia.
 12. Dzięki stosowaniu Dwunastu Stopni dostąpiliśmy duchowego przebudzenia i staraliśmy się nieść posłannictwo innym ludziom, a zasady te stosować we wszystkich naszych sprawach.

Możesz sam założyć Grupę Al-Anon

Jeżeli w pobliżu ciebie nie ma grupy Al-Anon, możesz ją sam założyć. Dwoje, lub troje krewnych alkoholika, zebranych w czyimś domu wystarczy do utworzenia grupy. Krajowy Komitet Służb Al-Anon dostarczy ci literaturę, która może pomóc w planowaniu programu spotkań. Formularz zgłoszenia grupy jest załączony. Należy go szczegółowo wypełnić i odesłać, aby twoja grupa mogła korzystać z wielu innych usług Służby Krajowej.

Spotkania rozpoczyna się zwykle minutą milczenia, a kończy modlitwą. Prowadzi je przewodniczący (chairman), który zachęca członków, aby mówili o tym, jak im Al-Anon pomaga.

Najkorzystniej jest rozpoczynać swoją wypowiedź od zwrócenia uwagi na swój rozwój duchowy i na zmianę swojego nastawienia na bardziej życzliwe, a nie od uporczywego opowiadania o wadach alkoholika.

Na spotkaniach większość grup zbiera „wolne datki”, na pokrycie lokalnych kosztów. Trzy razy do roku każdy członek jest zachęcany do złożenia składki w celu wsparcia działalności światowej służby Al-Anon.

Proponowane książki i broszury (zatwierdzone przez Konferencje do spraw literatury - CAL)

- P-4 Problemy w małżeństwie z alkoholikiem
- P-6 Dzień po dniu w Al-Anon
- P-8 Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji dla Al-Anon
- P-6 Uwolnienie od rozpacz
- P-9 Jak mogę pomóc moim dzieciom?
- P-13 Cel i wskazówki
- P-14 Kochasz więc alkoholika
- P-18 Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji dla Alateen
- P-42 Co to znaczy „pijany” Mamo?
- M-7 Program Al-Anon (podstawy)
- M-9 Co należy zrobić, a czego należy unikać dla Alateen
- M-18 Program Alateen (podstawy)

PREAMBUŁA

Grupy rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy poprzez dzielenie się swoimi doświadczeniami, 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 związana z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym lub z jakąkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty,

75

Al-Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich ani nie odrzuca.

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

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

Translated and reprinted from „PURPOSE AND SUGGESTIONS” (P-13)

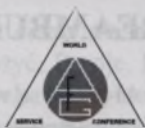
Copyright © by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., P.O. Box 862, Midtown Station, New York NY 100018-0862, USA, with the permission of Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Tłumaczone i przedrukowane z „Cel i wskazówki” (P-13).

Copyright © by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., P.O. Box 862, Midtown Station, New York NY 100018-0862, USA za zgodą Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadnej części tej publikacji nie można reprodukowac w żadnej postaci bez uprzedniej zgody na piśmie od Al - Anon Family Group Headquarters, Inc.



Approved by World Service Conference Al-Anon Family Groups
Zaaprobowane przez Światową Konferencję Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

© Copyright by Polish Edition

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

60-890 Poznań 13, skr. pocztowa 14, Polska, tel.: 061 828 93 07

Wydanie I, Poznań 2007, Nakład 1.000 egz. ISBN 978-83-88489-33-4

Druk: KUBUŚ, Poznań, ul. Krauthofera 19