



BIULETYN INFORMACYJNY DLA
PROFESJONALISTÓW "WIEŚCI Z AA"
UKAZUJE SIĘ POD PATRONATEM
RADY POWIERNIKÓW I KOMISJI
INFORMACJI PUBLICZNEJ SŁUŻBY
KRAJOWEJ ANONIMOWYCH
ALKOHOLIKÓW W POLSCE.
ADRES E-MAIL REDAKCJI:
WIESCI@AA.ORG.PL

Współpraca pomiędzy Grupami Rodzinnymi Al-Anon a Wspólnotą Anonimowych Alkoholików



Krótką Historią Al-Anon
Idea i historia Grup
Rodziny, str. 1

Wywiad z uczestniczką Al-Anon
Delegatką na Międzynarodowy
Mityng Służb Al-Anon, str.5

Współpraca z AA i Al-Anon
w literaturze naukowej,
str. 19

KRÓTKA HISTORIA AL-ANON

Idea Grup Rodzinnych sięga początków istnienia Anonimowych Alkoholików. W latach 30. XX wieku bliscy i krewni alkoholików (zdrowiejących w AA) zauważyli, że z powodzeniem mogą stosować do rozwiązywania swoich osobistych problemów te same zasady, które pomagają alkoholikom w zdrowieniu. W czasie pierwszych spotkań AA rodziny alkoholików mówiły o tym, w jaki sposób stosowanie Dwunastu Kroków w ich życiu rozwiązywało ich osobiste problemy i poprawiało rodzinne relacje, które często, nawet po zaprzestaniu picia przez alkoholika, nadal pozostawały chore.

Coraz bardziej widać było potrzebę stworzenia nowej wspólnoty, gdyż AA powstało tylko po to, aby pomagać alkoholikom. W roku 1951 Lois W., żona jednego ze współzałożycieli AA i Anne B. powołały tzw. Izbę Rozrachunkową (ang. Clearing House) dla obsługi pięćdziesięciu działających wówczas Grup Rodzinnych. Ustalono nazwę wspólnoty na Grupy Rodzinne Al-Anon. W 1955 roku wydano pierwszą książkę „Grupy Rodzinne Al-Anon. Przewodnik dla rodzin z problemem alkoholowym”. Nastolatki i dzieci z rodzin alkoholików szybko odkryły, że ich problemy różnią się od tych, jakie mają dorośli członkowie Al-Anon.

Z tej potrzeby w 1957 roku powstała, założona przez 17-letniego chłopca, pierwsza grupa Alateen.

W Polsce, w latach 70. w Poznaniu istniała grupa terapeutyczna prowadzona przez psychologów dla żon alkoholików. Ta grupa, na ręce Anny, otrzymała pierwszą informację o Al-Anon od Hanki z Kanady, która będąc członkiem Al-Anon w Kanadzie przysłała do Poznania wiele broszur oraz trzy książki przetłumaczone na język polski. Annę w niesieniu posłania wspierała Maria. Utworzyły one pierwszą grupę Al-Anon w Polsce – poznańską „Ariadnę” – którą zarejestrowano w 1980 roku w Biurze Służby Światowej Al-Anon w Nowym Jorku. „Ariadna” istnieje do tej pory. Data ta jest uznawana za początek działalności Grup Rodzinnych Al-Anon w Polsce. Od 1993 roku wspólnota wydaje biuletyn „Razem”, na którego łamach członkowie Al-Anon dzielą się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Dnia 23 kwietnia 1999 roku zostało zarejestrowane w sądzie Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon, które powołane jest do obsługi prawnej, finansowej i wydawniczej wspólnoty, a także reprezentuje ją na zewnątrz.

(Biuletyn *Więści z AA*, Nr 2/41/2017, s. 41 i 42)

PREAMBUŁA GRUP RODZINNYCH AL-ANON

Grupy Rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy przez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia.

Al-Anon nie jest związany z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub z jakąkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty, Al-Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich ani nie odrzuca. W Al-Anon nie ma składek członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania.

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

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

Źródło: https://al-anon.org.pl/wp-content/uploads/2018/01/58a6e90b49b4dinformator_4.pdf



Marta

Uczestniczę w spotkaniach Al-Anon od ponad dwudziestu lat. Przyszłam do Al-Anon zrozpaczona i załamana, aby uzyskać pomoc dla pijącego męża. Pamiętam hasło leżące tam na stole: „Nie przez Ciebie pije i nie dla Ciebie przestanie pić”. Było to dla mnie bardzo ważne, gdyż obwiniłam siebie, że coś robię nie tak, skoro sięga po alkohol. Bardzo uważnie słuchałam osób, które się wypowiadały i upłynęło sporo czasu zanim dotarło do mnie, że mogę zmienić siebie, a nie drugiego człowieka. Ciężko było „oddać władzę”. Program Al-Anon pomógł mi poznać siebie – własne wady i zalety, i w dalszym ciągu to trwa. Aby lepiej zrozumieć chorobę alkoholową, zachowania, manipulację, chodziłam na otwarte mityngi AA. W Al-Anon uczę się nowego życia, szacunku do drugiego człowieka, tolerancji. Umiem patrzeć na mojego męża i oddzielić chorobę alkoholową od jego osobowości. Mam wiele pokory, akceptuję siebie taką jaką jestem.

Z szacunkiem i miłością podchodzę do osób, które przychodzą po raz pierwszy na nasze spotkania. Ważna jest dla mnie anonimowość w Al-Anon. Bardzo dużo dostałam i staram się oddawać, dzieląc się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Nie jestem sama, z pomocą mojej Siły Wyższej, przyjaciół z grupy i Wspólnoty, nawet w trudnych chwilach, czuję siłę i wsparcie. Mam dobre relacje z mężem i synami. Umiemy ze sobą rozmawiać mimo różnicy zdań czy poglądów. Jest we mnie dużo radości, nadziei i pogody ducha.

WYWIAD Z AGNIESZKĄ - DELEGATKĄ NA MIĘDZYNARODOWY MITYNG SŁUŻB KRAJOWYCH AL-ANON.

1. Jak trafiłaś do wspólnoty Al-Anon?

Z perspektywy czasu widzę, że na mój pierwszy mityng Grupy Rodzinnej Al-Anon przyprowadziła mnie moja bezsilność. Przyszłam, aby znaleźć sponsorkę i pracować na programie Dwunastu Stopni Al-Anon (obecnie Dwunastu Kroków). Był to na tamten czas mój Krok Pierwszy, czyli przyznanie, że sama nie jestem sobie w stanie z tą sytuacją poradzić. O Grupach Rodzinnych Al-Anon, i o możliwości pomocy dla takich osób jak ja, które mają wśród bliskich krewnych lub przyjaciół kogoś chorującego na alkoholizm, dowiedziałam się od członków Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

2. W jaki sposób spotkałaś członków Wspólnoty AA? W jaki sposób się dowiedziałas się o Anonimowych Alkoholikach?

W trakcie pewnego wydarzenia poznałam osobę z AA, która opowiedziała mi, że istnieje również pomoc dla osób cierpiących z powodu uzależnienia bliskiej osoby. Dowiedziałam się również, że Grupy Rodzinne Al-Anon mają swój program zdrowienia i że mogę poprosić kogoś o sponsorowanie (pracę na tym programie - przyp. red.)

Kilka miesięcy później, kiedy mój bliski chorujący na alkoholizm był w trakcie ciągu alkoholowego, była to dla mnie bardzo trudna sytuacja. Skontaktowałam się wtedy z innym członkiem AA, numer leżał po prostu u nas w mieszkaniu. Była to właściwie ulotka konkretnej grupy AA, na której był numer telefonu jednej z osób uczęszczających na tę grupę. I w takim właśnie akcie mojej bezsilności skontaktowałam się z tą osobą. Rozmowa ta bardzo mi pomogła i dostałam numer telefonu do dziewczyny z Grup Rodzinnych Al-Anon, z którą rozmawiałam przez kilka godzin jeszcze tego samego dnia. Utwierdziła mnie w przekonaniu, że jest dla mnie pomoc i jest program, dzięki któremu będę mogła zdrowieć. Wtedy wiedziałam już, że pójdę na mityng i poproszę o sponsorowanie. Jeden z kolegów z AA dał mi też taką sugestię, aby iść przynajmniej na sześć mityngów, bo może być tak, że akurat po jednym mogę się zniechęcić. Ja sobie to bardzo wzięłam do serca i postanowiłam, że tak zrobię. Już po pierwszym mityngu miałam swoją sponsorkę.

3. To znaczy, że zaraz na początku zaczęłaś robić Program Dwunastu Kroków we Wspólnocie Al-Anon?

Dzięki informacjom uzyskanym od przyjaciół z AA poszłam na mój pierwszy mityng z intencją, że poszukam sponsorki – osoby, która przeprowadzi mnie przez program Al-Anon. Właściwie od razu zaczęłam pracować ze sponsorką, codziennie czytać naszą literaturę, regularnie brać udział w mityngach i podejmować się służby. Niezależnie od tego zaczęłam również uczestniczyć w mityngach otwartych Anonimowych Alkoholików. I to też mi bardzo dużo dało, dlatego że ja na samym początku swojej drogi miałam swego rodzaju żal do alkoholików, w tym do „mojego” alkoholika. Uczestnictwo w mityngach Al-Anon utwierdziło mnie w przekonaniu, że alkoholizm jest chorobą. A dzięki uczestnictwu w mityngach AA dowiedziałam się, jak choroba alkoholowa jest postrzegana i przeżywana przez osoby na nią chorujące. W miarę pracy na programie zaczęłam zauważać swoje własne wady. Dużo moich zachowań też nie było nacechowanych zdrowym rozsądkiem. Dzięki programowi Al-Anon zajęłam się sobą. Wcześniej w centrum mojego życia i świata był tylko alkoholik i alkoholizm. Wszystko kręciło się wokół tego. Dzięki temu programowi po prostu odzyskałam pogodę ducha. Modłę się codziennie o tę pogodę ducha, odwagę i mądrość. W ciągu ostatnich paru lat, a jestem w Grupach Rodzinnych już około 5 lat, sporo się zmieniło, ja się zmieniam. Przede wszystkim zmieniło się moje nastawienie i postrzeganie ludzi wokół. Zaczęłam żyć z wdzięcznością. Kiedyś moja sponsorka zasugerowała, że dobrze by było, abym przekazała ten program choć jednej osobie. Przerosło to moje najśmielsze oczekiwania: przekazuję program dalej i dzięki temu, że ja się nim dzielę, on się mnoży. Mam z tego ogromną radość.

4. Jak zaczęła się twoja współpraca z AA i dlaczego ją podjęłaś?

W miarę uczestniczenia w mityngach otwartych AA zaczęłam poznawać coraz więcej członków tej Wspólnoty. Kiedy podjęłam się służby reprezentanta grupy Al-Anon, dowiedziałam się, że w pobliskim zakładzie karnym odbywają się mityngi AA. Koleżanka z mojej grupy nawiązała współpracę z członkami AA i dzięki jej pomocy uczestniczyłam w mityngach rocznicowych w Zakładzie Karnym w Jastrzębiu-Zdroju. W ten sposób nawiązałam współpracę z lokalną grupą AA. Przyjaciele z AA umożliwili mi, przed mityngiem AA, udzielenie informacji o istnieniu Grup Rodzinnych Al-Anon. Przyniosło to nieoczekiwane rezultaty, gdyż na nasze mityngi Al-Anon zaczęły przychodzić ludzie, którzy dowiedzieli się o spotkaniach od osób osadzonych w zakładzie karnym. Czyli informacja wyszła ze środka, z zakładu karnego na zewnątrz i dzięki temu osoby cierpiące z powodu alkoholizmu bliskich uzyskały pomoc.

5. Czy twoim zdaniem współpraca AA z Al-Anon jest potrzebna?

Choroba alkoholowa kogoś bliskiego niekorzystnie odbiła się na moim samopoczuciu i zdrowiu. Mimo, że ja nie choruję na alkoholizm, miała na mnie negatywny wpływ. Alkoholizm jest chorobą rodzinną. Dlatego ta współpraca między Grupami Rodzinnymi Al-Anon i Wspólnotą Anonimowych Alkoholików jest niezwykle ważna. I możliwa – z zachowaniem odrębności i niezależności. Możemy nawzajem sobie pomagać, chociażby poprzez udzielanie informacji lub przekazywanie kontaktu. Podam prosty przykład: kiedy, do któregoś z moich przyjaciół z AA trafia osoba cierpiąca z powodu choroby alkoholowej kogoś bliskiego, za moją zgodą przekazuje on mój numer telefonu i ja udzielam takiej osobie informacji o Grupach Rodzinnych Al-Anon. Dzielę się swoim doświadczeniem, mówię kiedy i gdzie odbywają się mityngi w danej okolicy. Podaję też adres naszej strony internetowej.

Analogicznie, kiedy do mnie trafia ktoś, kto chce przestać pić – informuję o Wspólnocie AA i za zgodą przyjaciela przekazuję jego numer telefonu. Taka pomoc jest nieoceniona. Przede wszystkim poprzez informowanie i odsyłanie zainteresowanych osób – czy to do Grupy Rodzinnej Al-Anon, czy też do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

6. Jakie znaczenie dla Ciebie ma współpraca z AA?

W dziedzictwie Grup Rodzinnych Al-Anon w wielu miejscach mówi się o Wspólnocie AA. Z racji pełnionej służby, a służba jest również dla mnie bardzo ważną częścią mojego rozwoju i zdrowienia, mogłam uczestniczyć w jubileuszowej 50. Konferencji Biura Służby Krajowej AA w Polsce. Udział w Konferencji pozwolił mi nawiązać współpracę z różnymi służbami, czego wyrazem jest choćby nasza rozmowa i ten wywiad. Utrwaliłam również swoją wiedzę na temat struktury i służb Wspólnoty AA. Bardzo się cieszę, że mogłam uczestniczyć w tym wydarzeniu. Był to dla mnie zaszczyt. Byłam obserwatorem obrad poszczególnych Komisji (w Grupach Rodzinnych Al-Anon są Komitety) między innymi Komisji Organizacyjnej czy Komisji Literatury i Publikacji i było to niezwykle interesującym doświadczeniem.

7. W jaki sposób najczęściej współpracujesz z AA?

Mój region (Śląsko-Dąbrowski) cyklicznie organizuje Warsztaty Dwunastu Kroków Al-Anon, które odbywają się dwa razy w roku na Górze Świętej Anny. Odbywają się tam także Warsztaty Dwunastu Kroków AA, organizowane przez członków AA. Świetne jest to, że warsztaty odbywają się w tym samym miejscu i w tym samym czasie, ale z zachowaniem odrębności i niezależności obu wspólnot.

Następną formą współpracy są spotkania informacyjne. Są one również organizowane z zachowaniem zasad odrębności. Najpierw odbywa się prezentacja jednej ze wspólnot np. Anonimowych Alkoholików, a dopiero o jej zakończeniu rozpoczyna się prezentacja Al-Anon. Najbardziej rozpowszechniona forma współpracy ma miejsce przy okazji wszelkiego rodzaju obchodów jubileuszowych. Na przykład na świętowaniu rocznicy 45-lecia AA w Polsce, Grupy Rodzinne Al-Anon również były obecne i miały swoje mityngi.

Agnieszka w służbie Delegatki na Międzynarodowy Mityng Służb Krajowych Al-Anon, Żory.

Rozmawiała Alicja

WSPÓŁPRACA POMIĘDZY GRUPAMI RODZINNymi AL-ANON A WSPÓLNOTĄ ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW – LIST AGNIESZKI DO REDAKCJI WIEŚCI Z AA.

Celem Grup Rodzinnych Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom i przyjaciołom alkoholików, między innymi poprzez naukę wspierania i okazywania zrozumienia bliskim chorującym na alkoholizm. Jest to zawarte w naszym Dziedzictwie w Tradycji Piątej: *Każda Grupa Rodzinna Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc rodzinom alkoholików. Robimy to sami, praktykując Dwanaście Kroków AA, wspierając naszych bliskich dotkniętych alkoholizmem i okazując im zrozumienie oraz życzliwie przyjmując rodziny alkoholików i dając im poczucie bezpieczeństwa.*

W skład Grup Rodzinnych Al-Anon wchodzi także Dorosłe Dzieci (dla osób dorosłych dorastających w domu z problemem alkoholowym) i Alateen (dla nastolatków wychowujących się w domu z problemem alkoholowym).

Obecnie mamy w Polsce około 300 aktywnie działających Grup Al-Anon (w tym grup internetowych) oraz około 20 grup Alateen (w tym jedna grupa internetowa). Według mojej wiedzy grup AA jest około dziesięciu razy więcej. Fakt, iż w otoczeniu jednego alkoholika żyje nawet dziesięć bliskich mu osób, a mimo to Grup Al-Anon jest dziesięć razy mniej pokazuje, ile osób cierpi z powodu picia kogoś bliskiego i nie wie o Al-Anon. Dlatego tak ważne jest informowanie o istnieniu Grup Rodzinnych Al-Anon, gdzie takie mogą znaleźć swoją bezpieczną przystań. Z przyjaciółmi ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików współpracuję od początku mojej drogi do zdrowienia w Grupach Rodzinnych Al-Anon. Ważne dla mnie jest stosowanie, szczególnie w języku pisanym pełnych i prawidłowych nazw: Grupy Rodzinne Al-Anon i Wspólnota Anonimowych Alkoholików/Anonimowi Alkoholicy. W dalszym tekście nazwy te wymieniane będą wiele razy, pozwolę sobie w niektórych miejscach używać skróconych nazw Al-Anon i AA, pamiętając jednak, że pełna nazwa Al-Anon to Grupy Rodzinne Al-Anon reprezentowane przez Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon z siedzibą w Poznaniu, a pełna nazwa AA to Wspólnota Anonimowych Alkoholików, którą reprezentuje Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce z siedzibą w Warszawie.

Współpraca Al-Anon z AA, jak również poszanowanie naszej odrębności są wpisane w nasze Dziedzictwo w Tradycji Szóstej: *Nasze Grupy Rodzinne nie powinny nigdy popierać czy finansować żadnego zewnętrznego przedsięwzięcia ani używać mu swej nazwy, aby problemy finansowe, majątkowe*

i prestiżowe nie oddalały nas od naszego podstawowego celu duchowego. Mimo odrębności powinniśmy zawsze współpracować z Anonimowymi Alkoholikami. Wspólnota Anonimowych Alkoholików jest również wymieniona w Tradycji Czwartej: *Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw wpływających na inną grupę Al-Anon bądź Al-Anon lub AA jako całość.* Zawsze mam na uwadze ochronę anonimowości członków AA. Mówi o tym Tradycja Jedenasta: *Nasze zasady kontaktowania się ze społeczeństwem opierają się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; powinniśmy zawsze zachowywać osobistą anonimowość w kontaktach z prasą, radiem, filmem i telewizją. Ze szczególną uwagą powinniśmy chronić anonimowość wszystkich członków AA.*

Obecnie Rada Powierników Grup Rodzinnych Al-Anon i Rada Powierników Wspólnoty Anonimowych Alkoholików spotykają się regularnie w formie



Jesteśmy równi, ale różni i każdemu członkowi AA i Al-Anon należy się szacunek bez względu na staż we wspólnocie, płeć i przekonania. Z doświadczenia wyniosłam, by skupiać się na tym, co nas łączy i szukać rozwiązań zamiast skupiać się na tym, co nas dzieli i na problemach. (...) Cierpimy z powodu tej samej choroby – alkoholizmu. Możemy nawzajem sobie pomóc w zdrowieniu.

Cytat z książki *Anonimowi Alkoholicy wkraczają w dojrzałość* (str. 42 i strony 45), który dotyczy udziału Grup Rodzinnych Al-Anon w Konwencji Dwudziestolecia AA w 1955 roku w Saint Louis. Brała w niej udział Lois, współzałożycielka Grup Rodzinnych Al-Anon, żona Billa W., współzałożyciela Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Jedną z największych rewelacji naszej konferencji okazały się sesje grup rodzinnych Al-Anon zatytułowane: „Poznaj personel”, „Dzieci alkoholików”, „Dopasowanie się mężów i żon” oraz „Dwanaście Kroków”. W St. Louis niejeden sceptycznie nastawiony alkoholik po raz pierwszy przyjrzał się od wewnątrz Wspólnocie Al-Anon (...) Niejeden uczestnik AA, który zobaczył w St. Louis grupy rodzinne w działaniu, powiedział potem, „To jedna z najlepszych rzeczy, jakie zdarzyły się od założenia AA”.

zdalnej. Kolejne spotkanie odbędzie się wkrótce. Według mnie tego typu spotkania pomogą w lepszym poznaniu się obu wspólnot i wypracowaniu wskazówek do współpracy.

Współpraca pomiędzy Grupami Rodzinnymi Al-Anon i Wspólnotą Anonimowych Alkoholików pomaga trafić do jak większej liczby osób, które jeszcze cierpią z powodu alkoholizmu własnego (AA) lub alkoholizmu osoby bliskiej (Al-Anon). Jednak współpraca ta może istnieć tylko na zasadach równości oraz wzajemnego szacunku (...) Według mnie kluczowe jest zachowanie niezależności i samowystarczalności w duchu naszych Tradycji oraz pozbycie się wzajemnych uprzedzeń, mitów i stereotypów, między innymi, że członek AA to przede wszystkim mężczyzna („Aowiec”), a członek Al-Anon to kobieta („Al-Anonka”). We wspólnocie AA spotkałam i zaprzyjaźniłam się z wieloma kobietami. Analogicznie jest w Grupach Rodzinnych Al-Anon – niosą one pomoc również mężczyznom.

Do poznania historii powstania Al-Anon przydatne będą również broszury Al-Anon: „Historia Lois. Al-Anon od początku” oraz „Założycielki Al-Anon”. Wskazówki do współpracy pomiędzy Grupami Rodzinnymi i Wspólnotą Anonimowych Alkoholików znajdują się na stronach:

Al-Anon Family Groups (<https://al-anon.org/pdf/G3.pdf>), Alcoholics Anonymous (https://www.aa.org/sites/default/files/literature/assets/mg-08_relationshipbet.pdf).

Agnieszka w służbie Delegatki na Międzynarodowy Mityng Służb Krajowych Al-Anon.

Żory, 24 października 2022 roku

WYTYCZNE Z BIURA SŁUŻB OGÓLNYCH AA

Wytyczne opracowano na podstawie doświadczeń uczestników AA działających w różnych obszarach Wspólnoty. Są one odzwierciedleniem wskazówek przekazanych w Dwunastu Tradycjach i przez Konferencję Służb Ogólnych USA i Kanady. Zgodnie z naszą Czwartą Tradycją - mówiącą o niezależności we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych spraw, które dotyczące innych grup lub AA jako całości - większość decyzji podejmowana jest przez zbiorowe sumienie członków grupy. Celem niniejszych wytycznych jest dopomóc w osiągnięciu wykształconego sumienia grupy.

Wspólnotę Anonimowych Alkoholików i Rodzinne Grupy Al-Anon łączą unikalne relacje. Wspólnoty te są w naturalny sposób połączone ze sobą ścisłą więzią. Mimo to, Dwanaście Tradycji, Rady Powierników i Konferencje Służb Ogólnych obu Wspólnot przypominają, że każda z nich funkcjonuje efektywniej, jeżeli obie pozostają „rozdzielone” - współpracując, a nie łącząc się ze sobą. Każda z tych Wspólnot od początku działania ma własną Radę Powierników i Biuro Służb Ogólnych, własną Konferencję, wydawnictwa i informatory. Każda z nich ustanowiła własne zasady i utrzymuje służby. Oddzielne funkcjonowanie służy dobrze zarówno Wspólnocie AA jak i Grupom Rodzinnym Al-Anon. A-owska zasada „współpracy, a nie łączenia” powstała już w początkach lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku. Zarówno Al-Anon jak i AA dostrzegły w tym samym czasie wagę utrzymywania oddzielnych Wspólnot.

Jednak od czasu do czasu, zarówno w Biurach Służb Ogólnych AA i Al-Anon pojawiają się pytania wskazujące na zakłopotanie. Jak AA i Al-Anon mogą najlepiej współpracować w grupach, intergrupach, PIK-ach, jak również na zlotach i spotkaniach okolicznościowych organizowanych przez uczestników obydwu wspólnot?

AA i Al-Anon wypracowały pytania natomiast Konferencja AA w USA/Canada zatwierdziła odpowiedzi na nie w formie wytycznych.

Pytanie: Czy grupa może być związana zarówno z AA i Al-Anon?

Odpowiedź: Ponieważ głównym celem grupy AA jest pomoc choremu alkoholikowi w odzyskaniu zdrowia zaś Grupy Rodzinne Al-Anon dzielą się siłą i nadzieją z przyjaciółmi i rodzinami osób z problemem alkoholowym, proponuje się, aby grupy nie łączyły się tylko pozostawały oddzielnymi grupami. To umożliwia obu Wspólnotom funkcjonować w zgodzie ze swoimi Dwunastoma Tradycjami i efektywniej nieść posłanie.

Czy „grupy rodzinne” mogą być umieszczane w spisach mityngów AA?

W wyniku dyskusji Konferencja potwierdziła zasadę działania grupy AA polegającą na tym, że członkiem grupy AA może zostać wyłącznie ten, kto ma pragnienie zaprzestania picia; że tylko członkowie AA mają prawo pełnienia służb na grupie; że niealkolicy są mile widziani na otwartych mityngach AA. Sugeruje się, aby słowo „rodzinne” nie było używane w nazwie grupy AA. Jeśli A-owcy i ich koledzy niealkolicy chcą spotykać się ze sobą regularnie, to sugeruje się, aby uznawali takie zebrania za „spotkania”, a nie „mitingi grupy AA”.

Osoby, które zabierały głos na Konferencji są zgodne, że w spisach grup AA tzw. spotkania grup rodzinnych nie mogą być wymienione pod nazwą „grupy rodzinnej”.

Czy AA i Al-Anon mogą mieć wspólne służby i biura na szczeblu centralnym (lub na poziomie intergrup)?

Nasze doświadczenie oraz Dwanaście Tradycji AA i Al-Anon wskazują, że obie Wspólnoty będą działać skuteczniej, jeśli zachowają oddzielne zespoły, komisje, personel, infrastrukturę i osoby obsługujące infolinię jak również służby intergrup, biuletyny, spisy mityngów i wszystkie służby „Dwunastego Kroku” Sugeruje się również, aby osoby pełniące służby w komisji AA lub pracujące w biurze AA były członkami AA lub - jeśli pełnią służbę lub pracują dla Wspólnoty Al-Anon - członkami Al-Anon.

W jaki sposób AA i Al-Anon mogą współpracować przy organizowaniu i uczestnictwie w regionalnych zlotach i spotkaniach towarzyskich?

Zgodnie z Dwunastoma Tradycjami zlot może być zlotem AA lub zlotem Al-Anon, a nie zlotem obu Wspólnot. Jednak większość zespołów organizujących zloty AA zaprasza Wspólnotę Al-Anon, aby włączyła się do udziału poprzez zaplanowanie własnego programu. Zespół organizacyjny załatwia wówczas sprawy logistyczne.

Jaka jest relacja finansowa pomiędzy dwoma Wspólnotami w przypadku uczestnictwa Al-Anon w zlotach AA?

Relacja i uzgodnienia finansowe zwykle postępują według dwóch schematów: gdy zespół organizacyjny zlotu AA zaprasza Al-Anon do uczestnictwa z własnym programem, AA może pokryć wszystkie koszty (za wynajęcie pomieszczeń, kawę, itp.) zachowując cały przychód z rejestracji uczestników, itp. w jednym funduszu służącym do pokrycia wszystkich wydatków zlotu, przy czym każda nadwyżka przychodów powraca do AA.

Podobnie, Al-Anon może mieć osobną rejestrację dla własnych członków, z własnych środków pokrywać bezpośrednio własne wydatki i dodatkowo ponosić – proporcjonalnie do swego udziału - wspólne wydatki zlotu. Al-Anon otrzymuje w tym przypadku przychody ze swojego udziału w rejestracji, a także wspólnie ponosi wszelkie powstałe straty.

Czy Zespół Organizacyjny Zlotu może przekazać do Al-Anon część nadwyżki finansowej?

Zgodnie z tradycjami samofinansowania obu Wspólnot i w celu przestrzegania zasady „współpracy, ale nie łączenia”, sugeruje się, że AA nie powinna rzeczowo i finansowo obdarowywać Al-Anon. Z tego samego powodu, AA nie powinna przyjmować od Al - Anon datków w formie udziału w przychodach. Jeżeli prowadzone są dwie odrębne rejestracje dla członków AA i Al-Anon, przychód może być łatwo rozdzielony.

DŁUG WDZIĘCZNOŚCI AA WOBEC AL-ANON

Poniższy tekst deklaracji wdzięczności dla Rodzinnych Grup Wspólnoty Al-Anon został jednomyślnie zatwierdzony w 1969 roku przez Konferencję Służb Ogólnych Anonimowych Alkoholików.

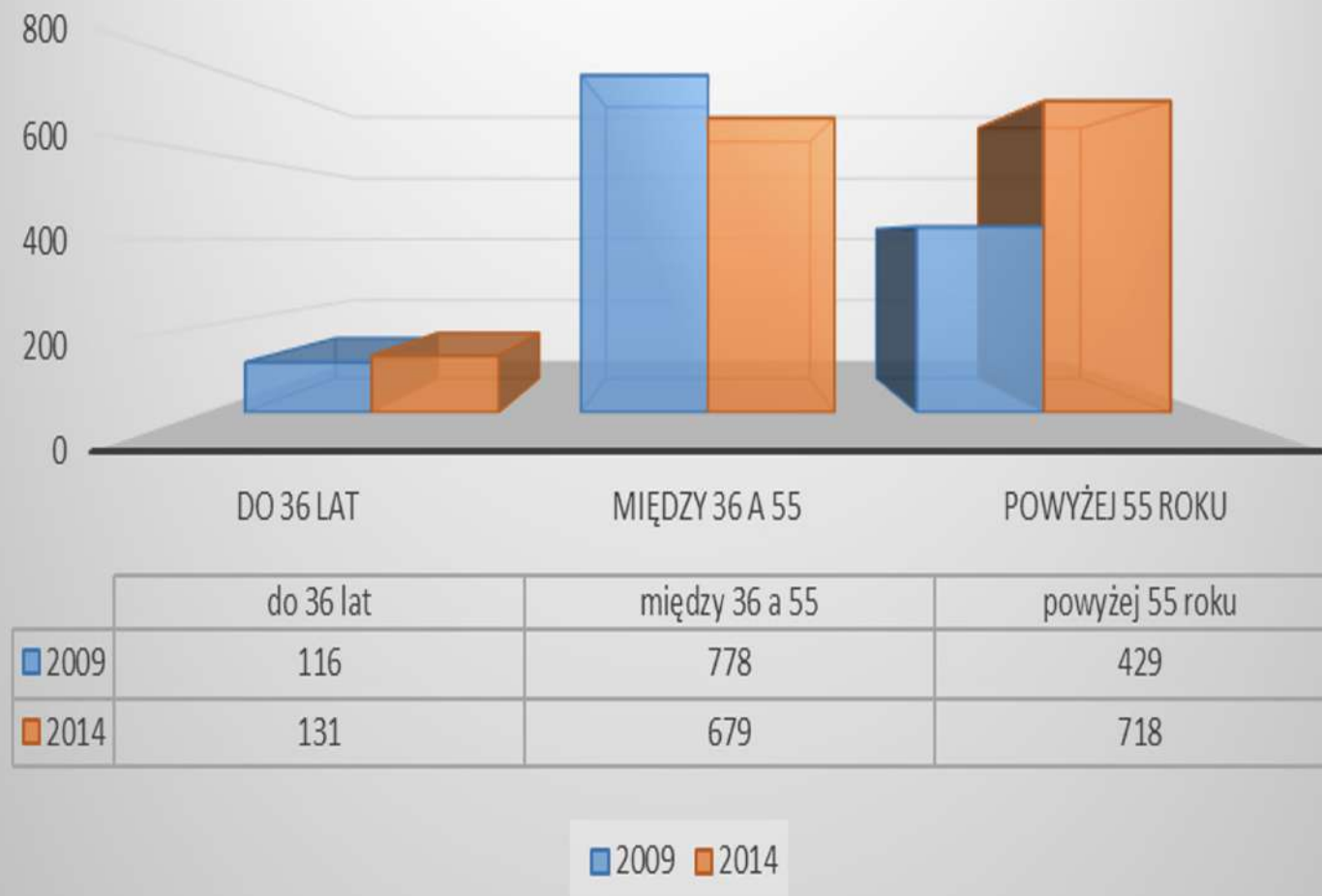
Delegaci 19. Konferencji Służb Ogólnych Anonimowych Alkoholików, którzy spotkali się podczas oficjalnej sesji w Nowym Jorku w dniu 25 kwietnia 1969 roku, niniejszym oświadczają: MAJĄC NA UWADZE pragnienie Konferencji, aby potwierdzić związek między Anonimowymi Alkoholikami a Rodzinnymi Grupami Al-Anon i MAJĄC NA UWADZE dążenie Konferencji do uznania długu wdzięczności AA wobec Rodzinnych Grup Al-Anon Anonimowi Alkoholicy DEKLARUJĄ, że uznają szczególną więź, którą mają radość dzielić z Rodzinnymi Grupami Al-Anon, będącą oddzielną ale podobną wspólnotą.

Następnie deklarujemy, że Anonimowi Alkoholicy pragną uznać i niniejszym podkreślają wielki wkład, jaki Grupy Rodzinne Al-Anon dotychczas wniosły i nadal wnoszą w pomaganie rodzinom alkoholików na całym świecie.

STATYSTYKI

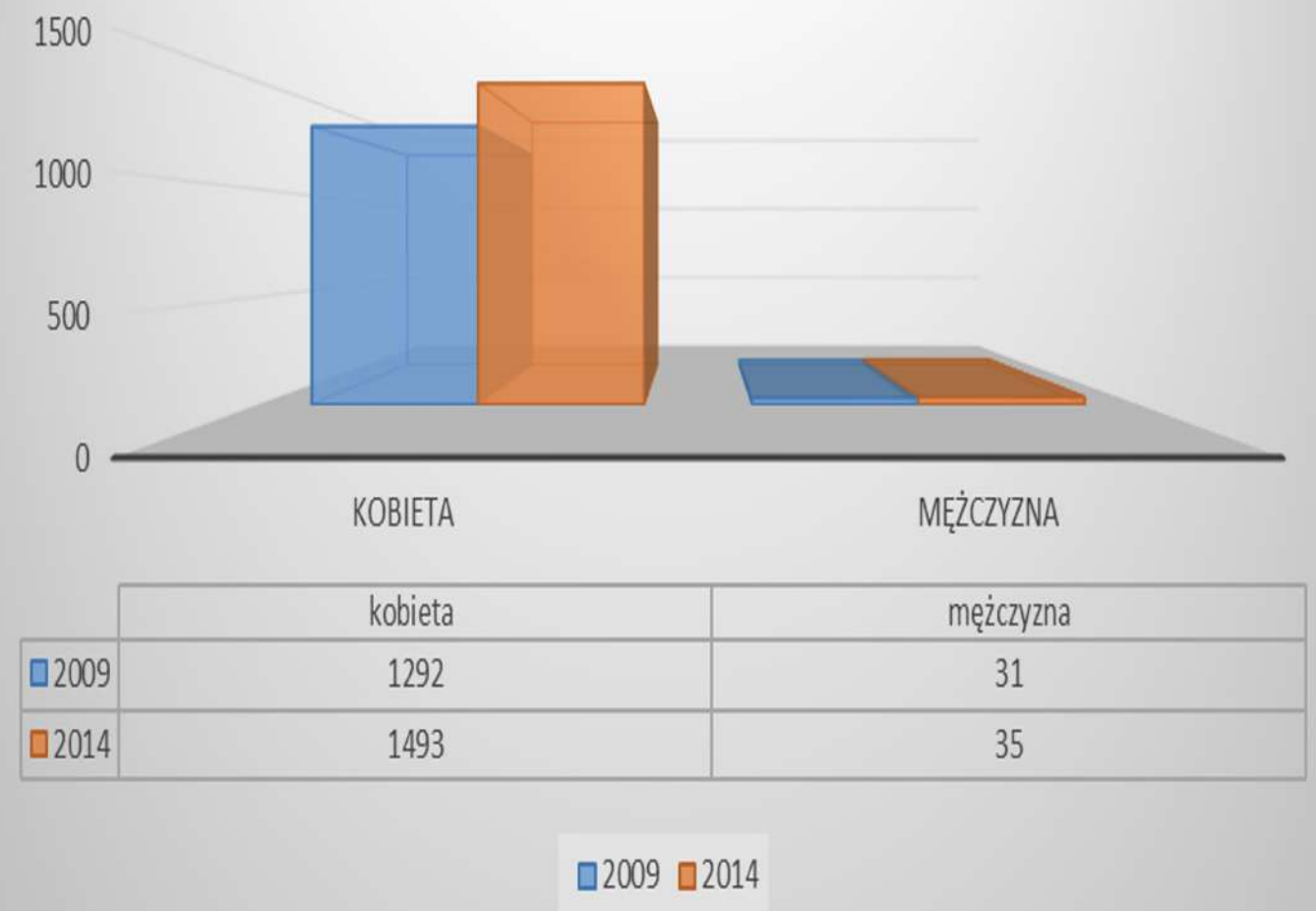
Grupy Rodzinne Al-Anon przeprowadzają okresowo anonimowe badania członkostwa. Ankiety określają profil demograficzny i socjograficzny członków Al-Anon oraz starają się określić wpływ programu Al-Anon na jakość ich życia. Wyniki badań są ogólnie dostępne na oficjalnej stronie Rodzinnych Grup Al-Anon.

W jakim jesteś wieku?



1. Wiek Uczestników

Jesteś kobietą czy mężczyzną?

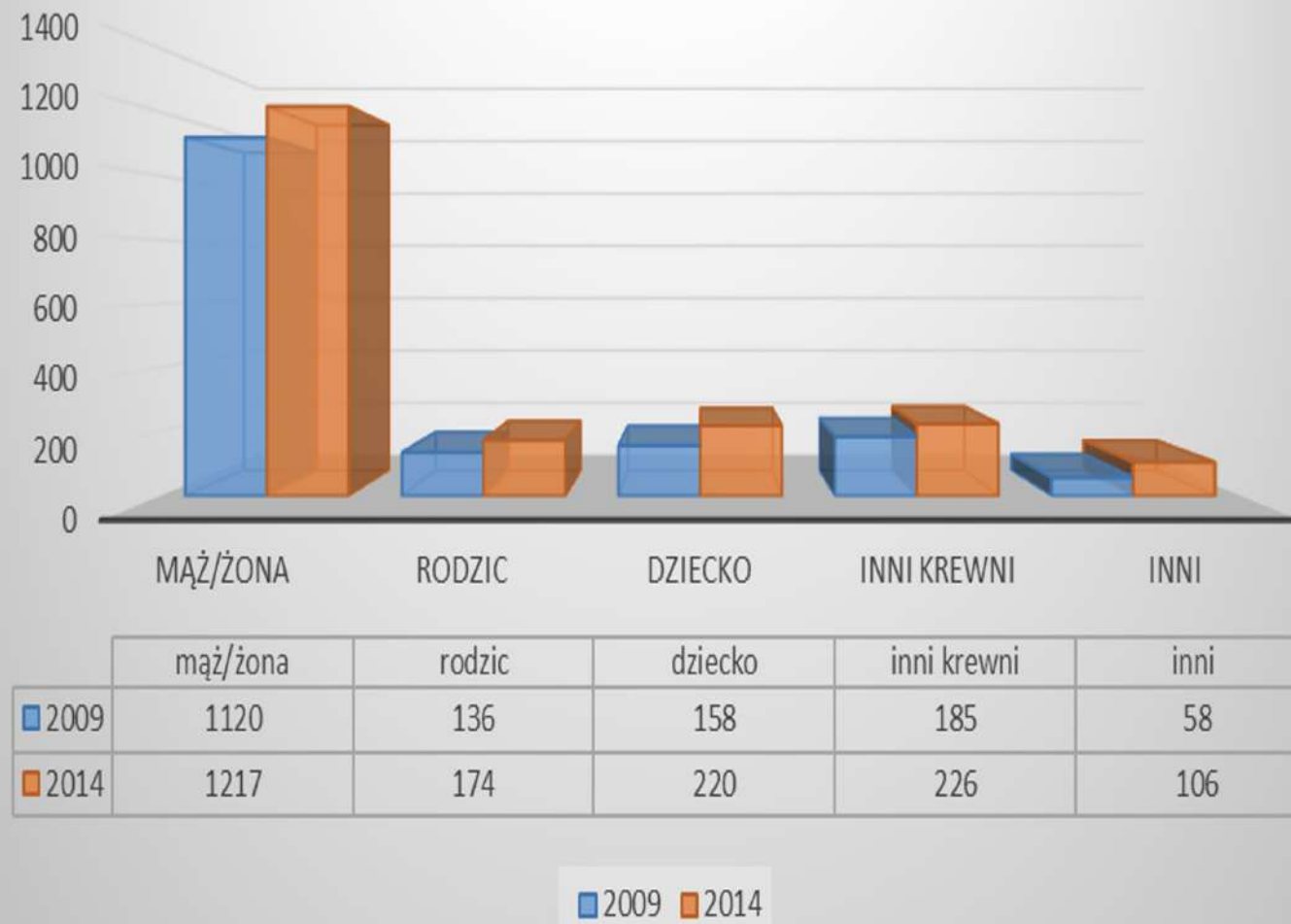


2. Płeć Uczestników

Źródło:
<https://al-anon.org.pl/ulotki-do-pobrania/>

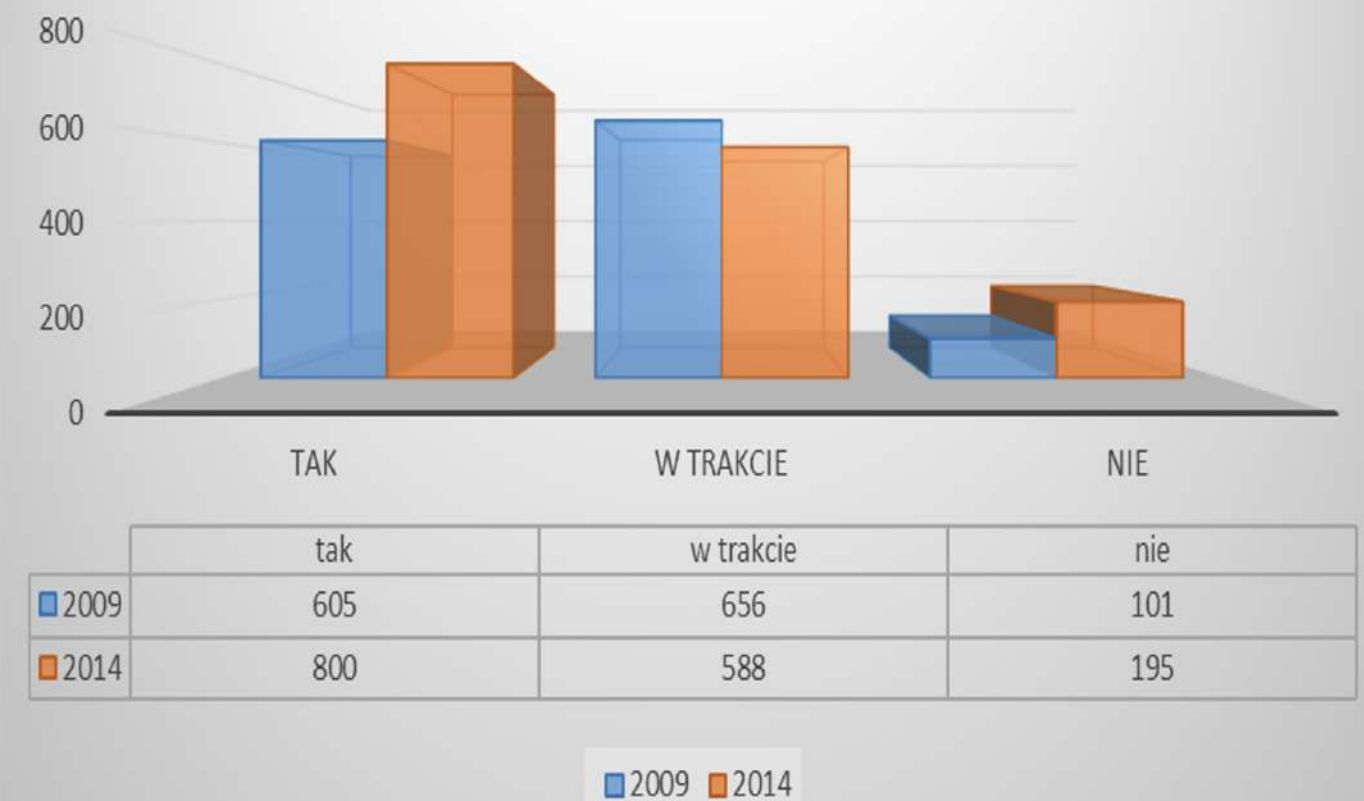
STATYSTYKI

Kto jest alkoholikiem w Twoim życiu?



3. Współuzależnienie

Czy uzyskałeś profesjonalną pomoc przed lub po przyjściu do Al-Anon?

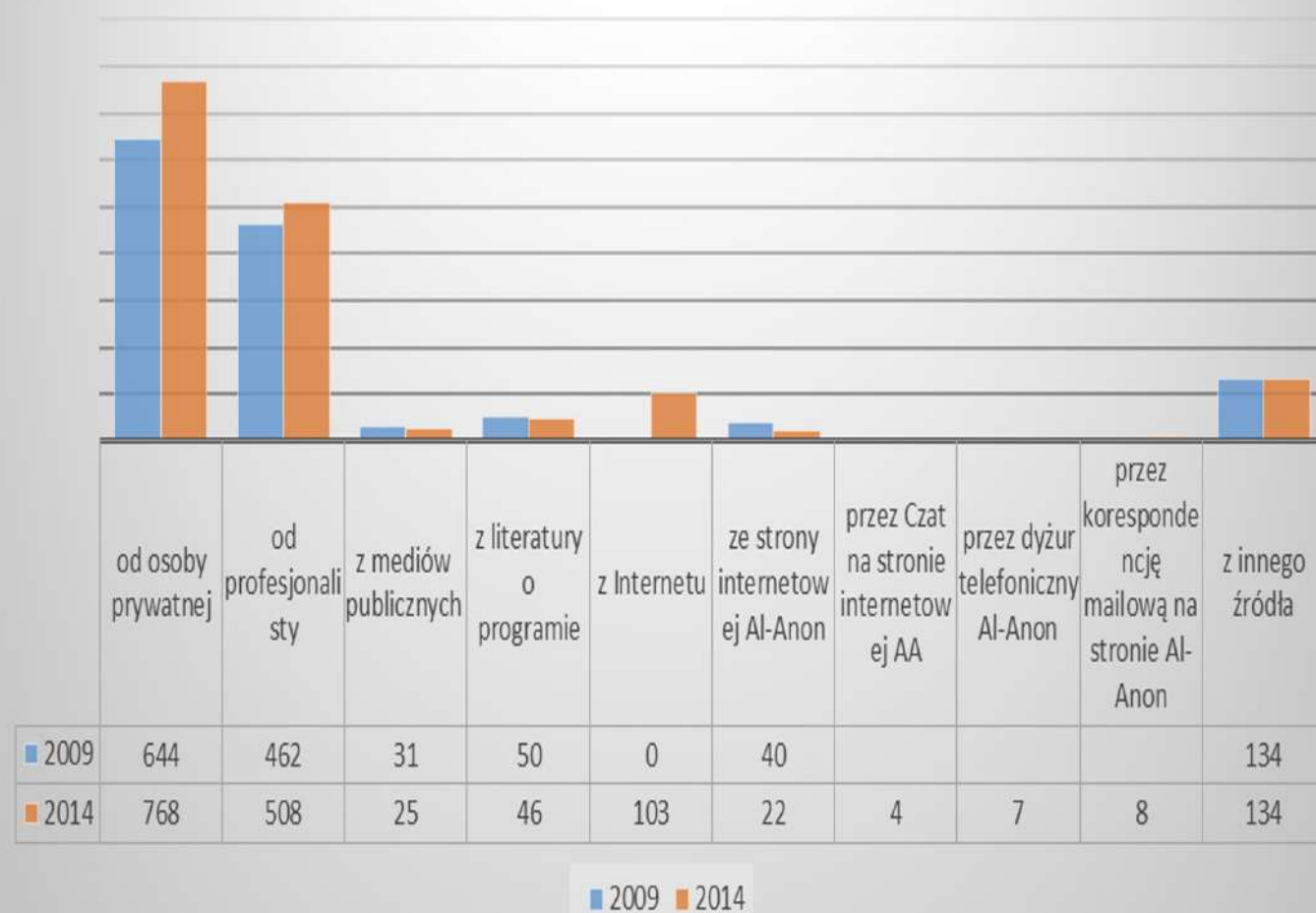


4. Źródło Pomocy

Źródło:
<https://al-anon.org.pl/ulotki-do-pobrania/>

STATYSTYKI

Jak dowiedziałeś się o programie Al-Anon?



5. Program Al-Anon.

Jak często uczestniczysz w mityngach?



6. Uczestnictwo w mityngach

Źródło:
<https://al-anon.org.pl/ulotki-do-pobrania/>

WYDARZENIA I INFORMACJE ZE WSPÓLNOTY

REDAKCJA

redaktor naczelna - Alicja (Londyn)
korekta wstępna - Basia S.
redaktor ds. wydawnictw Fundacji BSK AA - Małgorzata
projekt i skład - Alicja (Londyn)

ADRES REDAKCJI

Pismo dla profesjonalistów i przyjaciół
Anonimowych Alkoholików w Polsce „WIEŚCI z AA”
ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa
tel: +48 22 828 04 94, +48 784 965 989
e-mail: wiesci@aa.org.pl

Informacja dla profesjonalistów Jak skontaktować się z lokalnym AA?

Terytorium Polski zostało umownie podzielone na 13 Regionów AA oraz skupiający polskojęzyczne grupy w Europie – region Europa. Na oficjalnej stronie AA: <https://aa24.pl/pl/kontakt>, można znaleźć bezpośredni kontakt do każdego z regionów. Poprzez kliknięcie na odpowiedni obszar, na mapce pojawią się szczegółowe informacje teleadresowe służb danego regionu. Na stronie znajduje się również specjalna zakładka z materiałami dla profesjonalistów - <https://aa24.pl/pl/dla-profesjonalistow>. Ze Wspólnotą można się także skontaktować telefonicznie, dzwoniąc na krajową infolinię AA - 801 033 242, lub pisząc na oficjalny email: aa@aa.org.pl.

WIEŚCI z AA

Wszystkich zainteresowanych informujemy, że istnieje możliwość subskrypcji e-biuletynu **Wieści z AA** na stronie www.aa.org.pl, w zakładce - dla profesjonalistów.

[https://aa24.pl/pl/dla-profesjonalistow/
subskrypcja-wiesci-z-aa](https://aa24.pl/pl/dla-profesjonalistow/subskrypcja-wiesci-z-aa)

Region Lublin

15 września 2022 r. odbyło się spotkanie informacyjne w Centrum Integracji Społecznej w Chełmie. Wzięło w nim udział około czterdzieści osób: pracownicy placówki, uczestnicy projektów – w tym osoby uzależnione i współuzależnione oraz trzech członków AA. Spotkanie trwało około 2,5 godziny. Zostały poruszone kwestie zasad panujących we Wspólnocie, przedstawiono historię AA oraz historie osobiste. Zostały przekazane również ulotki i wizytówki z informacją o lokalnych mityngach.

Na Dziennym Oddziale Leczenia Uzależnień w Chełmie zostało przeprowadzone kolejne spotkanie informacyjne, na którym przedstawiono podstawowe informacje dotyczące Wspólnoty AA. Uczestniczyło w nim dwunastu pacjentów, trzech członków Wspólnoty i jeden pracownik tej placówki. Przekazane zostały ulotki i wizytówki informujące o lokalnych mityngach.

Jak mogę się skontaktować z Al-Anon?

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych
Al-Anon
skrytka pocztowa 14
60-980 Poznań 13
tel./fax: (61) 828 93 07
<http://www.al-anon.org.pl>

(kontakt do Wspólnoty Al-Anon w Polsce [przyp. red.])

Region Bałtycki

W październiku 2022 r. Intergrupa Zatoka zdecydowała o zamieszczeniu informacji o Wspólnocie AA w miejskim biuletynie „Ratusz”. Jest to bezpłatny biuletyn informacyjny Rady Miasta i Prezydenta Miasta, wydawany w nakładzie 28 tys. egzemplarzy i dostarczany do 160 punktów w Gdyni. Jest również dostępny w wersji elektronicznej na stronie www.gdynia.pl/ratusz. Informacja o AA jest zamieszczana regularnie w biuletynie. Kilka osób nawiązało już kontakt z AA za pośrednictwem zamieszczonego w ogłoszeniu numeru kontaktowego.

Dnia 10 października 2022 r. odbyły się dwa spotkania informacyjne w Zespole Szkół Licealnych i Technicznych w Wojniczu. W spotkaniach wzięło udział 150 uczniów w wieku 16-18 lat, psycholog szkolna oraz kilku nauczycieli i katecheta. Na początku każdego spotkania uczniowie dostawali kartki, na których mogli anonimowo zapisać swoje pytania. Odpowiedzi udzielane były po przedstawieniu informacji o Wspólnocie. Pojawiło się wiele ważnych pytań, m.in.: „Wydaje mi się, że jestem uzależniony. Gdzie mogę zwrócić się o pomoc?”. W szkole pozostawiono komplet ulotek do dyspozycji grona pedagogicznego.

Region Białystok

W październiku 2022 r. zostało zorganizowane spotkanie informacyjne na Uniwersytecie Białostockim. Uczestniczyli w nim studenci Wydziału Nauk o Edukacji. Przyszłym profesjonalistom informacje o Wspólnocie AA przedstawił zespół z lokalnych grup pod okiem powiernika kl. A – pani Agnieszki Filipek.

Potwierdzanie Uczestnictwa w Mityngach AA

Niektóre grupy AA posiadają możliwość potwierdzenia uczestnictwa Państwa w spotkaniach Anonimowych Alkoholików. Więcej na temat zasad potwierdzania uczestnictwa na grupie oraz spis grup potwierdzających uczestnictwo - <https://aa24.pl/pl/dla-profesjonalistow/potwierdzanie-uczestnictwa-w-mityngach-aa>

WSPÓŁPRACA Z AA I AL-ANON W LITERATURZE NAUKOWEJ

Wspólnota Anonimowych Alkoholików, jak i Grupy Rodzinne Al-Anon są wysoce cenione przez specjalistów z zakresu profilaktyki uzależnień.

W artykule pt. „Wspólnoty samopomocowe dla osób uzależnionych i ich rodzin ogniwem wsparcia w opiece pielęgniarskiej i położniczej w Polsce” w piśmie „Pielęgniarstwo Polskie” (Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu) możemy przeczytać m.in.: „Grupy samopomocowe, takie jak np. wspólnota Anonimowych Alkoholików (AA) czy grupy rodzinne Anonimowych Alkoholików, zwane w skrócie Al-Anon, stanowią ważne uzupełnienie profesjonalnych form wsparcia osób uzależnionych i ich rodzin.”

Tekst przedstawia podstawowe informacje na temat różnych grup samopomocowych w Polsce. Szeroko omawia formy współpracy specjalistów działających w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom ze wspólnotami samopomocowymi. Mówi także o tym, iż w świetle dostępnych badań, najlepiej udokumentowaną skutecznością oferowanych działań charakteryzuje się ruch AA oraz Al-Anon. Tym samym więc udział w tych właśnie wspólnotach można uznać za rekomendację, mającą naukowe uzasadnienie.

Współpraca grup samopomocowych z profesjonalistami odbywa się w oparciu o wytyczne zebrane w Dwunastu Tradycjach – zasadach, które regulują różne formalne aspekty funkcjonowania wspólnot. Przedstawiciele obu wspólnot chętnie biorą udział w spotkaniach o tematyce związanej z przeciwdziałaniem skutkom uzależnień. Obie wspólnoty dysponują także zestawem książek o tematyce zdrowienia z choroby alkoholowej. Materiały te mogą być bezpiecznie polecane pacjentom i rodzinom cierpiącym z powodu uzależnienia. Z kolei broszury i inne materiały informujące o działalności wspólnot w danej miejscowości mogą pomóc osobom zainteresowanym w dotarciu na mityngi. Ulotki informacyjne mogą być zatem (za zgodą dyrekcji) umieszczane na terenie placówek leczniczych.

W podsumowaniu autor artykułu rekomenduje różne formy współpracy ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików i Al-Anon. Działania te mogą być również wykorzystane do zintensyfikowania lokalnych inicjatyw, które mają na celu przeciwdziałanie skutkom uzależnień.

Kołodziej Ł., Wspólnoty samopomocowe dla osób uzależnionych i ich rodzin ogniwem wsparcia w opiece pielęgniarskiej i położniczej w Polsce, „Pielęgniarstwo Polskie” 2020, nr 1(75), s.48-56.

DOI:https://pielegniarstwo.ump.edu.pl/uploads/2020/1/48_1_75_2020.pdf

PREAMBUŁA AA

Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.

Jedynym warunkiem uczestnictwa we Wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

Copyright © by the A.A. Grapevine, Inc.
Przedrukowano za zgodą.

Wydawca

Fundacja Biuro Służby Krajowej
Anonimowych Alkoholików w Polsce
ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa
skr. poczt. 243, 00-950 Warszawa 1
tel. +48 22 828 04 94
www.fundacja.aa.org.pl
e-mail: biuro@aa.org.pl

Warszawa 2022

INFOLINIA AA:

801 033 242

Czynna we wszystkie dni tygodnia w godz. 8:00-22:00

Pismo dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce „Wieści z AA” ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część publikacji nie może być reprodukowana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy.

Cytaty z literatury AA przedrukowano za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Zdjęcia: Pixbay & Freepik