Sprawozdanie

z Warsztatów Al-Anon Regionu Podkarpacie w Jarosławiu w dniu 28.01.2012 r.

Spotkanie rozpoczęto powitaniem uczestników oraz wspólną modlitwą o Pogodę Ducha. Następnie odczytano Preambułę i przedstawiając się odczytano Dwanaście Stopni, Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji. Spotkanie prowadziła Zosia – Sponsor Alateen która przedstawiła proponowany przebieg i zasady obowiązujące na warsztatach.

Tematem warsztatów była: **Tradycja Pierwsza** „*Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu; postęp indywidualny większości zależy od naszej jedności grupowej”.*

Zosia – Sponsor opracowała pytania pomocnicze do Tradycji:

1. Dlaczego moje życie może się polepszyć gdy będę starać się utrzymać grupę w jedności?
2. Dlaczego nasze wspólne dobro oraz jedność zależą od mojej chęci do godzenia się na to, co jest najlepsze dla nas wszystkich jako całości?
3. Co tradycje proponują w związku z takimi sprawami jak: terapie i organizacje, które pozostają poza zasięgiem naszego działania?
4. W czym może pomóc grupie i mi ograniczenie wydatków do sum oferowanych przez członków grupy?
5. Dlaczego uważne przestrzeganie naszej anonimowości jest takie ważne dla dobra wspólnoty, grupy i mojego zdrowienia?
6. Dlaczego na mityngu Al-Anon można posługiwać się tylko literaturą zaaprobowaną przez Konferencję (CAL)?
7. Dlaczego mamy sponsorów i do czego są nam potrzebni?
8. Dlaczego otwartość słuchania poglądów innych i dzielenia się własnym punktem widzenia z pokorą akceptując to, co zdecydowała większość jest tak ważne dla jedności grupy?

Uczestnicy warsztatów zostali podzielenie przez Zosię na cztery grupy, z których każda opracowała po dwa pytania. Po zakończeniu pracy w grupach odczytano notatki z poszczególnych punktów.

Punkt 1 i 2

- umiejętność słuchania i mówienia na grupie, nienarzucanie swojego zdania, niepolemizowanie z wypowiedziami – możemy te zasady stosować w rodzinie
- dobro indywidualne nie może dominować nad dobrem wspólnym (chyba że nie jest to zgodne z Tradycjami)
- Tradycja Pierwsza uczy pokory, że to nie zawsze JA mam rację, uczę się że dobro grupy jest najważniejsze i nie mogę narzucać grupie swojego myślenia, swoich odczuć, emocji i tak samo w rodzinie

-osoby, które chcą dominować w grupie nie służą jedności i rozwojowi grupy. Nie jest jednak dominacją, gdy osoba która zgodnie z zasadami chce przekazać swoje uwagi, informacje czy doświadczenie - jedność to umiejętność przyjęcia krytyki, tego, że ktoś ma inne zdanie, nie obrażanie się, szacunek dla członków wspólnoty (rodziny)

-staram się zachowywać jedność naszej wspólnoty, gdyż dzięki niej moje życie się zmieniło i może zmienić życie osób, które przyjdą do Al-Anon

- nie ma jedności, gdzie nie ma znajomości Tradycji

Punkt 3 i 4

- w osiągnięciu jedności sprzyja oddzielenie programu Al.-Anon od programów terapeutycznych oraz działalności innych organizacji, nie używanie terminologii terapeutycznych. To jednocześnie nie zamyka drogi do korzystania z pomocy innych instytucji, ponieważ Al.-Anon uczy nas otwartości w szukaniu pomocy dla siebie
- ograniczenie wydatków grupy pomaga nam obiektywnie i sprawiedliwie dysponować pieniędzmi, uwzględniając w pierwszej kolejności potrzeby grupy takie jak: opłata sali ,zakup ulotek,

literatury, ksero materiałów związanych z niesieniem posłannictwa, świece, koszt przejazdu RG na spotkania Regionu. Zaleca się by 50% składek odprowadzać na Region ,Alateen i jednorazowo na Służby Światowe

- Tradycja Pierwsza pomaga także w życiu rodzinnym dysponować wydatkami, uczy umiejętności rozgraniczenia spraw potrzebnych i nieodzownych do codziennej egzystencji od tych mniej ważnych

Punkt 5 i 6

- anonimowość jest duchową podstawą naszych Tradycji
- anonimowość powoduje, ze na grupie czujemy się bezpiecznie i możemy mówić swobodnie bez obawy o to że ktoś to gdzieś powtórzy. Nie mówimy kto był i co mówił na spotkaniu, żadnej osobie np. mężowi czy koleżance.
- na spotkaniach grupy Al.-Anon nie musimy przedstawiać się imieniem i że jestem matką lub żoną alkoholika, ale że mam w rodzinie kogoś chorującego na alkoholizm. Zaleca się by dla nowoprzybyłych przeczytać Tradycję Trzecią i Piątą.
- czytanie literatury zatwierdzonej przez LAK gwarantuje jedność programów wszystkich grup Al.-Anon na całym Świecie
- na spotkaniach Al.-Anon należy unikać stosowania nazewnictwa z AA np. kroki zamiast stopnie
- czytanie literatury jest podwaliną dobrego zdrowienia, pomaga zmieniać siebie a nie innych
- przez czytanie literatury uczę się wyrażać własne emocje, zachowanie się wobec siebie, szacunku do drugich osób
- literatura dotycząca służby zachęca do niesienia posłania innym, poprzez służbę w grupie, regionie czy na szczeblu krajowym
- przez czytanie broszur, ulotek poznaje się historię Al.-Anon i jej rozwój
- literatura pomaga zrozumienie choroby alkoholowej i uczy jak żyć w rodzinie z problemem alkoholowym

Punkt 7 i 8

- sponsor, to osoba, którą sobie wybieram spośród osób poznanych w Al-Anon i obdarzam zaufaniem/ nie musi to być osoba z grupy
- sponsor powinien dzielić się swoim doświadczeniem ze swojej służby. W stosunku do innych osób powinien być życzliwy, łagodny, znać zasady programu Al-Anon. Swoim postępowaniem dać przykład jak radzić sobie w różnych sytuacjach.
- w razie potrzeby ze sponsorem mogę się spotkać po mityngach, porozmawiać przez telefon czy internet
- sponsor i sponsorowany wzajemnie na siebie oddziaływają, pomagają wzajemnie, przez co lepiej poznają program Al-Anon, mobilizują do stosowania go we własnym życiu do osobistego rozwoju
- jestem w Al-Anon po toby pomóc sobie w rozwiązywaniu problemów, usuwać własne wady, pomóc innym odnaleźć pogodę ducha tak jak ja próbuję ją znaleźć
- nikogo nie osądzam, nie krytykuję ale pokornie przyjmuję to co znajduję we wspólnocie. Uczę się tolerancji ,poszanowania zdania innych osób, współpracy oraz zdrowych zachowań w relacjach z innymi , pogody ducha i odwagi w mówieniu o swoich problemach.

Tradycja Pierwsza i pozostałe utrzymują Al-Anon w jedności, w tym, że pracujemy dla wspólnego celu, starając się unikać wszystkiego co mogłoby przeszkadzać w niesieniu pomocy każdemu członkowi grupy.

Po odczytaniu notatek obecni dzielili się wrażeniami ze spotkania.

Kwota z koszyczka w wysokości 42 zł przeznaczona jest na poniesienie niezbędnych wydatków w związku z organizacja spotkania.

Spotkanie zakończono Deklaracją Al-Anon

Wypowiedzi spisała

Marysia grupa *„Przemiana”* Rzeszów