WARSZTATY nt. TRADYCJI PIĄTEJ

Każda grupa Al-Anon ma tylko jeden cel: niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to poprzez stosowanie Dwunastu Stopni w naszym własnym życiu, przez zrozumienie i dodawanie otuchy naszym pijącym krewnym, oraz przez serdeczne przyjmowanie i okazywanie zrozumienia rodzinom alkoholików.

12 maja 2013, godz.15.00, siedziba grupy „Trójkącik", Wrocław ul. Komuny Paryskiej („MOST")

prowadząca: Jadzia („Jutrzenka" Wrocław); uczestniczyło 13 osób

Tradycja Piąta wyznacza główny cel Al-Anon – niesienie pomocy rodzinom alkoholików oraz w jaki sposób go osiągnąć by nie rozpraszać się i nie tracić z oczu tego, co najważniejsze. Są to uniwersalne duchowe zasady, które pomagają wszystkim (narkomani, hazardziści itp.) Realizujemy tą tradycję poprzez:

- Dawanie pociechy, otuchy i pogody ducha
- Uważne słuchanie innych
- Wystrzeganie się tego, co przeszkadza, np. plotek
- Pomoc innym przez dzielenie się doświadczeniem
- Współczucie dla bliskiej chorej osoby
- Naukę miłości do innych

Pytania do Tradycji Piątej:

1. W jaki sposób Al-Anon pomaga rodzinom alkoholików?
2. Jakich rodzajów pomocy Al-Anon nie udziela?
3. Dlaczego, ktoś kto ma poważny problem w innych dziedzinach takich jak używanie narkotyków lub seks, powinien szukać pomocy na zewnątrz grupy?
4. Wytłumacz znaczenie powiedzenia „nie możesz dać tego, czego sam nie posiadasz" w odniesieniu do tej tradycji?
5. W jaki sposób pomaga nam nauczenie się tego na czym polega choroba alkoholowa?
6. Dlaczego nie udzielamy rad, a tylko przekazujemy sugestie i dzielimy się naszym doświadczeniem?
7. Dlaczego nie jest dobrze gdy grupy pomagają finansowo członkom Al-Anon?
8. Dlaczego nie powinno się wysyłać nikomu podarunków w imieniu grupy?
9. Jak realizujemy „zrozumienie oraz dodawanie otuchy" członkom naszej najbliższej rodziny?
10. Czy Al-Anon jest miejscem użalania się na alkoholika?
11. Co to znaczy „serdecznie" przyjmować rodziny alkoholików i jak dodajemy otuchy nowo przybyłym?

<u>Wypowiedzi uczestniczek warsztatów</u>

- Al-Anon daje wolność od tego, co myśli o mnie i jak ocenia mnie i moje postępowanie mój mąż. Mój sposób myślenia się zmienił – mogę żyć jak wolny człowiek. Dał mi dużo duchowego wsparcia i nauczył jak radzić sobie w życiu rodzinnym: jak dzielić obowiązki by nie brać na siebie całego ciężaru i odpowiedzialności, ale jak dawać wsparcie.

- Al-Anon pomaga na czterech poziomach: grupy, regionu, kraju i świata. W grupie poprzez dzielenie się doświadczeniem swojego zdrowienia: tym jak radzę sobie w obecnym życiu oraz nadzieją, że możliwa jest zmiana. W regionie poprzez uświadamianie grupom jak ważne jest niesienie posłania i pełnienie służby. W kraju poprzez wszechstronną działalność na rzecz rozwoju Al-Anon i dbanie o program, by nie było odstępstw od jego zasad.

- Al-Anon może wszechstronnie pomóc; najważniejsza jest grupa i nowe osoby, które przyjmujemy z serdecznością przekazując im:
  - nadzieję – „przychodź, a wszystko się zmieni"
  - sens spotkań – dzielenie się siłą, nadzieją i doświadczeniem
  - indywidualną rozmowę na temat Stopnia Pierwszego
  - możliwość wypowiedzi nowej osoby na zakończenie pierwszego spotkania, by nie zdominowała całego mitingu
  - możliwość wyboru sponsora pierwszego kontaktu spośród bardziej doświadczonych członków

- Al-Anon daje szczęśliwego rodzica dla swoich dzieci, rodziny.

- Al-Anon pokazuje mi moje ograniczenia z którymi sobie nie radzę. Pozwala nam poznawać siebie, stawać się szczęśliwszym człowiekiem i nie dawać się krzywdzić.

- Poukładałam sobie w głowie; służę pomocą innym, która wymaga wiele cierpliwości i przełamywania wewnętrznych oporów, uczy przebojowości – jest szkołą życia.

- Dostałam nowe życie i miejsce, w którym panuje zrozumienia. Szczęście i radość, które mogę dać innym uczy mnie zrozumienia i współczucia.

- Ponieważ Al-Anon uczynił mnie wolnym człowiekiem, pozwoliłam swoim dzieciom żyć swoim życiem.
- Al-Anon nie udziela pomocy finansowej czy materialnej, nie udziela rad ani nie daje pewności, a jedynie nadzieję, że alkoholik wyzdrowieje.

- Nasz program mogą stosować również osoby uzależnione od narkotyków, hazardu itp., ale na naszych mitingach mogłyby rozpraszać innych uczestników od głównego celu naszych spotkań, którym jest zdrowienie rodzin z choroby alkoholowej. Problem alkoholowy łączy członków wspólnoty poprzez zrozumienie osób, które żyją z alkoholikiem oraz próbują początkowo zmieniać inną osobę, a powinni siebie.

- Jeśli nie jestem gotowa do przemiany nie mogę innym dać siebie i nieś posłannictwa innym ludziom. Dopiero jak zrobiłam coś ze sobą zrozumiałam jak można pomóc innym.