 2021 m. rugpjūčio 09d.

Nr. 1

Vilnius

NAUJIENLAIŠKIS

PADĖKA IR SVEIKINIMAI

**Sveikiname**

naujai kadencijai išrinktą *Al-Anon* asociacijos pirmininkę Renatą (Vilnius) ir iždininkę Svajūnę (Vilnius), valdybos nares Birutę (Vilnius), Ritą (Panevėžys), Raimondą (Čikaga), Danutę (Vilnius), Aureliją (Kretinga) bei gausų būrį tarnautojų, kurie sutiko perimti tarnystes ir pratęsti darbus. Primename ir raginame jungtis prie komitetų veiklos ateityje paskambinus *Al-Anon* informaciniu tel. +370 672 10684 arba el. paštu [info@al-anon.lt](mailto:info@al-anon.lt).

*Ačiū už tarnystę, mielosios. Smagu jausti jūsų entuziazmą. Sėkmės jums, tepadeda jums Aukštesnioji Jėga *

**

*Birutė,*

*Al-Anon narė*

**Nuoširdžiai dėkojame**

tarnystės kadenciją baigusiai *Al-Anon* asociacijos pirmininkei Daliai (Kaunas) ir iždininkei Aušrai (Kaunas), valdybos narėms Dianai (Kaunas), Saulei (Kaunas), Jurgitai (Vilnius), Ramunei (Kaunas) ir Giedrei (Raseiniai), komitetuose tarnavusiems *Al-Anon* nariams, kurie skyrė daug savo asmeninio laiko, jausmų ir darbo vardan *Al-Anon* gerovės Lietuvoje. Kiekviena iš jūsų palikote savo pėdsaką. Linkime ir toliau nesavanaudiškai dalintis, kurti ir puoselėti tai, ką drauge sukūrėte.

ATVIRI *AL-ANON* SUSIRINKIMAI ONLINE

* Nuo š.m. birželio mėnesio *Al-Anon* grupė „Išeitis yra“ Vilniuje kviečia į atvirus *Al-Anon* susirinkimus nuotoliniu būdu, kurie vyks kiekvieną II mėnesio pirmadienį 19:00 val. Dėl prisijungimo rašyti el. paštu: [al.anon.iseitis.yra@gmail.com](mailto:al.anon.iseitis.yra@gmail.com)
* Čikagos lietuvių Al-Anon grupė „Šviesa“ kviečia į atvirus Al-Anon susirinkimus. Informaciją apie atvirus susirinkimus rasite: <https://al-anon.lt/naujienos/>

GYVI SUSIRINKIMAI

Norime informuoti, kad po truputį grįžtą gyvi susirinkimai, daugiau informacijos rasite: <https://al-anon.lt/susirinkimai/> . Apie apsilankymą gyvame susirinkimus po karantino dalinasi Ieva:

 *Į gyvą Al-Anon grupės susirinkimą pirmąkart po karantino atėjau liepą, po devynių mėnesių pertraukos, kurios metu nuolat dalyvaudavau online susirinkimuose. Visgi online susirinkimų metu man labai trūksta grįžtamojo ryšio, gyvo kito žmogaus buvimo ir net ramybės, kurią sunku išgyventi, nematant ir nejaučiant šalia kitų žmonių. Tačiau turiu pripažinti, kad grįždama į gyvą susirinkimą jaučiausi labai nedrąsiai, o atėjusi visą laiką jaudinausi – reikėjo iš naujo priprasti prie gyvų žmonių buvimo, prie to, kad dalindamasi kalbu šalia esantiesiems, kad jie mato mane – mano veidą, jaudulį, kūno kalbą, kad girdi tai, kas man labai svarbu, jautru, intymu. Tai sugrąžino jausmą, kad gyvose grupėse galiu patirti ypatingą artumą ir priėmimą. Kai nėra technologijų, nėra, kas aplinkui blaškytų ar nukreiptų dėmesį, galiu geriau pajausti save. Toks buvimas man yra savotiška meditacija. Man labai svarbu ir tai, kad šalia esantieji savo buvimu tarsi liudija mane – jie yra šalia, klauso, ką aš kalbu, o po pasidalijimo neišsigąsta manęs ir neišeina. Tada suprantu, kad aš turiu teisę būti, mano jausmai ir patirtys – taip pat. Jos yra palaikomos ne tik emocinio, bet ir fizinio grupės narių buvimo, kuris man toks pasiilgtas ir toks svarbus.* Ieva, *Al-Anon* narė

ALATEEN SUSIRINKIMAI ONLINE

Lietuvoje nuo 2020 m. vasario mėn. veikia *Alateen* grupė*. Alateen* grupės skirtos vaikams (7-13 m. amžiaus) ir paaugliams (14-18 m. amžiaus), nukentėjusiems nuo artimųjų ar draugų alkoholizmo. *Alateen* nariai mokosi priimti alkoholizmą kaip ligą. Dvylikos žingsnių išmintis padeda *Alateen* nariams suprasti, kad jie neturi galios pakeisti kitą žmogų. *S*usirinkimuose jie išmoksta nukreipti savo dėmesį nuo nuolatinio rūpinimosi alkoholiko elgesiu ir koncentruotis į save patį ir savo tobulėjimą.

Šiuo metu *Alateen*grupėssusirinkimai vyksta kiekvieną trečiadienį per ZOOM programą:

            18:00-18:45 *Alateen*susirinkimas 7-13 m. vaikams;

            18:45-19:30 *Alateen* susirinkimas 14-18 m. jaunimui.

 Prisijungti prie *Alateen* grupės galima paskambinus tel. +370 646 11625 arba parašius el. paštu [alateen@al-anon.lt](mailto:alateen@al-anon.lt).

*Kuo mane praturtina tarnystė Alateen? Ji rodo mano pačios padarytą pažangą. Prieš kelerius metus nustojau reguliariai lankyti Al-Anon susirinkimus, nes buvau labai užimta darbais ir kitais reikalais. O dabar sugebu jau ilgokai skirti vakarinį laiką tarnystei vedant Alateen susirinkimus... nes... gal man tikrai labai patinka vaikai?...* Birutė, *Alateen* grupės globėja

VASAROS STOVYKLA

Kviečiame drauge palydėti vasarą *Al-Anon*stovykloje rugpjūčio 28-29 dienomis Sudeikių daugiafunkciniame centre. Mūsų laukia atviri ir uždari *Al-Anon* susirinkimai, gyvi apsikabinimai, laisvalaikio programa.

Nepamirškime pakalbinti naujoko ir susitinkame Sudeikiuose!

Registracija vyksta iki 2021 m. rugpjūčio 16 d. tel. 8 672 04317 (nakvynė su maitinimu - 40 Eur).

\*\*\*\*\*

*Esu dėkinga už viską, kas mano gyvenime įvyko ir kas dar įvyks. Gyvenu šiandien, čia ir dabar. Esu laiminga, nes taip nusprendžiau pati, nes nėra per didelio kalno ar per gilios duobės, iš kurios Dievas manęs neištrauktų…* Rasa*, Al-Anon* narė, stovyklos koordinatorė

*AL-ANON* 70-MEČIO ĮRAŠAI

Liepos 10 d. *Al-Anon* šeimų grupės šventė 70 metų jubiliejų su gausiu *Al-Anon* narių iš viso pasaulio. Negalėjusiems prisijungti gyvai, kalbėtojų garso įrašų bus galima paklausyti per *Al-Anon* app programėlę. Programėlę galima atsisiųsti per „Google Play parduotuvę“, esančią jūsų telefone, įvedus raktinį žodį „*Al-Anon“*. Čia rasite *Al-Anon* elektroninius susirinkimus, straipsnius, audio įrašus, *Al-Anon* narių pokalbių lauką anglų/ispanų/prancūzų kalba. Bendraukime tarpusavyje ir sveikime drauge.

Jubiliejinio renginio įrašų galima paklausyti per *Al-Anon* app:

Rugpjūčio 19 d. 9:00 val Lietuvos laiku

Rugsėjo 21 d. 15:00 val. Lietuvos laiku

Spalio 9 d.21:00 Lietuvos laiku

Lapkričio 17 d. 03:00 Lietuvos laiku

PAKUTUVĖNŲ STOVYKLA

Atsiliepimas iš AA Pakutuvėnų syovyklos (2021 liepos 18 d. – 25d.), kurios metu vyksta ir *Al-Anon* susirinkimai.

*Dažną pastarųjų metų vasarą keletą dienų praleidžiu stovykloje Pakutuvėnuose, kurią organizuoja Žemaitijos regiono AA. Šiandien galvoju, kad prieš 6 metus mane į Pakūtą atvedė, greičiausiai, Aukštesnioji jėga. Čia atvykau ieškodama pagalbos savo geriančiam vyrui ir išgirdau pasiūlymą savo mieste susirasti Al-Anon grupę.*

*Nuo tos vasaros, aš ir mano gyvenimas labai pasikeitė. Kasmet atvykdama čia, tarsi pasimatuoju, kiek paaugau. Šiemet pastebiu, kad puikiai jaučiuosi būdama viena, man nesunku paprašyti pagalbos ar dalintis savo patirtimi su pirmą kartą matomu stovyklautoju. Kasdien dėkingumo jausmas pripildydavo širdį klausant kitų Al-Anon narių patirčių susirinkimų metu, klausant nuostabių brolio Gedimino pamokslų, net valant stovyklos tualetus ar bažnyčią bei sėdint vakare sutemus prie stovyklos laužo. Ar tiek dėkingumo širdyje jutau čia atvykusi prieš 6 metus, pirmą kartą? Tikrai ne, bet šiandien žinau, kad ši vieta man ypatingą ir labai brangi.*

Lijana, *Al-Anon* narė