



2021 m. rugpjūčio 12 d.
Nr. 1
Vilnius

NAUJIENLAIŠKIS

PADĖKA IR SVEIKINIMAI

Nuoširdžiai dėkojame

tarnystės kadenciją baigusiai Al-Anon asociacijos pirmininkei Daliai (Kaunas) ir išdininkei 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.

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



*Birutė,
Al-Anon narė*

Sveikiname

naujai kadencijai išrinktą Al-Anon asociacijos pirmininkę Renatą (Vilnius) ir išdininkę 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.

ATVIRI AL-ANON SUSIRINKIMAI ONLINE

- Nuo š.m. birželio mėnesio Al-Anon grupė „Išeitis yra“ kviečia į atvirus Al-Anon susirinkimus nuotoliniu būdu, kurie vyksta kiekvieną II mėnesio pirmadienį 19:00 val. Dėl prisijungimo rašyti el. paštu: al.anon.iseitis.yra@gmail.com
- Čikagos lietuvių Al-Anon grupė „Šviesa“ kviečia į atvirus Al-Anon susirinkimus per ZOOM, kurie vyksta kiekvieną paskutinį mėnesio sekmadienį 18:00 val. Dėl prisijungimo rašyti el. paštu: alanon.sviesa@gmail.com

GYVI AL-ANON SUSIRINKIMAI

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



I 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 gyvoje grupėje galiu patirti ypatingą artumą ir priėmimą. Kai nėra technologijų, nėra, kas aplinkui blaškytų ar nukreiptų dėmesį, galiu geriau pajauti 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 emocijų, 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. Susirinkimuose jie išmoksta nukreipti savo dėmesį nuo nuolatinio rūpinimosi alkoholio elgesiu ir koncentruotis į save patį ir savo tobulėjimą. Šiuo metu Alateen grupės susirinkimai vyksta kiekvieną trečiadienį per ZOOM:

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.



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

AL-ANON 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! Galima atvykti ir vienai dienai. **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 koordinatore

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 paklausti per *Al-Anon* app programėlę. Programėlę galima atsisiųsti per „Google Play parduotuvę“, esančią jūsų telefone, įvedus raktinį žodį „*Al-Anon*“. Čia galima rasti *Al-Anon* elektroninius susirinkimus, straipsnius, audio įrašus, *Al-Anon* narių pokalbių lauką anglų/ispānų/prancūzų kalba. Bendraukime tarpusavyje ir sveikime drauge.

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

Rugpjūčio 19 d. 9:00 val
Rugsėjo 21 d. 15:00 val.
Spalio 9 d. 21:00 val.
Lapkričio 17 d. 03:00 val.

PAKUTUVĖNŲ STOVYKLA

Atsiliepiamas iš AA Pakutuvėnų stovyklos (2021 liepos 18 d. – 25 d.), kurios metu susirinko 25 *Al-Anon* nariai ir vyko *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. Šiomet 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