



Al-Anon

Alkoholizmu sergančių žmonių
artimųjų ir draugų bendrija

Atmintinė specialistams

Informacija apie *Al Anon* ir *Alateen*

Al-Anon alkoholizmu sergančių žmonių
artimųjų ir draugų bendrija

Pagalba ir viltis alkoholikų šeimoms ir
draugams

Al-Anon – tai bendrija, kuri palaiko visus žmones, paveiktus artimųjų ar draugų girtavimo. Šiuo metu 118 pasaulio šalių veikia daugiau nei 24000 *Al-Anon* grupių ir kone 1500 *Alateen* savitarpio pagalbos grupių.

Al-Anon:

- Vienintelė narystės sąlyga – alkoholizmo problema tarp artimųjų ar draugų.
- Savitarpio pagalbos grupė tiems, kuriuos paveikė artimo žmogaus priklausomybė nuo alkoholio. Nariai susitinka dalytis patirtimi ir savo gyvenime mokytis taikyti *Al-Anon* programą. Čia pagalbą gali rasti sutuoktiniai, gyvenimo partneriai, suaugę alkoholikų vaikai, alkoholikų tėvai ir bendradarbiai.
- *Al-Anon* ir AA yra dvi atskiros savarankiškos organizacijos, tačiau *Al-Anon* pagrindą sudaro Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų, perimtų iš AA ir pritaikytų *Al-Anon*.
- *Al-Anon* grupėse nėra specialistų, išlaikomos savo lėšomis ir grįstos dvasiniu pagrindu, apolitiškos. Čia mielai priimami visų kultūrų žmonės. *Al-Anon* grupės veikia ir yra prieinamos beveik visame pasaulyje.

Alateen:

- Priklauso *Al-Anon* bendrijai ir yra skirta paaugliams, kuriuos paveikė artimųjų arba draugų piktnaudžiavimas alkoholiu arba priklausomybė nuo alkoholio.
 - Padedami *Alateen* grupės globėjų, patvirtintų vietinio *Alateen* komiteto *Alateen* tarnaujančiais *Al-Anon* nariais, *Alateen* nariai organizuoja atskirus susirinkimus.
 - Vadovaujasi tais pačiais principais, Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų, kaip ir *Al-Anon*.
- Kaip *Al-Anon* ir *Alateen* nariai randa pagalbą ir viltį?

- Reguliariai lanko susirinkimus.
- Palaiko ryšį telefonu su kitais grupės nariais.
- Skaito *Al-Anon* ir *Alateen* literatūrą.
- Dirba su globėju.
- Taiko Dvylikos žingsnių sveikimo programą savo gyvenime.
- Prisideda prie *Al-Anon* / *Alateen* veiklos organizavimo.

Oficialus siuntimas nebūtinai, iš anksto pranešti apie dalyvavimą susirinkime nereikia.

Informaciją apie grupių susirinkimus rasite:

- Apsilankę mūsų interneto svetainėje <https://www.al-anon.lt>.
- Paskambinę telefonu +370 672 10 684.

Pradėję reguliariai lankyti grupių susirinkimus, dauguma *Al-Anon* narių ir toliau naudojami specialistų pagalba. Specialistų bendruomenės ir *Al-Anon* narių bendradarbiavimas grindžiamas dalijimusi patirtimi ir abipusiu palaikymu.

Kokie būna *Al-Anon* ir *Alateen* susirinkimai?

- Atviri susirinkimai, kuriuose gali dalyvauti visi, kurie domisi (atsitiktiniai žmonės, specialistai, studentai) ir nori daugiau sužinoti apie *Al-Anon* arba *Alateen* programą.
- Uždari susirinkimai, skirti visiems, kurių gyvenimą vienaip ar

kitaip paveikė alkoholizmo problema. (Pastaba. *Alateen* susirinkimuose gali dalyvauti tik tos grupės nariai-paaugliai ir suaugęs *Alateen* grupės globėjas, nebent paaugliai nutaria organizuoti atvirą susirinkimą arba įleidžia stebėtojų teisėmis specialistus arba studentus.).

- Specialių grupių susirinkimai rengiami ten, kur kiti nariai paprastai negali patekti (t. y. įmonių, karinių organizacijų ar mokymo įstaigų patalpos).
- Naujokų susirinkimai ir pranešimai, kuriuos vietiniai nariai organizuoja skirtingose įstaigose, kad supažindintų potencialius *Al-Anon* ir *Alateen* narius su grupių veikla.

Ko nedaro *Al-Anon* ir *Alateen* grupių nariai?

- Nedalija patarimų.
- Neapkalbinėja ir nekritikuoja.
- Neaptarinėja grupės narių religinių įsitikinimų arba jų trūkumo.
- Nenustato ir neatmeta jokių diagnozių, psichoterapijos ar gydymo būdų.
- Nepadedą spręsti kitų problemų, išskyrus šeimos nario alkoholizmo keliamas problemas.

Kas išlaiko *Al-Anon* ir *Alateen* bendrijas?

Ši bendrija išlaikoma savanoriškų jos narių įnašais, nerenka narystės mokesčių. *Al-Anon* nepriima jokios paramos iš pašalinių fondų, rėmėjų ir aukotojų.

Ar *Al-Anon* ir *Alateen* yra anonimiškumu pagrįsta programa?

- *Al-Anon* ir *Alateen* saugo savo narių ir anoniminių alkoholikų tapatybę.
- Visa, kas kalbama susirinkimuose ir diskutuojama tarp atskirų narių, yra konfidencialu. Tai augina tarpusavio pasitikėjimą ir sąžiningumą.
- Dvasiniai principai čia svarbiau už asmenybes, todėl bendrijoje vyrauja lygybė.

Kaip *Al-Anon* ir *Alateen* bendradarbiauja su specialistais?

- Deleguoja savo pranešėjus ir teikia literatūrą į konferencijas, seminarus bei susirinkimus.
- Rengia atvirus arba įžanginius naujokų susirinkimus.
- Organizuoja susirinkimus mokyklose, kolegijose ir kitose institucijose.
- Viešai skelbia vietos susirinkimų tvarkaraščius.
- Platina savo literatūrą ir kitą medžiagą.
- Dėl literatūros kreiptis telefonu +370 672 10 684 arba el. paštu info@al-anon.lt.

Kas steigia *Al-Anon* ir *Alateen* grupes?

Al-Anon ir *Alateen* nariai. *Al-Anon* / *Alateen* grupę inicijuoti gali specialistai (dvasininkai, gydytojai, socialiniai darbuotojai) arba AA nariai, tačiau jau įsteigtos grupės veiklą organizuoja patys grupės nariai. Specialistai ir AA nariai gali dalyvauti tik atviruose susirinkimuose.



Lietuvos alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija *Al-Anon*

Daukanto 1, Vilnius

Telefonas: +370 672 10684

El. paštas: info@al-anon.lt

<https://www.al-anon.lt>