



Faktai apie *Alateen*

ALATEEN

Al-Anon alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija

Pagalba ir viltis alkoholikų šeimoms ir draugams

Alateen – tai bendrija jaunų *Al-Anon* narių, dažniausiai paauglių, kurių gyvenimus paveikė kito žmogaus girtavimas.

Alateen tikslai

Jaunimas susirenka:

- pasidalyti patirtimi, ištverme ir viltimi vienas su kitu;
- aptarti savo sunkumus;
- išmokti efektyvių būdų, kaip elgtis su savo problemomis;
- padrašinti vienas kitą;
- padėti vienas kitam suprasti *Al-Anon* programos principus.

Alateen nariai mokosi, kad:

- kompulsyvus girtavimas yra liga;
- jie gali emociškai atsiriboti nuo girtaujančio žmogaus problemų ir besąlygiškai jį / ją mylėti;
- jie nėra kito žmogaus girtavimo ar blogo elgesio priežastis;
- jie negali pakeisti ar kontroliuoti kitų žmonių, tik save;
- nepaisant to, kas vyksta namuose, jie turi dvasinius ir protinius šaltinius, kurie gali jiems padėti vystyti gebėjimus;
- jie gali susikurti sau malonias ir džiaugsmą teikiančias akimirkas.

Globa

Norint užregistruoti *Alateen* grupę, kiekviename susirinkime privalo būti bent vienas *Alateen* grupės globėjas (kai kurie regionai reikalauja dviejų globėjų), kuris atitinka vietinio *Alateen* komiteto reikalavimus ir *Alateen* komiteto patvirtinamas *Alateen* tarnaujančiu *Al-Anon*nariu.

Visi *Alateen* susirinkimai yra uždari, išskyrus metinį ar du kartus per metus vykstantį atvirą susirinkimą. Susirinkime gali dalyvauti tik *Alateen* nariai ir *Alateen* grupės globėjai. Išimtiniais atvejais susirinkime gali dalyvauti srities paskirti patikėtiniai, kurių tikslas yra pateikti informacijos šaltinius apie *Alateen* reikalavimus ir raidos eigą. Visi *Alateen* grupės globėjai, net laikini, prieš tarnystę turi būti patvirtinti *Alateen* tarnaujančiais *Al-Anon* nariais.

Alateen grupės globėjai aktyviai dalyvauja, veda susirinkimą ir dalijasi žiniomis apie mūsų Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų. *Alateen* nariai drąsinami turėti savo asmeninį globėją, kuris taip pat yra *Alateen* narys.

***Alateen* narių susirinkimų vieta**

Alateen grupės renkasi bažnyčių salėse, mokyklų kabinetuose arba kitose tam tinkamose patalpose (dažniausiai tame pačiame pastate, kaip ir *Al-Anon* grupė, tačiau atskirame kambaryje).

***Alateen* literatūra**

Nariai skatinami skaityti *Al-Anon* ir *Alateen* Konferencijos patvirtintą literatūrą, kuri parašyta pagal narių asmenines istorijas. Šis sveikimo įrankis gali padėti jiems išspręsti savo problemas.

Dvylika žingsnių

Al-Anon / *Alateen* programos paremtos Dvylika žingsnių, kuriuos nariai aptaria ir taiko savo gyvenimuose bei santykiuose su kitais žmonėmis. Jie padeda *Alateen* nariams ugdyti stiprybę, kad išmokytų spręsti savo problemas brandžiai ir realistiškai.

1. Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį, ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.

2. Įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą.

3. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globai.

4. Nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą.

5. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.

6. Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.

7. Nuolankiai Jo prašėme tuos mūsų trūkumus pašalinti.

8. Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.

9. Kur galėdami, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.

10. Nuolatos stebėjome save ir, jei būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę.

11. Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, meldami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti.

12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems žmonėms ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Alateen Dvylika tradicijų

Mūsų grupių patirtis rodo, kad *Alateen* grupių vienybė priklauso nuo to, kaip uoliai laikomės šių tradicijų:

1. Svarbiausia turėtų būti mūsų bendra gerovė. Kiekvieno pažanga priklauso nuo vienybės.
2. Mūsų grupės veikloje yra tik vienas autoritetas – mylintis Dievas, toks, koks Jis reiškiasi grupės sąmonėje. Mūsų vadovai yra patikimi tarnautojai – jie tarnauja, bet ne valdo.
3. Vienintelė narystės sąlyga – alkoholizmo problema tarp artimųjų ar draugų. Paaugliai, alkoholikų artimieji, susirinkę padėti vieni kitiems, gali vadintis *Alateen* grupe, jeigu grupė nepriklauso jokiai kitai organizacijai.
4. Kiekviena grupė turi būti savarankiška, išskyrus atvejus, kai sprendžiami reikalai, susiję su kitomis *Alateen* ir *Al-Anon* grupėmis ar AA kaip visuma.
5. Kiekvienos *Alateen* grupės vienintelis tikslas – padėti paaugliams alkoholikų artimiesiems. Vadovaudamiesi Dvylikos žingsnių programa, kaip ir AA, mes pasitinkame alkoholikų artimuosius, suprantame juos, drąsiname ir suteikiame jiems pagūdą.
6. *Alateen* grupės, kurios yra *Al-Anon* grupių dalis, neturi remti, finansuoti jokios pašalinės organizacijos ar leisti naudotis *Alateen* vardu, kad pinigų, nuosavybės ar garbės reikalai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio dvasinio tikslo. Tačiau veikdami atskirai nuo kitų, visada turime bendradarbiauti su AA.
7. Kiekviena grupė turi išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinių įnašų.
8. *Alateen* Dvylikto žingsnio vykdymas visada turi išlikti neprofesionalus, tačiau mūsų tarnybos gali samdyti reikiamus darbuotojus.
9. Mūsų grupės neturi būti griežtai organizuotos, tačiau galime steigti tarnybas ar komitetus, tiesiogiai atskaitingus tiems, kam tarnauja.

10. *Alateen* nereiškia nuomonės pašaliniais klausimais, todėl *Alateen* vardo nedera įtraukti į viešus ginčus.

11. Mūsų ryšiai su visuomene grindžiami patraukliomis idėjomis, o ne įtikinėjimu. Spaudoje, radijuje, kine ir televizijoje visada privalome saugoti asmens anonimiškumą. Ypač turime saugoti AA narių anonimiškumą.

12. Anonimiškumas yra visų mūsų Tradicijų dvasinis pamatas, nuolat primenantis, kad šios nuostatos svarbiau už asmenybes.

Alateen – tai *Al-Anon* grupių dalis, kurią sudaro jauni žmonės, nukentėję nuo artimųjų ar draugų alkoholizmo. Mes padedame vieni kitiems dalydamiesi patirtimi, stiprybe ir viltimi.

Manome, kad alkoholizmas – šeimos liga, nes ji daro poveikį visos šeimos narių emocinei, o kartais ir fizinei būklei. Negalime pakeisti ar kontroliuoti savo tėvų elgesio, tačiau galime atsiriboti nuo jų bėdų nenustodami jų mylėti.

Neaptarinėjame religinių problemų ir nedalyvaujame jokių kitų organizacijų veikloje. Mūsų vienintelė tema – mūsų problemų sprendimas. Visada stengiamės saugoti vienas kito ir *Al Anon* bei AA narių anonimiškumą.

Taikydami Dvylikos žingsnių programą augame intelektualiai, emociškai ir dvasiškai. Visada būsimė dėkingi *Alateen* už naudingą ir nuostabią programą, kurią įgyvendindami galime džiaugtis.

Siūloma Alateen Dvylikos žingsnių preambulė



Dėl *Alateen* susirinkimų skambinti telefonu

+370 646 11 625

Daukanto 1, Vilnius
Telefonas: +370 672 10684
El. paštas: info@al-anon.lt
<https://www.al-anon.lt>



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

Al-Anon / Alateen išlaikoma savanoriškais narių įnašais ir lėšomis,
gautomis pardavus

Al-Anon ir *Alateen* Konferencijos patvirtintą literatūrą.

*Visos teisės saugomos. Jokia šio leidinio dalis negali būti dauginama,
išsaugoma ir pristatoma paieškos sistemoje ar perleidžiama bet kokia
forma (elektronine, mechanine, fotokopijos, garso įrašų ar kitomis
priemonėmis) be leidėjo raštiško sutikimo.*

Išversta ir išleista pagal "Facts about Alateen", autorių teisės priklauso ©Al-Anon Family
Group Headquarters, Inc., 1969