ATMINTINĖ SPECIALISTAMS

Informacija apie *Al-Anon* ir *Alateen*

Al-Anon – tai alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija.
Pagalba ir viltis alkoholikų šeimoms ir draugams

Al-Anon:

• Vienintelė narystės sąlyga – alkoholizmo problema tarp artimųjų ar draugų.
• Savitarpio pagalbos grupė tiems, kuriuos paveikė artimo žmogaus priklausomybė nuo alkoholio. Nariai susitinka pasidalyti savo patirtimi ir taikyti *Al-Anon* programą savo gyvenimuose. 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* grupės neturi specialistų, išsilaiko tik savomis lėšomis, grįstos dvasiniu pagrindu, apolitiškos. Čia mielai priimami visų kultūrų žmonės. *Al-Anon* grupės veikia ir yra prieinamos kone visame pasaulyje.

Alateen:

• Priklauso *Al-Anon* bendrijai ir yra skirta paaugliams, kuriuos paveikė artimųjų arba draugų piktnaudžiavimas alkoholiu arba priklausomybė nuo alkoholio.
• *Alateen* nariai organizuoja atskirus susirinkimus, padedami *Al-Anon* globėjo, patvirtinto *Alateen* komiteto ir tarnaujančio *Alateen* grupės globėju.
• Vadovaujasi tais pačiais principais, Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų, kaip ir *Al-Anon*.

Kaip *Al-Anon / Alateen* nariai randa pagalbą ir viltį:

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

Kokiais tikslais žmonės nukreipiami į *Al-Anon / Alateen* grupių susirinkimus:

• Pasisemti faktinių žinių apie alkoholizmo ligą ir suprasti, kaip ši liga įtakoja alkoholikų artimuosius fiziškai, emociškai bei dvasiškai.
• Įgauti patirties iš pažinties su panašių problemų turinčiais nariais.
• Pakeisti savo pačių požiūrį ir elgesį studijuojant ir praktiškai taikant *Al-Anon* Dvylikos žingsnių ir Dvylikos tradicijų programą.

Oficialus siuntimas nebūtinas; 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 10684

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

Kokie būna *Al-Anon / Alateen* susirinkimai:

• Atviri susirinkimai, kuriuose gali dalyvauti visi, kurie domisi (atsitiktiniai žmonės, specialistai, studentai) ir nori daugiau sužinoti apie *Al-Anon / 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, idant supažindintų galimus *Al-Anon / Alateen* narius su grupių veikla.

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

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

Al-Anon / Alateen bendrija išsilaiko savo lėšomis:

Ši bendrija pilnai išsilaiko iš savanoriškų savo narių įnašų, nerenka narystės mokesčių. *Al-Anon* nepriima jokios paramos iš pašalinių fondų, rėmėjų ar aukotojų.

Al-Anon / Alateen yra anonimiškumu pagrįsta programa:

- *Al-Anon / Alateen* saugo savo narių, taip pat ir visų AA narių, 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.

Al-Anon / Alateen bendradarbiavimas 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 10684 arba el. paštu info@al-anon.lt.

Al-Anon / Alateen grupes steigia:

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“
S. Daukanto a. 1, Vilnius
Telefonas: +370 672 10684
El. paštas: info@al-anon.lt

Al-Anon – tai alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija

Pagalba ir viltis alkoholikų šeimoms ir draugams

07-2 **S-37ES** **Atspausdinta LTU**