



BIULETYN GRUP RODZINNYCH NAR-ANON

List od Przewodniczącej ŚKS

Jestem zaszczycona, że zostałam wybrana na Przewodniczącą Światowego Komitetu Służb. Kiedy dołączyłam do Nar-Anon 33 lata temu, nigdy nie marzyłam o tym, że znajdę coś więcej niż spokój pośród chaosu życia z osobą uzależnioną. Pełnienie służby w mojej grupie i okręgu dała mi nadzieję oraz nowe życie. Podczas mojej pierwszej Światowej Konferencji Służb poczułam ogromną wdzięczność za drogę, która zaprowadziła mnie do wspólnoty Nar-Anon. Od tamtych wczesnych dni wielokrotnie powtarzałam, że tak długo, jak będę w stanie, będę kontynuować służbę, ponieważ odegrała ona kluczową rolę w moim zdrowieniu.

Moim celem jako przewodniczącej jest dalsza poprawa komunikacji pomiędzy Służbami Światowymi a całą wspólnotą. Wprowadzono pewne ulepszenia, takie jak organizowanie dyskusji przy okrągłym stole oraz publikowanie szczegółowych informacji finansowych na naszej stronie internetowej. Możemy jednak zrobić więcej, aby zapewnić terminowe odpowiedzi na wasze zapytania i prośby. Z przyjemnością wysłuchamy wszelkich pomysłów i sugestii jak można to osiągnąć — na przykład propozycji dotyczących nowych kanałów komunikacji lub innowacyjnych sposobów współpracy ze wspólnotą.

W Powitaniu Osoby Nowoprzybyłej czytamy, że „praca nad tymi Krokami przynosi rozwiązania na praktycznie każdy problem”. Dla tych, którzy szukają rozwiązań i wyzwań, z jakimi borykają się w swojej grupie, okręgu lub regionie, zobowiązuję się do pracy w ramach naszej struktury służb oraz do wykorzystywania narzędzi programu w celu znalezienia rozwiązań. Dla tych, których jedynym pragnieniem jest uczestniczenie w mityngach swojej grupy macierzystej, mam nadzieję nadal zapewniać wsparcie i zabiegać o zasoby potrzebne do utrzymania zdrowych mityngów.

Dziękuję za umożliwienie mi pełnienia służby.

Linda L.

Przewodnicząca WSB

Dyrektor Wykonawczy Nar-Anon

W TYM NUMERZE

Utrzymywanie Nadziei	2
Bezsilność	3
Ogłoszenia Służb	4
Wdrażanie Doświadczenia w życie	5
Czy Miłość Może Pokonać Uzależnienie?	6
Światowy Komitet Służb	7
Wydarzenia Nar-Anon	8

Światowy Komitet Służb z przyjemnością ogłasza, że Marie T., była Przewodniczącą Światowego Komitetu Służb, została nowym Dyrektorem Wykonawczym Światowego Biura Służb Nar-Anon. Marie rozpoczęła pracę 7 lipca 2025 roku. Dziękujemy Cathy K. za jej wieloletnią, oddaną służbę i z radością oczekujemy współpracy z Marie, kontynuując rozwój i umacnianie naszej wspólnoty.

UTRZYMYWANIE NADZIEI

Utrzymywanie nadziei było tematem na wczorajszym wieczornym mityngu. Wspólne wątki u każdej osoby, która się tym podzieliła były oczywiste. Wszyscy pamiętaliśmy jak bardzo czuliśmy się załamani na pierwszym mityngu, gdy odkryliśmy uzależnienie bliskiej nam osoby lub bycie wycieńczonym emocjonalnie życiem z uzależnionym.

- Pamiętaliśmy kto prowadził ten pierwszy mityng
- Pamiętaliśmy kto nas powitał
- Pamiętaliśmy, że chcieliśmy odpowiedzi, których nie dostaliśmy
- Pamiętaliśmy, że powinniśmy uczestniczyć w 6 mityngach
- Pamiętaliśmy radość uczestników przed rozpoczęciem mityngu, zastanawiając się jak oni wszyscy mogą być tak szczęśliwi skoro my byliśmy tak załamani
- Pamiętaliśmy (3W). Nie wywołaliśmy tego, nie mamy na to wpływu, nie możemy tego wyleczyć
- Pamiętaliśmy jak rozpoczęcie wyznaczania granic doprowadziło nas na drogę do odzyskania pogody ducha
- Pamiętamy bycie tak bezsilnym, że tylko się modliliśmy, by ktoś dał nam magiczne zaklęcie, które obudzi nas z tego koszmaru
- Pamiętaliśmy, że tam byli członkowie, którzy byli w gorszej sytuacji niż my. Ponieważ stracili już dziecko z powodu uzależnienia

Niektórzy z nas płakali przypominając sobie nasz pierwszy mityng. Przyznaliśmy, że nie lubimy przeżywać na nowo wieczoru/dnia kiedy przyszliśmy na mityng po raz pierwszy. Niektórzy z nas mają kwalifikujących się, którzy są w trakcie rekonwalescencji, niektórzy mają kwalifikujących się, którzy wielokrotnie łamali abstynencję, przedawkowali, byli w więzieniu lub doświadczali wielu życiowych sytuacji.

Wszyscy zgadzaliśmy się, że mityngi Nar-Anon to:

- Nasze bezpieczne miejsce.
- Gdzie możemy dzielić się WSZYSTKIM, co leży nam na sercu bez oceniania.
- Miejsce, gdzie możemy mówić bez przerywania sobie nawzajem
- Dorośli z różnymi przeżyciami życiowymi, którzy mogą dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Możemy się utożsamić i zrozumieć, sukcesy a także cierpienia, które uzależnienie od narkotyków wprowadziło do naszego życia.



Przesyłamy również sobie wzajemne UŚCISKI!!!

Pierwszy mityng każdej osoby jest bardzo istotny. Zapamiętujemy szczegóły, które z nami zostają. Możemy nie pamiętać co jedliśmy tydzień temu na kolację, ale nasz pierwszy mityng Nar-Anon pamiętamy ze szczegółami.

**Właśnie dziś widzę światło na końcu tunelu.
Mam nadzieję!**

BEZSILNOŚĆ

Są sytuacje w których dostrzegam, że nadal jeszcze cofam się w swoim procesie zdrowienia. Wierzę, że mam wpływ na decyzje mojej córki dotyczące jej choroby. Uważam, że jej nastrój czy siła zależą od moich działań, łącznie z zaangażowaniem w zdrowienie.

Wiem, że jest to program dynamiczny i jestem w trakcie rozwoju. Rozwijam swoją wiedzę i pracę nad sobą, ale czasami się cofam, może nigdy do miejsca w którym zaczynałam, ale robię kilka kroków w tył. Tam zdaję sobie sprawę, że jest to program postępu nie perfekcji.

Szukałam wewnątrz siebie i usłyszałam sugestię „postępuj zgodnie z programem.” Poszukałam wirtualnego mityngu. Wzięłam służbę poza godzinami mojego mityngu stacjonarnego. Wracam na mityngi jak sugeruje program i odnajduję ulgę. Pozwalam sobie, by się cofać. Uświadamiam to sobie i akceptuję. Odzyskałam ponownie nadzieję. Przestaję projektować i cieszę się, że jest miejsce, gdzie mogę wrócić.

Czy znowu poczuję się bezradna? Prawdopodobnie tak. Ale będę pamiętać, że już przez to przechodziłam i nie rozwiązę wszystkiego właśnie dziś. Jeśli będę pamiętać, że jestem bezsilna wtedy moja Siła Wyższa, której moc znacznie przewyższać moją siłę zrobi wszystko, aby zasugerować mi najskuteczniejsze działanie. Jeśli zacznę uważnie słuchać będę w stanie dobrze usłyszeć najlepszą odpowiedź na to, czego doświadczam w chwili obecnej.

Dziś będę pamiętać, że doświadczyłam już sytuacji równie trudnych, jak te, które teraz przeżywam. Nie zależy ode mnie, jak zostaną one rozwiązane.

Mój spokój pomoże mi je pokonać. Przyjęcie programu i mojej Siły Wyższej przyniesie najlepsze rezultaty dla wszystkich.

Jeśli zaprzeczę sztormowi, on mnie porwie. Jeśli będę się z nim mierzyć, on mnie porwie. Jeśli go zaakceptuję, będę w stanie lepiej zrozumieć, gdzie jestem i dzięki temu pomyśleć o skutecznych działaniach.

Komitet Służb Światowych ds. Literatury zwraca się do członków Nar-Anon z prośbą o nadsyłanie ilustracji, które zostaną rozważone jako okładka broszury koncepcji zatytułowanej „Nasze Zasady Koncepcji dla Służb na Każdym Poziomie”.

Ze względu na to, że broszura będzie publikowana w wielu językach, prosimy o przesyłanie wyłącznie ilustracji. Nie ma potrzeby dodawania logo Nar-Anon ani tytułu broszury.

Prosimy o przesłanie ilustracji w formacie JPEG, PNG lub PDF wraz z podpisanym formularzem zgody na przeniesienie praw autorskich na adres: LitCom@nar-anon.org do 1 lutego 2026 r.

MOŻLIWOŚĆ PODJĘCIA SŁUŻB

Czy jesteś zainteresowany współpracą międzyregionalną?

Chciałbyś pomóc wzmocnić regiony, aby wspierać potrzeby wspólnoty?

Dołącz do Komitetu ds. Rozwoju Struktury Służb!

Pomóż nam odkrywać inicjatywę Regiony wspierające inne Regiony.

Ten komitet Ad Hoc został powołany przez Światową Konferencję Służb.

Komitet spotyka się co tydzień w niedziele o godzinie 15:00 PT | 18:00 ET.

Email:
naranon.service.structure@gmail.com

aby otrzymać link do wirtualnego spotkania.

APEL KWARTALNY - TO, CO DAJESZ, WRACA DO CIEBIE

Słyszałem, jak członkowie wspólnoty mówili, że to, co dali swojemu programowi Nar-Anon, wróciło do nich dziesięciokrotnie. Dziękując się na mityngu przekazujemy dar naszego doświadczenia, siły i nadziei. Poświęcamy swój czas, gdy podejmujemy się służb oraz zapewniamy wsparcie finansowe zgodnie z Tradycją Siódmą. Wszystkie te formy są ważnym wkładem.

Ponieważ wdzięczność i hojność są kluczowymi elementami mojego procesu zdrowienia, wrzucam pieniądze do koszyka, gdy uczestniczę w mityngu i często przekazuję darowizny na rzecz WSO za pośrednictwem strony internetowej Nar-Anon.org.

Każda darowizna pomaga wspólnocie nieść przesłanie osobom dotkniętym uzależnieniem.

Światowy Komitet ds. Informacji Publicznej

Co u nas słychać?

Komitet ds. Informacji Publicznej był bardzo zajęty aktualizowaniem strony docelowej na nar-anon.org — i właśnie je ukończyliśmy! Uważamy, że wygląda naprawdę dobrze! Wszystkie informacje i materiały do pobrania zostały przejrzyste uporządkowane, aby ułatwić dostęp. Nowa strona powinna być już aktywna w chwili, gdy to czytasz, więc zapraszamy do zapoznania się z nią.

Na stronie znajdziesz m.in. zaktualizowaną prezentację PowerPoint Nar-Anon Oferuje Nadzieję, zaktualizowane listy informacyjne dla profesjonalistów, naszą nową prezentację PowerPoint Służby–Nauka, plakaty oraz Przewodnik Informacji Publicznej— to tylko niektóre z dostępnych materiałów. Co jeszcze planujemy?

Spotykamy się w trzecią niedzielę każdego miesiąca o godz. 15:00 czasu wschodniego (ET). Dołącz do nas,

aby zobaczyć, nad czym pracowaliśmy i co planujemy dalej. Wszyscy są mile widziani. A jeśli zdecydujesz się zostać częścią naszego zespołu — tym lepiej; każda pomoc jest cenna.

Wyślij do nas e-mail na adres outreach@nar-anon.org, a prześlemy Ci link do następnego spotkania.

WDRAŻANIE DOŚWIADCZENIA W DZIAŁANIE

Będąc w pracy otrzymałem już trzy wiadomości tekstowe i dwa telefony od mojej córki. Opowiada mi, dlaczego samobójstwo wydaje jej się lepszym rozwiązaniem niż odwyk. Wiem z uczestnictwa w mityngach grup Nar-Anon, że wszyscy mamy trudności w komunikacji z naszymi bliskimi uzależnionymi. Nar-Anon opublikował różne narzędzia, modlitwy i hasła, które możemy wdrożyć do naszego codziennego życia, gdy odbieramy ich telefony naładowane emocjami. Pracując nad krokami z sponsorem, możemy nauczyć się odpowiadać, zamiast reagować na nieoczekiwane zachowanie naszych ukochanych uzależnionych przyjaciół, jak i członków rodziny.

Nauka zachowania spokoju i wsłuchania się w emocje kryjące się za chaotycznymi wiadomościami mojej córki zajęła mi trochę czasu. Dziś potrafię rozpoznać, kiedy jest zmartwiona i odczuwa emocjonalny ból oraz zaakceptować te uczucia, jako jej uczucia, bez poczucia winy i odpowiedzialności za zmianę jej perspektywy. Jeśli mówi mi, że nikt nie rozumie, przez co przechodzi, często zachęcam ją do rozmowy ze swoją Siłą Wyższą, tak jak ja nauczyłam się rozmawiać z moją.

Jeśli w trakcie rozmowy mnie obraża, praktykuję życzliwy dystans. Przypominam sobie, żeby nie brać tego do siebie. Jeśli czuję potrzebę zadbać o swoją równowagę wewnętrzną, zanim odłożę słuchawkę, cicho mówię: „Rozłączam się.” Następnie rozłączam się, aby nie przyzwalać na nieakceptowalne zachowanie.

Uczę się, jak reagować w sposób spokojny i wspierający, zamiast złościć się i smucić.

Bardziej prawdopodobne jest, że będę myśleć jasno i podejmować lepsze decyzje, jeśli najpierw zadbam o siebie. Czasami najlepiej nic nie robić i pozwolić innym rozwiązać ich własne problemy. Innym razem moje sumienie prowadzi mnie do działania. Jeśli nie są gotowi przyjąć pomocy, łatwiej mi zaproponować alternatywne rozwiązanie, gdy jestem silny duchowo.

Właśnie dziś zrobię coś, co pomoże mi duchowo.

Właśnie dziś przypomnę sobie, że Kroki, Tradycje i Koncepcje są narzędziami, które mogę wykorzystać w swoim procesie zdrowienia. Nauczę się je stosować.

Czy Miłość Może Pokonać Uzależnienie?

My, dwoje ludzi, którzy kochali się na odległość przez 23 lata, w końcu dostaliśmy szansę, żeby być razem. A teraz uzależnienie staje nam na drodze i chce nas rozdzielić, ale nie pozwolę, by stało się to tak łatwo.

Uzależnienie, ty głupi *&()_ — ostrzegam cię, nie zadzieraj ze mną. Czy ty naprawdę myślisz, że po tym, jak czekaliśmy 23 lata na ten moment, oddałabym Ci miłość mojego życia? Bez walki? Jesteś w ogromnym błędzie!

Będiesz ciągle przeszkadzać, pokazywać swoją brzydką twarz, ale nie będziesz w stanie skierować mojego gniewu na niego. To będzie skierowane w Twoim kierunku— tylko Twoim! Nie zniszczysz mojej nadziei ani mojej wiary. Nie pozwolę na to. Zbyt wielu już zniszczyłeś i zbyt wielu cierpi przez ciebie dzień po dniu. Twoim jedynym celem jest sianie chaosu i wciąganie ludzi w otchłań.

Już się ciebie nie boję, bo strach i wiara nie mogą współistnieć. Choćby właśnie dziś — nie pozwolę na to! Uzależnienie, będę z Tobą walczyć. Moją bronią będą miłość, współczucie i empatia. Uzależnienie, będę Ci się przeciwstawiać. Nie wygrasz, nie zniszczysz tego, co czuję, nie masz już nade mną władzy.

Może pewnego dnia pozwolę mu odejść, ale kiedy to nastąpi, odpuszczę i zaufam Bogu. Dzień po dniu będę się dystansować z miłością. Będę Go kochać bez względu na wszystko; będę Go kochać na tyle mocno, by pozwolić mu odejść.

Przegląd Literatury ds. Służby i Działań Informacyjnych

Ulotka „Wytyczne dotyczące mediów społecznościowych” (S-321) została udostępniona jako literatura dla służb do 30 lipca 2026 r. Materiały dotyczące służb oraz materiały informacyjne mogą być wykorzystywane na mityngach oraz wydarzeniach. Swoje uwagi dotyczące Wytycznych dotyczących mediów społecznościowych prosimy przysyłać do Światowej Rady Powierników (World Service Board) na adres: bot@nar-anon.org (w tytule: guidelines).

Ulotka z pytaniami „Tradycja Siódma” została udostępniona dla członków wspólnoty do 11 lipca 2026 r. Odpowiedz na pytanie, klikając ten link: [Czy ulotka "Tradycja Siódma" powinna zostać zakwalifikowana do Literatury dla Służb?](#)

Czy broszura „Tradycja Siódma” powinna zostać zakwalifikowana jako literatura służbowa? Jeśli masz pytania lub uwagi, napisz do Światowej Rady Służby (World Service Board): bot@nar-anon.org.

Kącik Światowego Komitetu Służb



Światowa Rada Powierników

„Po prostu kolejny Komitet?”

Dołącz do nas w sobotę, 4 października o godzinie 8:00 PST na kolejny Okrągły Stół poświęcony Stronie Internetowej! Tematem spotkania będą „Formularze PDF do wypełnienia”. Spotykamy się kwartalnie, aby omawiać tematy związane ze stronami internetowymi Nar-Anon. Uczestnicy dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją w rozwiązywaniu podobnych problemów.

Jeżeli chcesz wziąć udział lub chcesz otrzymywać powiadomienia o przyszłych spotkaniach, napisz na adres: WebCommittee@Nar-Anon.org

Prześlij swoją opinię dotyczącą przeglądu literatury zdrowieniowej

Przegląd Wspólnoty to okazja dla każdego członka wspólnoty, aby mieć możliwość przekazania swoich uwag do literatury przed jej ostatecznym zatwierdzeniem na Światowej Konferencji Służb. Wejdź na stronę Nar-Anon.org w sekcji Przegląd Wspólnoty, aby zapoznać się z literaturą dostępną do przeglądu.

Książeczka zatytułowana „Nasze Koncepcje Służb na każdym poziomie” jest obecnie dostępna do wglądu w jako materiał literatury zdrowieniowej do 31 października 2025 r.

Materiały te nie mogą być używane podczas mityngów, kopiowane ani publikowane w Internecie.

Służby w Nar-Anon są integralną częścią życia członków wspólnoty. Od prowadzenia wirtualnych mityngów po otwieranie drzwi sal mityngowych – członkowie angażują się na wiele sposobów, nawet jeśli jedynym ich wkładem jest dzielenie się przesłaniem zdrowienia z innymi. W służbie pełnej miłości członkowie wspólnoty oferują tym, którzy potrzebują wsparcia, to, czym sami zostali obdarowani. Służba w grupie inspirowała innych do poszukiwania nowych sposobów dzielenia się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją z szerszym gronem.

Niektórzy członkowie służą w swoich regionach, uczestnicząc w komitetach zajmujących się lokalnymi potrzebami, w tym pełniąc funkcję delegata lub zastępcy delegata. Inni angażują się w służbę na poziomie światowym, działając w światowych komitetach służb. Członkowie tych komitetów pochodzą z całego świata i nadal dzielą się wyjątkowym doświadczeniem zdrowienia, siłą oraz nadzieją, jakie niesie przesłanie wspólnoty.

Światowa Rada Powierników została przez jednego z członków określona jako „po prostu kolejny Komitet”, jednak jego odpowiedzialność polega na tym, aby przesłanie zdrowienia było dostępne dla każdego, kto go potrzebuje, bez względu na miejsce zamieszkania. My, w Komitecie ds. Służb Światowych, serdecznie zapraszamy do zgłaszania swojej kandydatury i dołączenia do tych służb.

Chcesz skorzystać z większych możliwości wyboru służb? Poza pracą w ŚRS możesz zgłosić się na facylitatora konferencji lub sekretarza konferencji i wziąć udział w wydarzeniach decyzyjnych naszej wspólnoty.

Zaproszenie jest właśnie dla Ciebie, jeśli masz chęci i odpowiednie kwalifikacje. Interaktywny formularz zgłoszeniowy znajdziesz na stronie Służb Światowych pod adresem: www.nar-anon.org

W razie pytań skontaktuj się z nami pod adresem: wshrcommittee@nar.anon.org

Przejdź do strony Wydarzenia na stronie internetowej ŚS, aby uzyskać więcej informacji.

Spotkanie Wspólnoty przy Wodospadzie
5-7 września 2025
Region Północno-Zachodniego Pacyfiku
Nar-Anon - Weekend Duchowy

Runda dyskusyjna - Opinie Wspólnoty
Książeczka „Koncepcje”
18 października 2025 r.
11:00 - 12:30 (czas wschodni)
Kontakt: litcom@nar-anon.org

35. Coroczny Maraton
Południowa Kalifornia
Region „Niosąc Przesłanie”
6 września 2025, 10:00 - 15:00
Kościół Króla Chwały, 10280 Slater Ave
Fountain Valley, CA
Prelegenci - Potluck - Wspólnota

Nowy Rok, Nowa Ty
31 grudnia 2025 - 1 stycznia 2026
Nowy Rok, Nowa Ty #624 Wydarzenie 24-godzinne

Nar-Anon Rejs Zdrowieniowy #2
12-19 kwietnia 2026
6 Portów Karaibskich, 7 nocy

Centralny Region Kalifornii Narathon
20 września 2025 r.
Nar-Anon Oferuje Nadzieję
9:00 - 15:00 (PT)
Zoom: 745 9777 458

Konwencja Wschodniego Wybrzeża
5, 6 i 7 czerwca 2026
Hotel Alba, Tampa
5303 W. Kennedy Blvd, Tampa, FL 33609

Kontakt: outreach@naranoncentralca.org

Trzy „C” Komitetów: Komunikacja, Współpraca,
Wspólnota
25 października 2025 r.
Godzina: 8:00 - 11:00 (czas pacyficzny)
Wydarzenie „Wzmacnianie Komitetów
Regionalnych”
organizowane przez Ad Hoc
Komitet ds. Rozwoju Struktury Służb
Zoom ID: 873 3966 2927
Hasło: wrncfg

ŚLEDŹ NAS!
POMÓŻ NAM
DOTRZEĆ DO TYCH,
KTÓRZY POTRZEBUJĄ
NAR-ANON



Podziel się swoimi doświadczeniami, siłą i nadzieją z całą Wspólnotą. Przesyłaj swoje artykuły na adres: newsletters@nar-anon.org. Do każdego zgłoszenia musi być dołączony podpis z Formularzem Zgody na Prawa Autorskie.
Termin nadsyłania zgłoszeń: 20 października 2025

