



**Zmagasz się z uzależnieniem -
chcesz trwałej, stabilnej trzeźwości.**

**Czy to jest dla Ciebie?
Daj sobie szansę na dobre i trzeźwe życie -
niech Ci się uda tak jak nam.
Skontaktuj się z nami!**

OXFORD HOUSE POLSKA

Dom zdrowienia i trzeźwego życia, wolnego od alkoholu i narkotyków - według modelu Oxford House USA

- OH USA istnieje od 1975 r.
- Funkcjonuje przeszło 4000 domów, w których mieszka około 40,000 trzeźwych mieszkańców
- Od 1975 r. progi OH USA przekroczyło ponad pół miliona osób, utrzymując trwałą i stabilną trzeźwość
- Taki dom OH powstał w Krakowie-Łagiewnikach

Więcej informacji na: www.oxfordhouse-poland.pl
Email: oxfordhouse.polska@gmail.com

Model Oxford House to sprawdzony i skuteczny sposób na trwałą i stabilną trzeźwość:

- Oxford House Inc. to organizacja zrzeszająca światową sieć poszczególnych domów Oxford House. Jest organizacją patronacką typu non-profit, która udziela licencji grupom zdrowiejących alkoholików i narkomanów zakładających nowe domy Oxford House (OH).
- Dzięki życiu w Oxford House możliwa jest trwała zmiana zachowania niezbędna do utrzymania trzeźwości.
- Każdy Oxford House zapewnia bezpieczne, czyste i trzeźwe środowisko życia.
- Domy Oxford House to samodzielnie prowadzone i samofinansujące się społeczności liczące od 6 do 16 osób, które powracając do zdrowia uczą się, jak żyć razem i wzajemnie się wspierać.
- W ramach OH wynajmowane są domy w dobrych i bezpiecznych dzielnicach. Domy OH funkcjonują osobno dla mężczyzn i dla kobiet - nie ma domów koedukacyjnych.

Domy OH odnoszą sukcesy, ponieważ:

- nie ograniczają czasu pobytu w domu.
- działają demokratycznie i występuje rotacja obowiązków.
- wydatki na gospodarstwo domowe są równo dzielone pomiędzy wszystkich mieszkańców.
- przestrzegana jest bezwzględna zasada, że każde spożycie alkoholu lub narkotyków skutkuje natychmiastowym wydaleniem z domu.

Tradycje Oxford House

1. Głównym celem Oxford House jest zapewnienie mieszkania i wzajemnego wsparcia alkoholikowi i narkomanowi, który chce przestać pić lub zażywać narkotyki i utrzymać trzeźwość.
2. Wszystkie domy Oxford House działają na demokratycznych zasadach. Osoby pełniące obowiązki w domu są jedynie zaufanymi sługami przez okres nie dłuższy niż sześć miesięcy w jednej funkcji
3. Żaden członek OH nie jest nigdy proszony o opuszczenie domu bez wyraźnego powodu - następuje ono na skutek spożycia alkoholu, narkotyków lub nieodpowiedniego zachowania, ponieważ takie sytuacje zagrażają trzeźwości pozostałych mieszkańców.
4. Oxford House nie jest powiązany organizacyjnie ani finansowo z AA ani NA, ale członkowie OH zdają sobie sprawę, że tylko aktywne uczestnictwo w AA i/lub NA daje gwarancję trwałej trzeźwości.
5. Każdy OH powinien być niezależny, z wyjątkiem spraw dotyczących innych domów lub Oxford House Inc. jako całości.
6. Każdy Oxford House powinien być samowystarczalny finansowo, chociaż stabilne finansowo domy mogą, za zgodą lub zachętą Oxford House Inc., udzielić nowym lub potrzebującym wsparcia finansowego domom pożyczki na okres nie dłuższy niż 1 rok.
7. Oxford House nie powinien nigdy być prowadzony przez profesjonalistów, chociaż poszczególni członkowie mogą być zachęceni do korzystania z zewnętrznego profesjonalnego wsparcia, jeśli to może przyspieszyć powrót do zdrowia z alkoholizmu/narkomanii.
8. Propagowanie koncepcji Oxford House Inc. powinno być zawsze rozumiane jako publiczna edukacja, a nie promocja. Zasady należy zawsze stawiać ponad osobistymi ambicjami.
9. Członkowie, którzy się usamodzielnili i opuszczają Oxford House, są zachęceni, aby przystąpić do stowarzyszenia Oxford House Inc. i oferowania przyjaźni, wsparcia i przykładu nowym członkom.

Świadectwa mieszkańców Oxford House:



To jest mój dom. Tu jestem u siebie!

Z moimi współmieszkańcami żyjemy jak członkowie rodziny. Mam własny klucz do domu i ufamy sobie nawzajem! Rozmawiamy ze sobą szczerze i stajemy w prawdzie. Za nich też jestem odpowiedzialny. Żyjemy i zdrowiejemy razem!

Historia Oxford House

Oxford House to koncepcja i system działania oparty na doświadczeniu zdrowiejących alkoholików i narkomanów, którzy przekonali się, że zmiana zachowania jest niezbędna do wyzdrowienia z uzależnienia. OH zapewnia bezpieczne, czyste i trzeźwe środowisko życia niezbędne do trwałego i stabilnego powrotu do zdrowia bez nawrotów.

Oxford House zapewnia osobom powracającym do zdrowia miejsce, w którym mogą żyć razem i wspierać się nawzajem. Domy OH to zwykle domy jednorodzinne w dobrych i bezpiecznych dzielnicach, z łatwym dostępem do innych form wsparcia, takich jak: mityngi, terapie i pomoc profesjona.

OH wydaje się brakującym elementem potrzebnym dla większości alkoholików i narkomanów do wypracowania trwałych zachowań zapewniających całkowitą abstynencję i uporządkowanie życia. Osoby mieszkające w domu OH uczą się odpowiedzialnego zachowania i podnoszą poczucie własnej wartości. Niektóre osoby mieszkają w OH kilka miesięcy inne wiele lat.

Oxford House, Inc. służy jako organizacja patronacka światowej sieci domów OH. Jej centrala mieści się w Silver Spring, Maryland, USA.

Model OH, oprócz tego, że jest wysoce skuteczny, jest również bardzo efektywnym sposobem wspierania trwałego powrotu do zdrowia z alkoholizmu, narkomanii i krzyżowych uzależnień w skali całego społeczeństwa.

Obecnie w USA funkcjonuje 4000 domów OH z ponad 40 000 mieszkańcami. Średnio otwiera się tam 1 nowy dom OH dziennie.

Oxford House otrzymał wyróżnienie w USA jako najlepszy model w zakresie wychodzenia z uzależnień od alkoholu i narkotyków w Krajowym Rejestrze Programów i Praktyk (NREPP). Ponadto, w raporcie US Surgeon General: „Facing Addiction in America.” został uznany jako skuteczne narzędzie do trwałego powrotu do zdrowia.

System działania Oxford House

Wśród członków OH mówi się: „Oxford House nie ma żadnych zasad poza 'Nie pij!'”. Zasady jednak istnieją, lecz są ograniczone do minimum. Żadna organizacja nie jest w stanie funkcjonować bez reguł, systemu czy procedur.

Podstawową zasadą dla wszystkich domów OH jest to, że muszą one działać demokratycznie. Każdy członek domu ma jeden głos i zwykła większość decyduje, za wyjątkiem głosowania nad przyjęciem nowego członka - tutaj jest potrzebne 80% głosów "za".

Oxford House, Inc. jest organizacją zrzeszającą poszczególne domy OH. Każdy dom musi uzyskać licencję od Oxford House Inc. Licencja Oxford House daje korzyści płynące z bycia częścią całej sieci OH, która oferuje niezbędne wsparcie potrzebne do efektywnego funkcjonowania domu.

Oxford House nie konkuruje z żadną instytucją, organizacją czy grupą zawodową, które pomagają osobom uzależnionym. Wręcz przeciwnie, jest to korzystne uzupełnienie działań wszystkich tych, którzy chcą pomóc alkoholikowi/narkomanowi w uniknięciu nawrotów. Wiele z tych instytucji i organizacji kieruje nowych członków do domu OH.