

Tillaga að inngangsorðum Al-Anon /Alateen funda

Við bjóðum ykkur velkomin í Al-Anon fjölskyldudeildina* _____
og vonum að þið finnið innan þessara samtaka þá hjálp og vináttu sem við
höfum verið svo lánsöm að njóta.

Við sem búum eða höfum búið við vandamál alkóhólisma höfum öðlast
skilning sem fáum er gefinn. Við vorum einnig einmana og ráðvillt, en í Al-
Anon verður okkur ljóst að ekkert er í rauninni vonlaust og það er mögulegt
fyrir okkur að finna ánægju og jafnvel hamingju, hvort sem alkóhólistinn
drekkur enn eða ekki.

Við hvetjum ykkur eindregið til að reyna Al-Anon leiðina. Hún hefur hjálpað
mörgum okkar til að finna úrlausnir sem leiða til æðruleysis. Afstaða okkar er
mikilvæg og þegar við lærum að setja vandamál okkar í rétt samhengi finnum
við að þau tapa valdi sínu til að stjórna hugsunum okkar og lífi.

Ástandið innan fjölskyldunnar hlýtur að batna þegar við beitum Al-Anon
hugmyndinni. Án slíkrar andlegrar hjálpar er flestum okkar um megn að búa
með alkóhólista. Hugsunarháttur okkar brenglast við að reyna að knýja fram
úrlausnir og við verðum uppstökk og ósanngjörn án þess að veita því athygli.

Al-Anon leiðin er grundvölluð á tólf reynslusporum AA-samtakanna. Þeim
reynum við að beita smám saman í lífi okkar, einn dag í einu, jafnframt
slagorðunum og æðruleysisbæninni. Kærleiksríkur stuðningur okkar hvert við
annað og daglegur lestur Al-Anon lesefnis, gerir okkur fær um að taka við
æðruleysinu sem er ómetanlegt.

Í Al-Anon* er nafnleynd. Allt sem sagt er á fundum og félaga á milli er
trúnaðarmál. Aðeins á þann hátt getum við óþvinguð sagt það sem okkur býr í
brjósti því þannig hjálpum við hvert öðru í Al-Anon.**

*** Sérstaklega viljum við biðja þá sem eru félagar í öðrum tólf spora
samtökum að varðveita nafnleynd sína sem slíkir og einbeita sér að Al-Anon
bataleiðinni á þessum fundi. (samþykkt viðbót sem margar deildir nýta sér)*

**Alateen deildir setja "Alateen" þar sem það á við.*