

# Leiðarljós Al-Anon

Reynsla Al-Anon/Alateen félaga

## Nýliðafundir

G-2

Nýliðafundir eru mikilvægur hluti Al-Anon deildanna. Félagar kynna fyrir nýliðum hugmyndafræði Al-Anon, auk þess að upplýsa þá um að alkóhólismi sé sjúkdómur. Þeir veita nýliðunum tækifæri til að ræða tilfinningar sínar við eldri félaga, en það geta þeir oft ekki á fundum vegna fyrirfram ákveðinnar dagskrár. Mundu að þegar þú leiðir nýliðafund ertu einfaldlega að deila þeirri reynslu, styrk og von sem þú fannst með Al-Anon aðferðinni til bata. Þetta leiðarljós býður einfaldlega upp á tillögu til að auðvelda þér að deila reynslu þinni.

Meðaltími nýliðafunda er 30-45 mínútur oft á undan Al-Anon fundi. Nýliðafundina leiða þeir Al-Anon/Alateen félagar sem skilning hafa á reynslusporunum tólf og erfðavenjunum. Þolinmæði, umburðarlyndi og hæfileikinn til að hlusta jafnframt því að útskýra Al-Anon aðferðina fyrir fjölskyldum og vinum alkóhólista, eru mikilvægir eiginleikar þeirra sem leiða nýliðafundina. Það er góð hugmynd að hafa tvo eða þrjá aðra félaga viðstadda til að fá þeirra álit á spurningum sem upp kunna koma.

Hvetjið nýliðina til að lesa Al-Anon bækurnar og bæklingana undirstrikið notagildi hvers um sig. Hvetjið nýliðana til að deila Al-Anon aðferðinni um batann með börnum sínum. Það er góð leið að sýna og ræða Al-Anon/Alateen lesefni. Það hjálpar að kynna ráðstefnusamþykkt lesefni í tengslum við efni hvers nýliðafundar. Persónuleg útskýring á innihaldi og gildi hvers hluta gerir skriflegan bata okkar meira lifandi.

Það getur hjálpað að benda nýliðum á heimasíðuna okkar:

[www.al-anon.is/hlekkurinn](http://www.al-anon.is/hlekkurinn)

en þar er að finna m.a. reynslusögur Al-Anon félaga byggðar á boðskap Al-Anon: á reynslu, styrk og von ásamt öðrum fróðleik um samtökin.

### ALMENNAR TILLÖGUR FYRIR SEX VIKNA FUNDARÖÐ:

- Byrjið fundinn með ædruleysisbæninni, inngangsorðunum og með því að lesa reynslusporin tólf.
- Útskýrið hverjir sækja Al-Anon/Alateen fundi og hvers nýliðar megi vænta á fundi.
- Leggið áherslu á mikilvægi þess að sækja alla þessa skipulögðu fundaröð fyrir nýliða.
- Hvetjið nýliðana að sækja aðra Al-Anon fundi og bjóðið þeim fundaskrá yfir aðra fundi á svæðinu.
- Útskýrið hvernig Alateen er hluti af Al-Anon samtökunum og þá hjálp sem þau veita börnum alkóhólista.
- Skýrið í stuttu máli að Al-Anon sé andleg aðferð en samt sem áður ræðum við ekki sérstaklega um trúmál.
- Bendið á mikilvægi þess að gæta nafnleyndar hvers félaga og leggið áherslu á að slúður sé skaðlægt bæði fyrir okkur, aðra og Al-Anon samtökin í heild.
- Hvetjið nýliðana til að tjá tilfinningar sínar svo að þeir verði færir um að einbeita sér að sínum eigin bata. Þetta er kjörið tækifæri til að leggja áherslu á nauðsyn þess að fá sér trúnaðarmann.
- Útskýrið ráðstefnusamþykkt lesefni og mikilvægi þess að lesa það. Upplýsið nýliðana um Al-Anon/Alateen bækur, bæklinga og heimasíðu samtakanna [www.al-anon.is](http://www.al-anon.is)
- Leggið til að opnir AA fundir séu sóttir við og við.
- Leggið áherslu á mikilvægi þess að tala við félaga fyrir og eftir fundina. Hafið símanúmer félaga og fundarskrár tiltæka til dreifingar.
- Endið fundinn á lokaorðunum og þá bæn sem samvíska deildarinnar er ásátt um.



## Fyrsti fundur

Lýsið áhrifum alkóhólisma á þá sem eru nánir alkóhólista.

Ræðið stuttlega fyrsta sporið – leggið áherslu á að við berum ekki ábyrgð á hegðun alkóhólistans.

Talið um þessi atriði: Við orsökum ekki alkóhólisma. Við höfum ekki stjórn á honum. Við getum ekki læknað hann.

### Tillaga um ráðstefnusamþykkt lesefni fyrir fyrsta fund

P-13 Tilgangur og tillögur

*Og val þeirra á bæklingum sem eiga við þeirra aðstæður*

S-17 Al-Anon er það fyrir þig?

S-25 Ólst þú upp við drykkjuvandamál?

P-41 Staðreyndir um Alateen

Þessir bæklingar eru fáanlegir á ensku:

P-48\* Understanding Ourselves and Alcoholism

S-4 Information for the Newcomer

S-20 Alateen, Is It For you?

P-1 Al-Anon Is For Men

P-16 To the Mother and Father of an Alcoholic

P-21 Youth and the Alcoholic Parent

P-85 Al-Anon is for Gays and Lesbians

## Annar fundur

Haldið áfram að ræða fyrsta sporið.

Farið nánar í merkingu þess að lifa einn dag í einu.

### Tillaga um ráðstefnusamþykkt lesefni fyrir annan fund

P-32\* Þetta er Al-Anon

P-14 Elskarðu alkóhólista?

M-12 Dagurinn í dag

S-19 Að aftengjast – að sleppa tókunum

## Þriðji fundur

Farið aftur yfir fyrsta sporið.

Ræðið slagorðin:

- Slepptu tókunum og leyfðu guði
- Góðir hlutir gerast hægt
- Lifðu og leyfðu öðrum að lifa
- Byrjaðu á byrjuninni
- Einn dagur í einu
- Hafðu það einfalt
- Hugsaðu
- Hlustaðu og lærðu

### Tillaga um ráðstefnusamþykkt lesefni fyrir þriðja fund

Það eru ekki til þýddir bæklingar á íslensku

Þessir bæklingar eru fáanlegir á ensku:

P-7\* A Guide for the Family

P-19 What do You do About the Alcoholic's Drinking?

P-6 Freedom From Despair

## Fjórði fundur

Ræðið um annað sporið.

Kynning á æðruleysisbæninni og ræðið þrjá hluta hennar: sætta sig við, að breyta, visku.

### Tillaga um ráðstefnusamþykkt lesefni fyrir fjórða fund

M-26 Æðruleysisbænin – lítið spjald

Þessir bæklingar eru fáanlegir á ensku:

P-4\* Alcoholism, The Family Disease

P-2 Al-Anon, You and the Alcoholic

P-15 Three Views of Al-Anon

## Fimmti fundur

Ræðið þriðja sporið.

Talið um hvernig við skiljum okkur sjálf og hvernig við losnum við ótta, gremju og sjálfsvorkunn.

### Tillaga um ráðstefnusamþykkt lesefni fyrir fimmta fund

Það eru ekki til þýddir bæklingar á íslensku

Þessir bæklingar eru fáanlegir á ensku:

P-3\* Alcoholism, A Merry-Go-Round Named denial

P-9 How Can I Help My Children?

## Sjötti fundur

Útskýrið að hver einstaklingur er mikilvægur hluti hvernar Al-Anon deildar.

Ræðið trúnaðarsamband og mikilvægi þess að velja sér trúnaðarmann eins fljótt og hægt er.

Talið um að velja sér heimadeild og hvernig deild er uppbyggð samkvæmt erfðavenjunum tólf.

Leggið áherslu á mikilvægi þess að sækja eins marga aðra Al-Anon fundi eins og kostur er. Segið stuttlega frá upphafi Al-Anon.

### Tillaga um ráðstefnusamþykkt lesefni fyrir sjötta fund

P-31\* Trúnaðarsambandið

P-18 Tólf spor og tólf erfðavenjur Alateen

M-44 Al-Anon/Alateen er og er ekki – bókamerki

Þessir bæklingar eru fáanlegir á ensku:

P-33\* Why Is Al-Anon Anonymous?

P-17 Twelve Steps and Traditions

\*Úrval af lesefni fyrir deildir með takmarkaða fjárhagslega stöðu

K-10 Vasi: Al-Anon : P-13\_P14\_P-53\_M-12

K-21 Vasi: Uppkomin börn: P-53\_S-25\_M-12

K-18 Vasi: Alateen: P-41

Þessir vasar innihalda það efni sem til er á íslensku á hverjum tíma

Þessir vasar eru fáanlegir á ensku:

K-10, K-21, K-23, K-24, K-18 og innihalda þeir mun fleiri bæklinga, nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofunni.