

Félagar sem hafa áhuga á að tala

G-1

Þegar þú, sem Al-Anon eða Alateen félagi, ert í fyrsta sinn beðinn um að deila batasögu þinni á fundi, ráðstefnu eða öðrum viðburði er líklegt að þú finnur í fyrstu fyrir ótta. En þegar þessi fullkomlega eðlilegu viðbrögð eru liðin hjá og þú hefur svarað játandi muntu finna að þín bíður dásamlega spennandi ævintýri. Með dálitilli hvatningu og trausti á æðri mátt geta allir sagt sögu sína. Vilji er allt sem þarf. Að deila þinni sögu með öðrum felur í sér tækifæri til að uppgötva nýja þætti í eigin fari sem þú vissir jafnvel ekki að þú byggir yfir. Félagar sem hafa reynslu af því að tala fyrir framan hóp fólks, segja að það bæti nýjum víddum við Al-Anon reynslu þeirra.

Þegar þú ert beðinn um að tala, kannaðu fyrst:

- Hvort ætlast sé til þess að þú segir þína sögu eða ræðir einhvern ákveðin þátt Al-Anon aðferðarinnar.
- Hvort að áheyrendur séu eingöngu Al-Anon félagar eða hvort meðal þeirra sé fólk sem ekki er félagar í Al-Anon fjölskyldudeildunum t.d. fagfólk eða námsmenn. Þetta aðstoðar þig við að ákveða fyrir fram hvernig best er að haga orðum þínum.
- Hversu langan tíma þú hefur til umræða.
- Hvort ætlast er til að þú takir þátt í opinni umræðu eða sitjir fyrir svörum þegar þú hefur lokið máli þínu.
- Hvort ætlast sé til að þú útskýrir eitthvað úr sögu Al-Anon/Alateen.

Að deila þinni sögu með öðrum

felur í sér tækifæri

til að uppgötva

nýja þætti í

eigin fari

sem þú vissir jafnvel ekki að þú byggir yfir.

Leggðu niður fyrir þér hvað þú ætlar að segja:

- Mundu að markmiðið með því sem þú segir er að flytja boðskap Al-Anon/Alateen um bata með því að deila reynslu þinni, styrk og von.
- Gefðu örstutta lýsingu á þér áður en þú kynntist Al-Anon/Alateen og einbeittu þér að þinni eigin framkomu en ekki alkóhólistans eða annarra.
- Lýstu því hvernig þú hefur breytt lífi þínu með því að nota verkfæri Al-Anon leiðarinnar.
- Segðu frá einhverju sem hefur reynst þér sérstaklega hjálplegt: reynsluspori, slagorði eða Al-Anon/Alateen bók eða bæklingi.
- Segðu frá því hvaða þýðingu Al-Anon/Alateen hefur fyrir þig.
- Segðu frá því hvernig þú fylgir Al-Anon leiðinni í daglegu lífi og viðhorfum til lífsins.
- Einbeittu þér að þínum eigin bata frá áhrifunum af drykkju einhvers sem þú býrð með eða hefur búið með.
- Forðastu að nota utanaðkomandi hugtök eða fagmál þegar þú talar sem Al-Anon/Alateen félagi.
- Sért þú beðinn um að tala um ákveðið efni á borð við reynsluspor, slagorð eða eitthvert efni úr Al-Anon/Alateen ráðstefnusamþykktu lesefni deildu þá þinni sýn á umræðuefnið eins og það tengist þinni eigin reynslu.
- Sért þú beðinn að velja þér efni til að tala um gæti leiðarljósið *Suggested Programs for Meetings* (G-13) orðið þér til hjálpar.
- Leggðu áherslu á hlutverk Alateen trúnaðarmanna og þörfina fyrir þá, einkum ef Alateen félagi er beðinn um að tala á Al-Anon fundi.

Hljóðupptökur

Á opnum Al-Anon viðburðum eru oft gerðar hljóðritanir af ræðum manna. Það er undir hverjum og einum komið hvort hann veitir leyfi fyrir því að orð hans verði tekin upp en ætíð ber að hafa í huga í tjáningunni, til að vernda nafnleyndina, að nota einungis fornöfn eða jafnvel dulnefni þannig að nafnleynd annarra Al-Anon félaga og AA-félaga sé virt. Þessar upptökur verða eign upptökufyrirtækisins og hugsanlegt er að þeim verði dreift eftir ýmsum leiðum, þar á meðal á netið og seldar á heimasíðu fyrirtækisins, nema ræðumaðurinn banni það sérstaklega þegar heimild fyrir upptöku er gefin í byrjun.

Almennar leiðbeiningar um tjáningu

- Sumum félögum finnst gott að taka saman góða beina-grind af því sem þeir ætla að segja.
- Aðrir nota minnismiða með opunarsetningu, nokkrum lykilstetningum, sem hægt er að grípa til ef maður villist af leið í miðjum klíðum og lokaorðum svo hægt sé að ljúka máli sínu á fallegan hátt.
- Ef það er ógnvekjandi að tala fyrir framan marga er gott að beina sjónum að nokkrum í salnum og ná augnsambandi við þá.
- Talaðu skýrt þannig að orð þín heyrast líka aftast í salnum.

Með
dálítilli hvatningu
geta allir
sagt sögu sína.

Að tala fyrir hóp sem ekki tilheyrir Al-Anon

- Gerðu skýra grein fyrir því að þú sért að tjá þig og þínar skoðanir, sem ekki eru endilega skoðanir Al-Anon og Alateen í heild.
- Mundu að skoðun almennings á Al-Anon er að hluta tilkomin af því sem þú segir og hvernig framkoma þín er. Reyndu því að gera góða grein fyrir því hvað Al-Anon/Alateen er, hvað samtökin gera og hvaða þjónustu þau veita.
- Ekki gleyma að minnast á Alateen.
- Virtu nafnleyndina og nefndu engin nöfn Al-Anon, Alateen eða AA-félaga.
- Segðu þeim sem bjóða til fundarins og fjölmiðlafólki að eingöngu séu notuð fornöfn eða gælunöfn opinberlega það á líka við úr ræðupólti.
- Leggðu áherslu á nauðsyn þess að sækja reglulega Al-Anon og Alateen fundi.

Gott er að hafa í huga

- Þú ert spennandi, vertu því þú sjálf/ur og talaðu frá hjartanu, ekki óttast að leyfa öðrum að kynnast þér.
- Þú flytur mikilvægan boðskap. Al-Anon fjölskyldudeildirnar hafa hjálpað þér að öðlast vissa hugarró; láttu alla vita af því.
- Að ef orð þín hjálpa einni manneskju þá er það mikils virði. Mundu líka að hvert sem þú ferð eru flestir vingjarnlegir og með opinn huga.
- Þitt hlutverk er að flytja þann boðskap að Al-Anon fjölskyldudeildirnar bjóði fram nýja leið í lífinu fyrir þá sem þjást vegna áhrifa af drykkju annarra.

Fyrir félagasem eru líka í öðrum skyldum samtökum

Það eru engar sérstakar leiðbeiningar fyrir Al-Anon og Alateen félagasem tilheyra líka öðrum samtökum sem starfa í anda nafnleysis á borð við AA-Alcoholics Anonymous, OA -Overeaters Anonymous o.s.frv. Það eru heldur ekki sérstakar leiðbeiningar fyrir Al-Anon félagasem starfa sem fagfólk á sviði áfengismála.

Þegar þú talar sem Al-Anon/Alateen félagi, hvort sem áheyrendur eru líka Al-Anon félagar eða fagfólk, beindu ætíð sjónum að:

- Al-Anon/Alateen
- Þér sjálfri/sjálfum
- Þínum skilningi á tólf reynslusporum Al-Anon/Alateen

Það er villandi bæði fyrir væntanlega Al-Anon og Alateen félagasem og fagfólk þegar vitnað er í aðrar bataleiðir og Al-Anon boðskapurinn þannig þynntur út.

Deildu með gleði

- Lýstu þeim áhrifum sem Al-Anon eða Alateen hafa haft á líf þitt, einbeittu þér að þínum þroska en ekki alkóhólistans eða annarra.
- Taktu með þér eitthvert lesefni að vísa til og kannski einhverja bæklinga sem þú getur dreift.
- Gefðu þér tíma til að tala við hugsanlega nýliða undir fjögur augu. Mundu eftir því að hafa nöfn og símanúmer tiltæk.

Frekari upplýsingar er hægt að nálgast í Al-Anon/Alateen ráðstefnusamþykktu lesefni.

