

2022

2023

Þjónustuhandbók

Al-Anon á Íslandi

Upplýsingarit fyrir Al-Anon félagi, deildir, svæði og nefndir



Aðalþjónustunefnd fól útgáfunefnd að yfirfara Þjónustuhandbók AI-Anon samtakanna á Íslandi fyrir Landsþjónusturáðstefnu AI-Anon 2022.

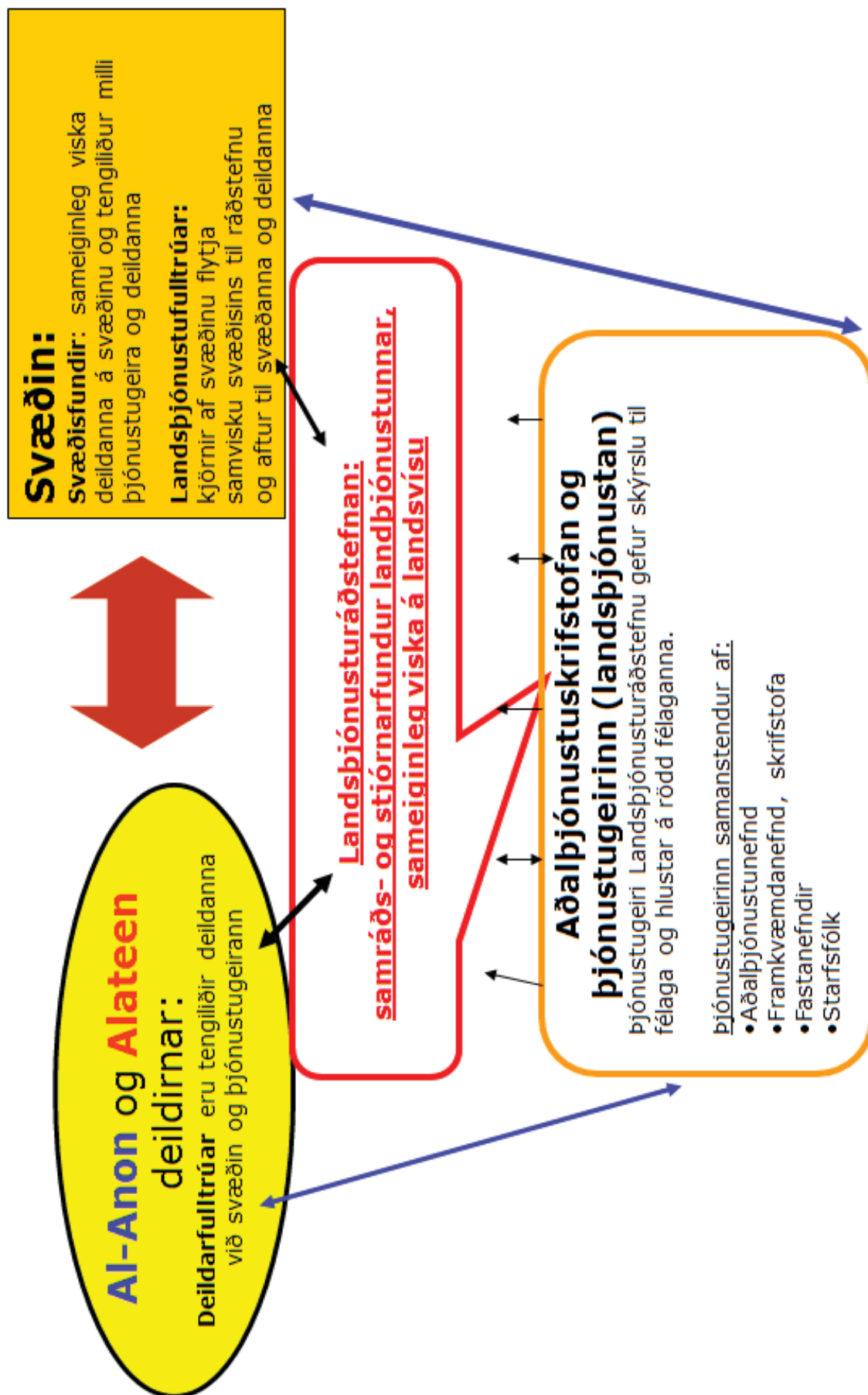
Í þeirri vinnu var haft að leiðarljósi að lagfæra orðalag, stafsetningarvillur, uppsetningu og fara yfir texta og samræma hann við það efni sem hefur verið gefið út á íslensku undanfarin ár.

Landsþjónusturáðstefna AI-Anon 2022 hefur samþykkt lagfæringar sem gerðar voru á kaflanum um þjónustuuppbyggingu AI-Anon á Íslandi, á blaðsíðum 9-29

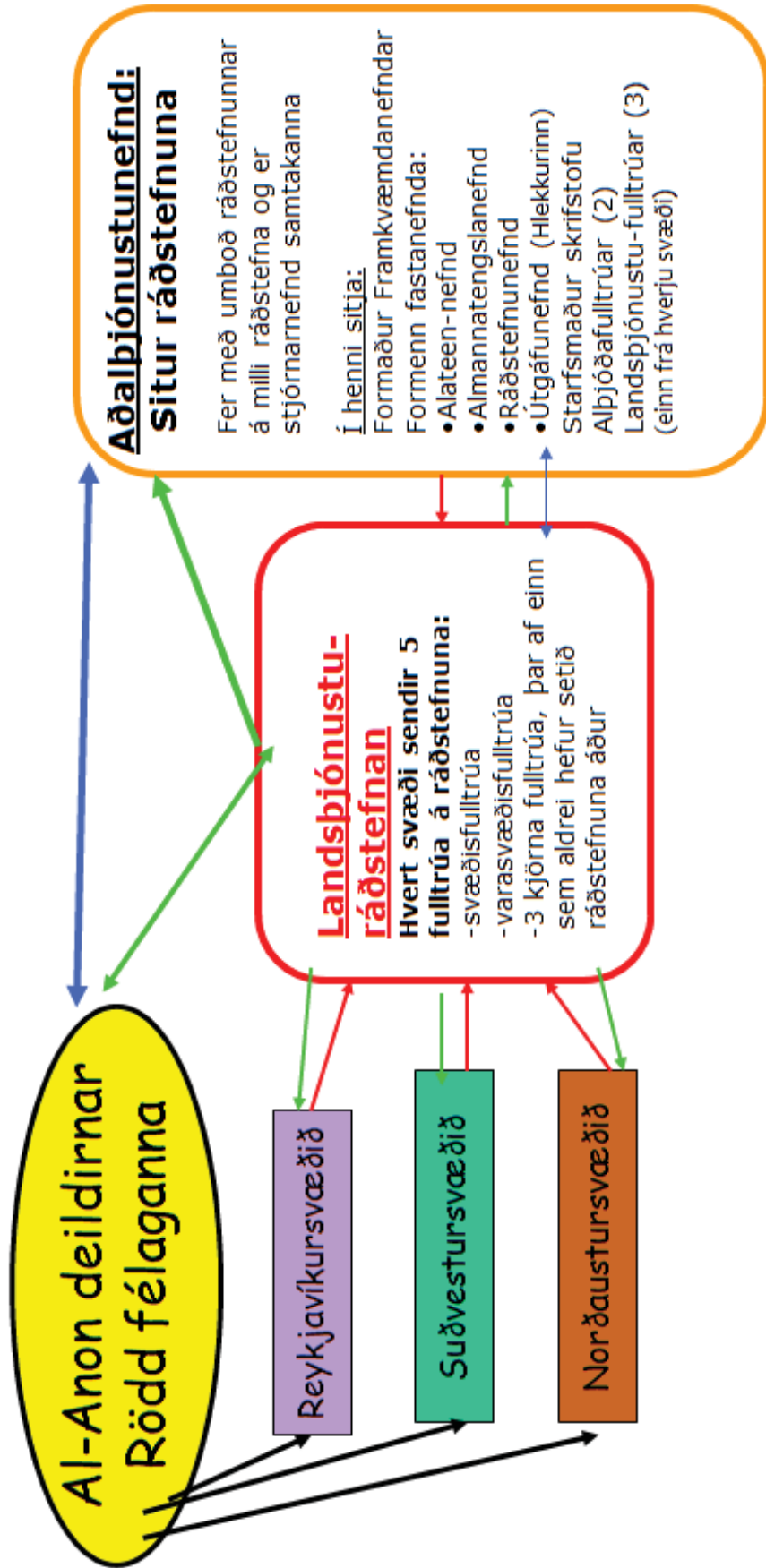
Efnisyfirlit

	Bls.
1. Svæðaskipting og skipurit AI-Anon á Íslandi	2
2. Deildin	
Hlutverk deildarfulltrúa og varadeildarfulltrúa	9
3. Svæðið	
Svæðisfulltrúi	10
Svæðaskipting og svæðisfundur	11
4. Landsþjónusta	
Landsþjónustufulltrúi og varalandsþjónustufulltrúi	14
Landsþjónusturáðstefna AI-Anon á Íslandi	15
5. Þjónusta í nefndum	
Þjónusta AI-Anon félaga sem einnig eru AA-félagar í AI-Anon	17
Viðmið fyrir vali formanna	18
Tilgangur og verkefni fastanefnda	19
Aðalþjónustunefnd	21
Alateennefnd	22
Almannatengslanefnd	24
Framkvæmdanefnd	25
Ráðstefnunefnd	26
Útgáfunefnd	27
Skrifstofa	28
Alþjóðafulltrúar	29
6. Ýmislegt til hjálpar deildunum	
Skráningareyðublað deilda	30
Tillaga að inngangs- og lokaorðum	31
7. Reynsluspor, erfðavenjur og þjónustuhugtök	
Reynslusporin tólf	33
Erfðavenjurnar tólf	34
Þjónustuhugtökin tólf / Almennu ábyrgðaryfirlýsingarnar	35
8. AI-Anon leiðarljós	
	36

A. Uppbygging landsþjónustu Al-Anon og Alateen á Íslandi

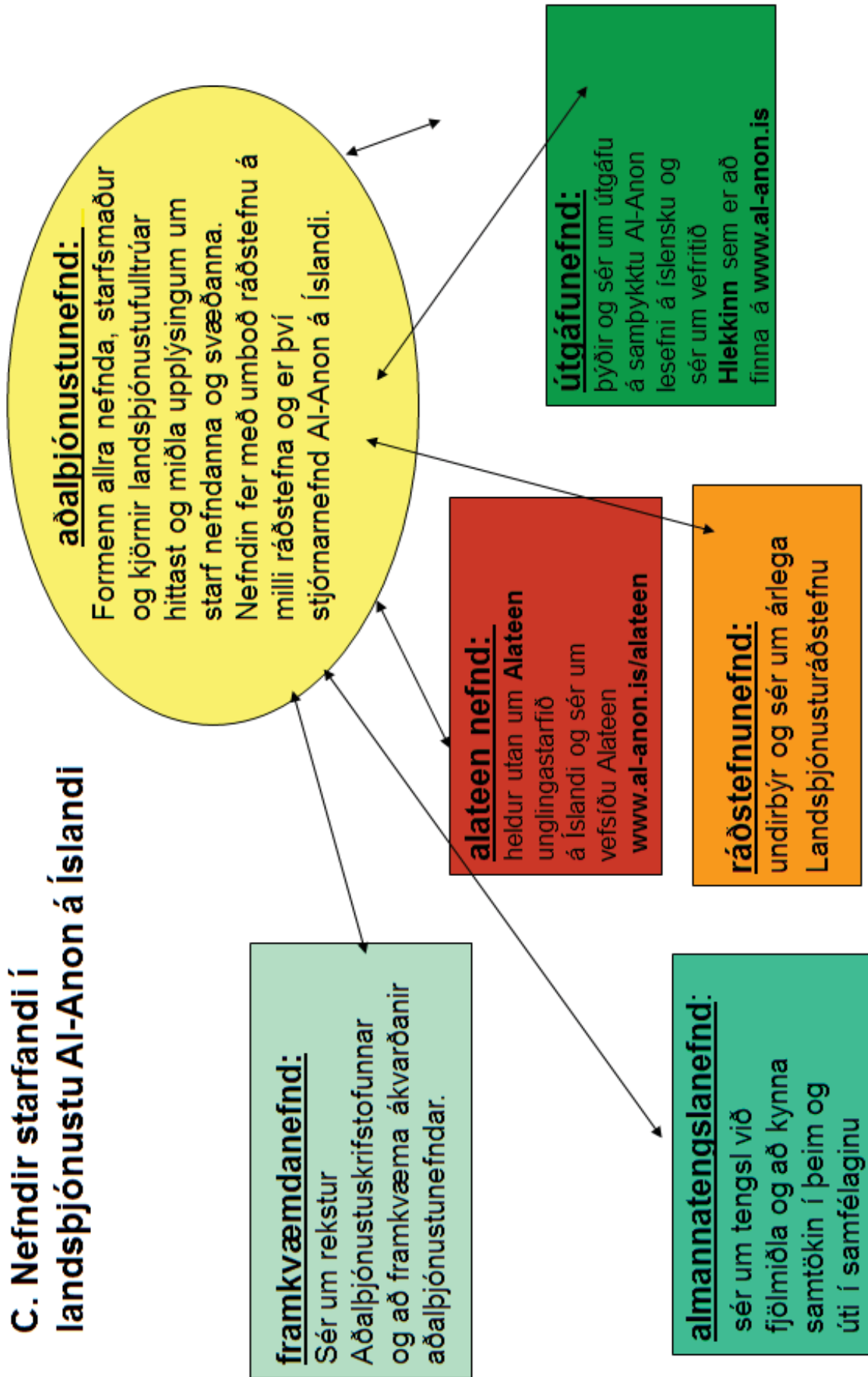


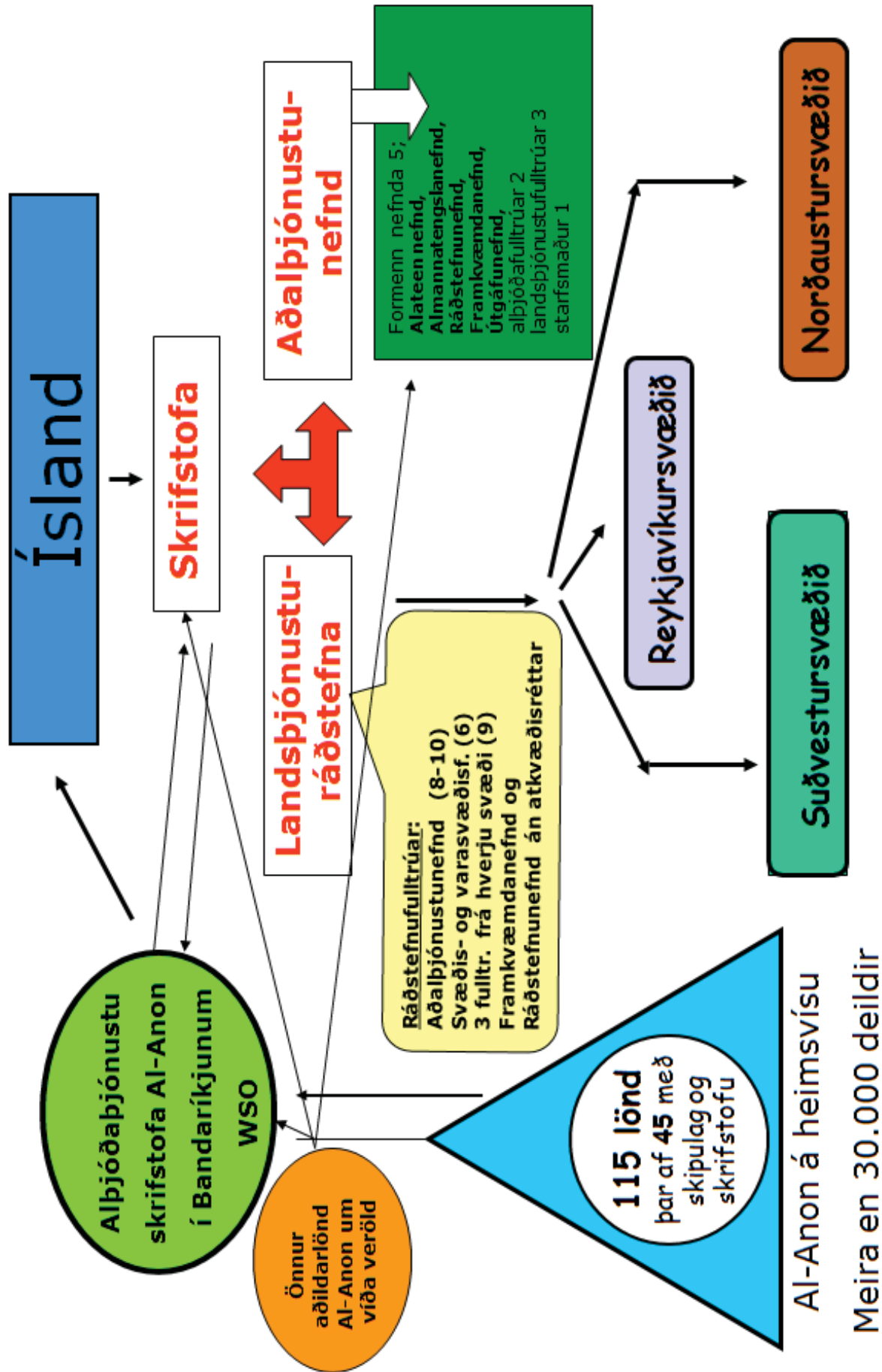
B. Uppbygging landsþjónustu **Al-Anon** og **Alateen**: Landsþjónusturáðstefna



Landsþjónusturáðstefnan: árlegur aðalfundur allra þjónustustiga utan deilda og sameiginleg víska félaganna á landsvísi

C. Nefndir starfandi í landsþjónustu Al-Anon á Íslandi







Hlutverk deildarfulltrúa og varadeildarfulltrúa

Deildarfulltrúi og varadeildarfulltrúi eru mikilvægir hlekkir í viðhaldi, vexti og einingu Al-Anon um allan heim.

Þeir eru félagar sem eru kosnir á samviskufundi deildarinnar. Einn fulltrúi er kosinn á ári til tveggja ára í senn, fyrra árið er fulltrúinn varadeildarfulltrúi og seinna árið deildarfulltrúi.

Deildar- og varadeildarfulltrúi sækja svæðisfundi og viðhalda sambandinu á milli deildarinnar og svæðisins. Þeir kynna sér vel þjónustuhandbók Al-Anon og Al-Anon / Alateen Service Manual. Deildar- og varadeildarfulltrúar ættu að vera félagar með reynslu og skilning á erfðavenjunum tólf og hvernig þær virka.

Deildarfulltrúinn og varadeildarfulltrúinn vinna saman og skal deildarfulltrúi miðla af reynslu sinni til varadeildarfulltrúa hverju sinni.

Þeir eiga að geta þjónað sem svæðisfulltrúar og landsþjónustufulltrúar.

Deildarfulltrúi og varadeildarfulltrúi geta skipt með sér eftirfarandi verkefnum:

1. Landsþjónusta

Með samskiptum sínum við aðra geta deildar- og varadeildarfulltrúi öðlast þekkingu á landsþjónustu Al-Anon og tilgangi og vinnu Landsþjónusturáðstefnunnar. Þessi tengsl gera þá hæfari til að útskýra fyrir deildinni hvernig landsþjónusta Al-Anon fer fram. Deildar- eða varadeildarfulltrúi biður um tíma á fundum til þess að koma á framfæri skilaboðum eða upplýsingum til félaganna varðandi málefni Al-Anon.

2. Svæðisfundir

Deildar- og varadeildarfulltrúi mæta á alla svæðisfundi. Með því að tjá sig á svæðisfundum geta þeir vakið athygli svæðisfulltrúans á skoðun deildarinnar á málefnum eða vandamálum sem snerta Al-Anon. Þeir segja síðan deildinni sinni frá niðurstöðum fundarins.

3. Póstfang deildar

Póstur til deildarinnar frá Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon er sendur deildarfulltrúa (og varadeildarfulltrúa). Það er á ábyrgð hans að sjá til þess að pósturinn komist til skila til deildarinnar. Nýjum deildarfulltrúa ber að tilkynna svæðisfulltrúa og Aðalþjónustuskrifstofunni um póstfang sitt, netfang og símanúmer.

4. Skýrsla deildarfulltrúa

Deildarfulltrúi gefur félögunum í deildinni skýrslu um Landsþjónusturáðstefnuna og útskýrir starfshætti og tilgang svæðisfunda og Landsþjónusturáðstefnu.

5. Samþykkt lesefni

Deildar- og varadeildarfulltrúi minna félaga á mikilvægi þess að nota alltaf samþykkt lesefni Al-Anon (sjá bæklinginn *P-35 Hvers vegna ráðstefnusamþykkt lesefni?*). Deildarfulltrúinn hefur hugfast að Al-Anon samtökin eru samkvæmt erfðavenjunum fjárhagslega sjálfstæð. Hann minnir á framlög deildarinnar til Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon.

6. Trúnaðarmenn í Alateen

Deildar- og varadeildarfulltrúi hvetja félaga til að taka að sér að vera trúnaðarmenn í Alateen.

7. Ein deild – einn deildarfulltrúi

Félagi í Al-Anon getur aðeins verið deildarfulltrúi einnar deildar í senn.

Svæðisfulltrúi

Svæðisfulltrúi og varasvæðisfulltrúi eru kosnir á vörfundi hvers svæðis, til tveggja ára í senn. Mikilvægt er að kosinn sé varasvæðisfulltrúi. Svæðisfulltrúi og varasvæðisfulltrúi skipta með sér verkum svæðisfulltrúa.

Svæðisfulltrúi fræðir félaga um Al-Anon á landsvísu og eflir vitund þeirra um að þeir eru hluti af stærri heild, sem þeir hafa skyldur gagnvart, eins og félagar annars staðar í heiminum.

Hver deild hefur eitt atkvæði á svæðisfundi.

Þeir sem geta orðið svæðisfulltrúar eru:

- deildarfulltrúar og varadeildarfulltrúar
- reyndir félagar úr landsþjónustu þ.e. eru eða hafa verið svæðis- og varasvæðisfulltrúar, félagar í nefndum, alþjóðafulltrúar
- almennur félagi sem sótt hefur fundi í tvö ár og á þeim tíma gegnt þjónustuhlutverki í deild eða svæði.

Svæðisfulltrúi og varasvæðisfulltrúi eru sjálfkjörnir landsþjónustufulltrúar. Ef svæðisfulltrúi getur ekki þjónað út sitt tímabil tekur varasvæðisfulltrúi við hlutverki hans og nýr varasvæðisfulltrúi er kosinn.

Hlutverk svæðisfulltrúa og varasvæðisfulltrúa er að:

1. Kalla saman og leiða svæðisfundi.
2. Hafa samband við Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon og fá upplýsingar sem þurfa að komast til skila á svæðisfundum.
3. Senda fundargerðir svæðisfunda til Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon.
4. Dreifa upplýsingum frá Landsþjónusturáðstefnu ásamt öðrum landsþjónustufulltrúum.
5. Vera í sambandi við deildarfulltrúa á svæðinu til að kynna starfi deildanna og vandamálum, ef einhver eru.
6. Heimsækja eða hafa samband við allar deildir á svæðinu, sérstaklega þær nýstofnuðu, til að tryggja að þær fái nauðsynlegar upplýsingar og hjálp.
7. Aðstoða deildir við að skilja og tileinka sér erfðavenjurnar tólf, sem leiðbeina okkur í allri starfsemi samtakanna.
8. Hafa samráð við framkvæmdanefnd og Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon við að viðhalda lista yfir pósthöf, símanúmer og netföng deildarfulltrúa á svæðinu, komi upplýsingum um breytingar á deildarfulltrúa og varadeildarfulltrúa sem honum kunna að berast til Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon sem sér um að halda utan um og senda uppfærðan lista.
9. Hvetja sérhvern deildarfulltrúa til að fylla út skráningarblað fyrir deildina svo að deildarskráningin sé ætíð rétt í fundarskrá.
10. Láta Aðalþjónustuskrifstofuna vita um deildir sem hafa hætt.
11. Senda fyrirspurnir og tillögur frá deildum vegna Landsþjónusturáðstefnu til Aðalþjónustuskrifstofu fyrir 1. janúar ár hvert.
12. **Undirbúningur svæðisfulltrúa fyrir Landsþjónusturáðstefnu:**
 - a) Að fræða nýja félaga í landsþjónustu um hlutverk landsþjónustufulltrúa og Landsþjónusturáðstefnu Al-Anon á Íslandi.
 - b) Undirbúa skýrslu svæðisins sem flutt er á Landsþjónusturáðstefnu sem þarf að berast Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon fyrir 1. febrúar ár hvert.
 - c) Ganga frá fyrirspurnum og tillögum svæðisins til Landsþjónusturáðstefnu sem þurfa að berast Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon fyrir 1. janúar ár hvert.
 - d) Bera ábyrgð á því að nöfn, heimilisföng, netföng og símanúmer landsþjónustufulltrúa og varalandsþjónustufulltrúa berist Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon fyrir 1. desember ár hvert.

Mikilvægt er að svæðin sendi alla fimm fulltrúa sína á Landsþjónusturáðstefnu

Svæðaskipting og svæðisfundur

Svæðaskipting:

a. Landinu er skipt í þrjú svæði:

Reykjavíkursvæði (sveitarfélagið Reykjavík)

Suðvestursvæði: sem tekur yfir Suðurland og Vesturland; (svæðið afmarkast af sýslumörkum Vestur-Húnavatnssýslu og Strandasýslu)

Norðaustursvæði: sem tekur yfir Norður- og Austurland.

Á Suðurlandi afmarkast suðvestur svæði og norðaustur svæði á sýslumörkum Austur-Skaftafellssýslu og Múlasýslu.

b. Svæði er afmarkað landsvæði þar sem nokkur fjöldi Al-Anon deilda starfar, og hafa með sér samvinnu á svæðisfundum.

c. Hvert svæði skal kjósa sér svæðisfulltrúa og varasvæðisfulltrúa til tveggja ára úr hópi deildarfulltrúa og/eða varadeildarfulltrúa sem vinna saman að svæðisstarfinu (sjá verklýsingu svæðisfulltrúa).

Svæðisfundur:

1. Á svæðisfundum hefur hver deild eitt atkvæði. Hún hefur falið deildarfulltrúa sínum að greiða þar atkvæði eins og samviska hans býður honum eftir að hafa hlustað á og tekið þátt í umræðum.
2. Allir aðrir Al-Anon félagar geta setið svæðisfundi.
3. Svæðisfundir eru haldnir eins oft og þörf krefur, að lágmarki tvisvar á ári, að vori og hausti.
4. Vorfundur skal haldinn sem fyrst að lokinni ráðstefnu og þar skýra landsþjónustufulltrúarnir frá starfi hennar og niðurstöðum, svo sem skýrslum um starf skrifstofu, fastanefnda og alþjóðafulltrúa. Fulltrúar deila eigin reynslu og þeim gögnum sem lögð voru fram á ráðstefnu.
5. Haustfundur gegnir tvenns konar hlutverki. Annars vegar er hann kosningafundur þar sem kosnir eru þrír landsþjónustufulltrúar og þrír til vara til setu á árlegri Landsþjónusturáðstefnu Al-Anon á Íslandi. Hins vegar er hann undirbúningsfundur svæðisins fyrir Landsþjónusturáðstefnuna.
6. Hvert svæði sendir alls fimm fulltrúa á Landsþjónusturáðstefnuna, þ.e. þrjá kjörna á svæðisfundi og einnig svæðis- og varasvæðisfulltrúa, sem eru sjálfkjörnir. Að minnsta kosti einn þriggja fulltrúa kjörinna á svæðisfundi skal ekki hafa sótt ráðstefnu áður, og gegnir hann hlutverki sínu til eins árs í senn. Hann þarf að hafa verið í tvö ár í Al-Anon og gegnt þjónustu í deildinni sinni. Aðrir landsþjónustufulltrúar gegna hlutverki sínu til tveggja ára í senn. Setutími þeirra skarast þannig að alltaf er einn fulltrúi með reynslu að fara á ráðstefnuna. Einnig eru kosnir þrír varalandsþjónustufulltrúar. Varalandsþjónustufulltrúi er kosinn til eins árs. Enginn getur setið Landsþjónusturáðstefnu lengur en í sex ár samfelld.
7. Mikilvægt er að hvert svæði sendi fimm fulltrúa alls á ráðstefnuna. Sitji svæðis- eða varasvæðisfulltrúi jafnframt í aðalþjónustunefnd þá greiðir hann atkvæði sem svæðis- eða varasvæðisfulltrúi.

8. Félagar sem eru í aðalþjónustunefnd og eiga því sæti á ráðstefnunni eru ekki í kjöri sem landsþjónustufulltrúar.
- Þeir sem geta orðið landsþjónustufulltrúar eru:
- Deildarfulltrúar og varadeildarfulltrúar
 - Reyndir félagar úr landsþjónustu: svæðis- og varasvæðisfulltrúar, félagar í nefndum, alþjóðafulltrúar. Þeir séu annað hvort nú í þjónustu eða hafi gengt þjónustu áður
 - Almennur félagi sem sótt hefur fundi í tvö ár og á þeim tíma gegnt þjónustuhlutverki í deildinni sinni eða á sínu svæði.
9. Á svæðisfundi eru fluttar skýrslur svæðisfulltrúa og rædd málefni deilda og svæðis.
10. Fundarboð og fundargögn skulu send til allra deildar- og varadeildarfulltrúa að lágmarki þremur vikum fyrir fund. Deildum skal gefa tækifæri á að senda inn tillögur um umræðuefni. Dagskrá svæðisfundarins skal koma fram í fundarboði.
11. Svæðin koma sér upp sjóði og eru fjárhagslega sjálfstæð sbr. sjöundu erfðavenjuna. Þeir peningar eru notaðir til að greiða kostnað vegna svæðisfunda, húsaleigu, meðlæti, sýnishorn af lesefni, kostnað svæðisfulltrúa vegna svæðisfunda, ferða hans innan svæðisins og annars kostnaðar sem til fellur vegna svæðisstarfs.
12. Deildarfulltrúar og varadeildarfulltrúar fá útlagðan kostnað vegna svæðisfunda greiddan af sínum deildum.
13. Til að tryggja þátttöku deilda á svæðinu er kjörið að deildir skiptist á um að halda svæðisfund í samvinnu við svæðisfulltrúa, þ.e. leggi til húsnæði og þjónustu á fundunum.
14. Þjónustuhlutverk svæðisins eru: Svæðisfulltrúi, varasvæðisfulltrúi, gjaldkeri og ritari. Svæðisfulltrúi og varasvæðisfulltrúi eru kosnir til tveggja ára og setutími þeirra skarast þannig að alltaf er einn reyndur og einn nýr. Gjaldkeri og ritari eru kosnir til eins árs. Þeir mynda þjónusturáð svæðisins og sjá um undirbúning svæðisfunda.
- 15. Fastir liðir á svæðisfundum:**
- fundur settur með æðruleysisbæn
 - fundarmenn kynna sig
 - lesið upp úr *Einn dagur í einu í Al-Anon*, erfðavenjurnar og þjónustuhugtökin
 - hlutverk svæðisfundar kynnt
 - fundargerð síðasta fundar lesin
 - fyrir fram ákveðnir dagskrárliðir
 - önnur mál
 - deildarfulltrúar minntir á að miðla niðurstöðum svæðisfundar í deildinni sinni
 - dagskrá næsta fundar ákveðin og félagar skipta með sér verkum, ákveða fundarstað, fundartíma og dagskrá.

16. Tillögur að fundarefni:

- erfðavenjur og frávik frá erfðavenjum í deildum
- umræða/vinnusmiðja um tiltekið þjónustuhugtak
- umræða/vinnusmiðja um tiltekna erfðavenju
- umræða/vinnusmiðja um hlutverk deildarfulltrúa
- umræða/vinnusmiðja um þakklætispottinn
- Aðalþjónustuskrifstofa Al-Anon – fjárframlög deilda til sameiginlegs starfs
- Al-Anon á Netinu og Hlekkurinn – framlag frá deildum og svæði
- almannatengsl – kynning á Al-Anon/Alateen fyrir almenningi og fagfólki á svæðinu, auglýsingadreifing og heimsóknir á opinberar stofnanir og skrifstofur fagfólks, s.s. til presta, lögreglu, sjúkrastofnana, heilsugæslu, heimilislækna, sálfræðinga, grunn-skóla, athvarfa og áfangaheimila fyrir fullorðna og unglunga
- umræða um eflingu Al-Anon og Alateen deildanna á svæðinu
- samvinna við AA-deildir á svæðinu
- bóka- og lesefniskynning
- uppbygging og málefni deilda
- uppbygging og hlutverk svæðisins
- skipulagning/undirbúningur fyrir vinnusmiðju á svæðinu (efni vinnusmiðju t.d.: trúnaðarsambandið, sporavinnan, slagorðin, erfðavenjurnar, þjónustuhugtökin, lesefnið, tólfta sporið, æðri máttur)
- fjáröflun fyrir Al-Anon á svæðinu (t.d. basar meðal félaga, kvöldskemmtun).
- alþjóðastarfið – fréttir úr alþjóðlegum fréttabréfum Al-Anon og okkar framlag
- fjórða spor fyrir svæðið (sjá *Leiðarljós – að gera athugun í deildinni*)
- þjónustuhlutverkin í deildinni – gleðin í þjónustunni
- sjálfboðaliðar.

Landsþjónustufulltrúi og varalandsþjónustufulltrúi

Al-Anon samtökin geta aðeins verið áhrifarík ef félagar eru vel upplýstir. Mikið veltur á því að landsþjónustufulltrúi kynni sér vel þjónustuhandbækur* áður en hann sækir Landsþjónusturáðstefnu.

Landsþjónustufulltrúinn er tengill sem miðlar upplýsingum á milli ráðstefnu, svæðis og deilda. Hann flytur ráðstefnunni sjónarmið svæðis síns og snýr aftur til þess með meiri skilning á Al-Anon starfinu. Hann er sá sem tengir deildirnar á svæðinu við Al-Anon/Alateen á landsvísu, til að hjálpa þeim að starfa í einingu. Hann þjónar Al-Anon í heild.

Fimm landsþjónustufulltrúar koma frá hverju svæði landsins á Landsþjónusturáðstefnu þar með taldir svæðis- og varasvæðisfulltrúar sem eru sjálfkjörnir til setu á ráðstefnunni.

Einn þriggja fulltrúa kjörinna á svæðisfundi skal ekki hafa sótt ráðstefnu áður og gegnir hann hlutverki sínu til eins árs í senn, það nægir að hann hafi verið tvö ár í Al-Anon og gengt þjónustu í deildinni sinni.

Aðrir landsþjónustufulltrúar gegna hlutverki sínu til tveggja ára í senn. Setutími þeirra skarast þannig að alltaf er einn fulltrúi með reynslu að fara á ráðstefnuna.

Þeir sem geta orðið landsþjónustufulltrúar eru:

- Deildarfulltrúar og varadeildarfulltrúar
- Reyndir félagar úr landsþjónustu: svæðis- og varasvæðisfulltrúar, félagar í nefndum, alþjóðafulltrúar. Þeir séu annað hvort nú í þjónustu eða hafi gengt þjónustu áður
- Almennur félagi sem sótt hefur fundi í tvö ár og á þeim tíma gegnt þjónustuhlutverki í deildinni sinni eða á sínu svæði.

Einnig eru kosnir þrír varalandsþjónustufulltrúar. Varalandsþjónustufulltrúi er kosinn til eins árs.

Enginn getur setið Landsþjónusturáðstefnu lengur en í sex ár samfellt.

Hlutverk landsþjónustufulltrúa og varalandsþjónustufulltrúa

1. Landsþjónustufulltrúar kynna sér tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök Al-Anon.
2. Landsþjónustufulltrúar þjóna sem sameiginleg víska allra Al-Anon deilda á Íslandi.
3. Landsþjónustufulltrúa er heimilt að greiða atkvæði samkvæmt eigin samvisku en ekki samkvæmt fyrimælum svæðis síns (sjá þriðja þjónustuhugtakið).
4. Ákvarðanir Landsþjónusturáðstefnu eru leiðandi fyrir starfsemi Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon á Íslandi, aðalþjónustunefnd og allra Al-Anon/Alateen deilda á Íslandi.
5. Landsþjónustufulltrúar hvers svæðis flytja deildarfulltrúum þess skýrslu um ráðstefnuna á vörfundum svæðisins.
6. Landsþjónustufulltrúar gætu þurft að greiða atkvæði símleiðis eða bréfleiðis til aðalþjónustunefndar við mikilvægar ákvarðanir milli Landsþjónusturáðstefna.
7. Á Landsþjónusturáðstefnu eru kosnir félagar úr hópi landsþjónustufulltrúa, einn frá hverju svæði til starfa í aðalþjónustunefnd fram að næstu ráðstefnu.

*Þjónustuhandbók Al-Anon á Íslandi (Þjónustuhandbók fyrir Al-Anon), *Al-Anon/Alateen Service Manual*, Leiðarljós / Guidelines.

Landsþjónusturáðstefna Al-Anon á Íslandi

Eftirtaldir sitja* Landsþjónusturáðstefnu Al-Anon:

- fimm landsþjónustufulltrúar frá hverju svæði; þrír kjörnir af svæðisfundi, svæðisfulltrúi og varasvæðisfulltrúi (15)
- aðalþjónustunefnd
- framkvæmdanefnd og ráðstefnunefnd (án atkvæðisréttar).

Verkefni Landsþjónusturáðstefnu

1. Að varðveita tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök Al-Anon í öllu starfi sínu.
2. Landsþjónusturáðstefnu er ætlað að vera rödd Al-Anon deildanna í landinu en stjórnar þeim ekki.
3. Landsþjónusturáðstefnan er vettvangur umræðna um stefnumörkun í landsþjónustu og vekur athygli á frávikum frá erfðavenjum.
4. Fulltrúum er frjálst að greiða atkvæði samkvæmt eigin samvisku en ekki samkvæmt fyrirætlum síns svæðis (sjá þriðja þjónustuhugtakið).
5. Engar breytingar má gera á erfðavenjum, sporum, þjónustuhugtökum né heldur almennu ábyrgðaryfirlýsingunum.
6. Þjónustuhugtökin tólf skipa sama sess og reynslusporin tólf og erfðavenjurnar tólf.
7. Atkvæðisbærir félagar eru landsþjónustufulltrúar og aðalþjónustunefnd.
8. Samkvæmt samþykkt Landsþjónusturáðstefnu 1989 er öll atkvæðagreiðsla leynileg og 2/3 hluta atkvæða þarf til að tillaga teljist samþykkt.
9. Atkvæðafjöldi félaga í aðalþjónustunefnd fer aldrei yfir 1/3 heildaratkvæða þeirra landsþjónustufulltrúa sem sitja ráðstefnuna.
10. Landsþjónustufulltrúar og félagar í aðalþjónustunefnd taka til ítarlegrar athugunar öll mál sem snerta Al-Anon.
11. Eftir hverja Landsþjónusturáðstefnu sendir ráðstefnunefnd skýrslu til allra sem hana sátu og allra deilda í landinu.

* Skoðunarmenn reikninga eiga rétt á að sitja fundi þar sem fjallað er um ársreikning.

Almennu ábyrgðaryfirlýsingarnar

Í allri framkvæmd mun Alþjóðaðþjónusturáðstefna Al-Anon starfa í anda erfðavenjanna og gæta þess:

1. að meginreglan í fjármálum sé sú að ávallt sé tiltækt nægjanlegt rekstrarfé, auk varasjóðs;
2. að enginn ráðstefnufulltrúi sé settur í stöðu sem gefi honum ótakmarkað vald yfir öðrum félögum;
3. að allar ákvarðanir séu teknar að undangengnum umræðum, atkvæðagreiðslu og séu, þegar því er við komið, einróma;
4. að engri ákvörðun ráðstefnu sé beint sem refsingu gegn einstaklingum eða stuðli að deilum á opinberum vettvangi;
5. að þótt ráðstefnan þjóni Al-Anon þá gegni hún aldrei stjórnunarhlutverki og sé eins og Al-Anon fjölskyldudeildirnar sem hún þjónar, lýðræðisleg í starfi og anda.

Þjónusta Al-Anon félaga sem einnig eru AA-félagar í Al-Anon

Tólf erfðavenjur Al-Anon tryggja einingu samtakanna. Í þeim má sjá mikilvægi þess að tilgangur samtakanna glatist ekki – „Al-Anon fjölskyldudeildirnar hafa aðeins einn tilgang, að hjálpa fjölskyldum alkóhólista. Það gerum við með því að tileinka okkur tólf reynsluspor AA-samtakanna, auðsýna alkóhólistunum okkar skilning og hvatningu og bjóða velkomnar og hughreysta fjölskyldur alkóhólista” (fimmta erfðavenjan). „Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi. Bati hvers og eins byggist á einingu samtakanna” (fyrsta erfðavenjan).

Al-Anon/Alateen félagar sem einnig eru félagar í AA geta sinnt þjónustuhlutverkum í deildinni sinni. Virkir félagar í Al-Anon sem einnig eru félagar í AA geta þjónað sem trúnaðarmenn í Alateen deild á grundvelli aðildar þeirra í Al-Anon samtökunum. Þessi deildarþjónusta er mjög mikilvæg og ætti á öllum stundum að leggja megináherslu á sjónarhorn Al-Anon bataleiðarinnar.

Vegna hinnar sértæku áherslu hvorrar bataleiðar fyrir sig sinna Al-Anon/Alateen félagar sem einnig eru AA-félagar ekki þjónustuhlutverkum sem geta leitt til þátttöku á Landsþjónusturáðstefnu. Þar sem deildar- og varadeildarfulltrúar eru fyrsti hlekkurinn í landsþjónustunni og fara með atkvæði sinnar deildar á svæðisfundum þá gildir þetta líka um þá. Nauðsyn þess að viðhalda sjónarhorni Al-Anon bataleiðarinnar og líkur á hugsanlegum ágreiningi varð til þess að Alþjóðþjónusturáðstefna Al-Anon (WSC, 1977) tók þá ákvörðun að hana sætu ekki Al-Anon/Alateen félagar sem eru líka félagar í AA. Einn liður í því að tryggja tilgang og einingu Al-Anon samtakanna er sá að takmarka þjónustu AA-félaga í landþjónustu Al-Anon.

AA-félagar þjóna ekki sem deildarfulltrúar, varadeildarfulltrúar, svæðisfulltrúar, ritstjórar Hlekkisins eða annarrar útgáfu, alþjóðafulltrúar, kjörnir fulltrúar, og eða varamenn þeirra, né heldur mega þeir sitja í nefndum þar sem formaður nefndar getur orðið landsþjónustu/aðalþjónustunefndarfulltrúi.

Service Manual Al-Anon/Alateen 2010-2013 bls. 79

Viðmið fyrir vali formanna

Formaður þarf að uppfylla þessi skilyrði:

1. Tveggja ára þátttaka í Al-Anon (félagar í deild, þátttaka í deild).
2. Reynsla af þjónustu í deild, svæði eða nefnd.
3. Æskilegt að hafi sinnt þjónustu í eitt ár.
4. Mikill kostur að nýr formaður hafi reynslu af starfi viðkomandi nefndar og hafi setið í henni í eitt ár.
5. Æskilegt að hafa unnið reynslusporin með trúnaðarmanni eða setið sporafundi í eitt ár.
6. Æskilegt að þekkja erfðavenjurnar og gera sér grein fyrir að við störfum eftir erfðavenjunum í þjónustunni.
7. Hafi áhuga á að tileinka sér þjónustuhugtökin.
8. Hæfni til verkstjórnunar, sýni frumkvæði og góða færni í mannlegum samskiptum.
9. AA-félagar eiga ekki kost á því að vera formenn nefnda skv. ákvörðun Alþjóða-þjónusturáðstefnu Al-Anon samtakanna.

Tilgangur og verkefni fastanefnda Al-Anon samtakanna á Íslandi

Tilgangur fastanefnda er sá sami og almennur tilgangur Al-Anon og Alateen samtakanna. Þær eru til að hjálpa fjölskyldum og vinum alkóhólista með því að veita hvatningu, leiðsögn og upplýsingar.

Sem þjónustugeiri Landsþjónusturáðstefnu koma þær með tillögur og framkvæma verkefni sem Landsþjónusturáðstefna hefur ákveðið.

HVERNIG VINNA NEFNDIR?

Nefndir eru eitt af mikilvægustu verkfærum Al-Anon samtakanna. Þær eru mikilvægur hlekkur til að koma á framfæri skoðunum félaganna og auka þekkingu Aðalþjónustuskrifstofunnar á margvíslegum málum sem snerta starfið.

Þrátt fyrir mismunandi bakgrunn og mismunandi reynslu nefndarféлага hafa allir jafnan rétt til að láta skoðanir sínar í ljós og jafnan atkvæðisrétt. Allir félagar eiga rétt á að hlustað sé á þá, jafnvel þegar rödd hans eða hennar er rödd minnihluta.

Þátttaka allra nefndarmanna er trygging fyrir því að aðferð samvisku deildar sé notuð í öllum málum. Ákvarðanir nefnda sem eru byggðar á þessum forsendum geta leitt til tillögu um frekari framkvæmd til styrktar sameiginlegri velferð samtakanna. Ávallt skal leitast við að ná samhljóma niðurstöðu en 2/3 atkvæða þarf til að ákvarðanir nái fram að ganga. Rödd minnihluta ber að skrá í fundargerð skv. þjónustuhugtökunum.

SKYLDUR NEFNDA

Sérhver Al-Anon/Alateen nefnd er óaðskiljanlegur hluti Landsþjónusturáðstefnu ber ábyrgð á að hjálpa til við að uppbygging samtakanna þjóni tilgangi sínum. Nefndir bera ábyrgð á að skoða öll mál í ljósi erfðavenjanna og þjónustuhugtakanna.

Erfðavenjurnar og þjónustuhugtökin eru notuð til að skilgreina, jafnframt því að örva og koma með hugmyndir að framkvæmdum. Skoðið hvert atriði með það í huga hvernig það snertir sameiginlega velferð okkar, samvisku deilda, nafnleynd og markmið ofar einstaklingum og niðurstaðan verður venjulega skýr.

Það er skylda formanns, varaformanns og ritara að leyfa öllum nefndarmönnum að fylgjast með þeim verkefnum sem verið er að vinna að. Allir nefndarfélagar eru ábyrgir fyrir að láta skoðanir sínar í ljós og koma með tillögur. Samvinna er á ábyrgð allra nefndarféлага á meðan þeir sinna þjónustunni. Sérhver nefnd er beðin um að vinna með framtíðina í huga með því að setja raunsæ markmið og koma með tillögur sem gera markmiðin að raunveruleika.

Það er mikilvægt fyrir hverja nefnd að meta störf sín og skoða hvort nefndin hafi raunverulega náð markmiði sínu og hvort hún sé ánægð með árangurinn.

UM STARFHÆTTI NEFNDA

Hver nefnd sé skipuð formanni, varaformanni og ritara.

Formaður og varaformaður starfi saman sem verkstjórar nefndarinnar og bera ábyrgð á eftirfarandi:

- Kynni við upphaf starfsárs nefndarinnar verklýsingu nefndarinnar fyrir nefndarmönnum og tryggi að nefndarmenn fái allar verklýsingar landsþjónustu Al-Anon í hendur. Í lok starfsársins sé litið yfir farinn veg við skýrslugerð fyrir Landsþjónusturáðstefnu
- standa vörð um og miðla erfðavenjum og þjónustuhugtökum Al-Anon.
- boða til funda með minnst viku fyrirvara (í tölvupósti, SMS og landpósti ef með þarf)
- sendi út dagskrá fundar með minnst 3 daga fyrirvara í tölvupósti og landpósti ef með þarf)

- dreifi verkefnum og ábyrgð
- formaður situr fundi aðalþjónustunefndar en ef hann forfallast situr varaformaður í hans stað.

Ritari

- Ritar fundargerðir og sendir á nefndina í tölvupósti og landpósti ef með þarf innan tveggja vikna frá fundi
- sér til þess að á fundum sé lögð fram fundargerð seinasta fundar á pappír til samþykktar. Setur eitt eintak af hverri fundargerð í möppu nefndarinnar á skrifstofu Al-Anon.

Tillögur að fundarformi nefnda

- Æðruleysisbænin eða mínútupögn
- fundarstjóri kosinn
- dagskrá lögð fram
- fundargerð síðasta fundar lögð fram til samþykktar
- málefni fundar
- önnur mál
- dagsetning næsta fundar ákveðin
- fundi slitið með æðruleysisbænin.

Ný verkefni

- Til þess að fá samþykki fyrir nýjum verkefnum getur nefnd lagt tillögur fyrir aðalþjónustunefnd eða fyrir Landsþjónusturáðstefnu allt eftir því hvers eðlis verkefnið er
- ef verkefnið hefur í för með sér útgjöld umfram það sem Landsþjónusturáðstefna hefur samþykkt fer tillagan til aðalþjónustunefndar sem skoðar hana í samráði við fjármála-fulltrúa. Aðalþjónustunefnd annað hvort afgreiðir tillöguna eða vísar henni til næstu Landsþjónusturáðstefnu.

Aðalþjónustunefnd tilnefnir formenn fastanefnda árlega

- Allir nefndarmenn þ.m.t. formenn fastanefnda eru kosnir til eins árs í senn. Hægt er að endurkjósa þá
- einungis er hægt að gegna sama hlutverkinu í þrjú ár í senn. Hámarks setutími samfleytt í nefnd eru sex ár
- nefndarmenn gætu einnig flutt sig á milli nefnda. Nefndir eru frábær leið til að þjálfa leiðtoga framtíðarinnar.

Nefndarmenn þyrftu að hafa eftirfarandi kosti

- Tíma til að mæta á fundi og hæfileika til samskipta við annað fólk
- vilja til að hlusta með opnum huga
- áhuga og vilja til að tileinka sér erfðavenjur og þjónustuhugtök Al-Anon sem nefndirnar starfa eftir. Hafa tekið þátt í þjónustu og hafa áhuga á störfum nefndarinnar.

Til frekari upplýsinga um fastanefndir og aðrar nefndir í þjónustuskipulagi Al-Anon á Íslandi er vísað til verklýsinga fastanefnda.

AÐALÞJÓNUSTUNEFND AL-ANON SAMTAKANNA Á ÍSLANDI

Í nefndinni sitja:

- A. Formenn allra fastanefnda
- B. Alþjóðafulltrúar
- C. Landsþjónustufulltrúar kosnir á Landsþjónusturáðstefnu, einn frá hverju svæði.
- D. Einn starfsmaður af skrifstofu samtakanna

Þjóðar aðalþjónustunefndar:

Formaður, varaformaður og ritari.

Verkefni aðalþjónustunefndar:

1. Varðveita tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök Al-Anon samtakanna í öllu starfi sínu
2. Ber endanlega lagalega ábyrgð á öllu starfi samtakanna.
3. Hefur eftirlit með eignum og fjármunum samtakanna.
4. Ber endanlega ábyrgð á fjármálum samtakanna og tekur lokaákvörðun um öll stærri fjárútlát.
5. Markar stefnu Al-Anon á Íslandi til framtíðar.
6. Fylgir eftir framkvæmd verkefna sem Landsþjónusturáðstefna hefur samþykkt.
7. Tilnefnir formenn allra fastanefnda og skoðunarmenn reikninga* og leggur fyrir Landsþjónusturáðstefnu.
8. Formenn fastanefnda senda Aðalþjónustuskrifstofu fundargerðir og skýrslur að lágmarki fimm dögum fyrir skýrslufundi aðalþjónustunefndar.
9. Tekur ákvörðun um verkefni næstu tveggja til þriggja mánaða sem fastanefndir vinna.
10. Sér um mannaráðningar og launakjör starfsmanna.
11. Getur myndað hópa eða undirnefndir til að vinna að sérstökum verkefnum.
12. Nefndin situr öll Landsþjónusturáðstefnu og hefur þar tillögurétt.
13. Ef nefndarmenn eru fleiri en 1/3 af fjölda landsþjónustufulltrúa dregur nefndin um hverjir úr nefndinni eigi að hafa atkvæðisrétt.
14. Atkvæðafjöldi félaga í aðalþjónustunefnd fer aldrei yfir 1/3 heildaratkvæða þeirra landsþjónustufulltrúa sem sitja ráðstefnuna.
15. Nefndin gefur Landsþjónusturáðstefnu skýrslu um störf sín.
16. Samþykkir endanlega dagskrá Landsþjónusturáðstefnu.
17. Grípur til viðeigandi og skilvirkra ráðstafana til að koma á framfæri megintilgangi samtaka okkar.
18. Ef nefndarmaður á verulegra fjárhagslegra hagsmuna að gæta vegna samnings eða fjármagnsflutninga sem aðalþjónustunefnd þarf að samþykkja ber honum að víkja af fundi á meðan á afgreiðslu málsins stendur.
19. Heldur a.m.k. fjóra skýrslufundi á ári. Fundar að jafnaði ársfjórðungslega.
20. Heldur fyrsta fund sinn strax að lokinni Landsþjónusturáðstefnu.
21. Kalla má saman sérstaka fundi ef þörf krefur með bréflegu boði eða í tölvupósti með fimm daga fyrirvara.

*Skoðunarmenn reikninga eiga rétt á að sitja fundi þar sem fjallað er um ársreikning

ALATEENNEFND

Í nefndinni sitja:

- A. Formaður sem situr fundi aðalþjónustunefndar
- B. A.m.k. sex ábyrgir Al-Anon félagar

Þjónar nefndarinnar:

Formaður, varaformaður, ritari, trúnaðarmenn og aðrir Al-Anon félagar sem koma að almennum starfi nefndarinnar.

Verkefni Alateennefndar:

1. Varðveitir tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök Al-Anon samtakanna í öllu starfi sínu.
2. Safnar saman og þýðir eða fær aðra til að þýða Alateen lesefni. Sér um að uppfæra og ritstýra Alateen hluta vefsíðu Al-Anon.
3. Hvetur Al-Anon og Alateen félaga til þátttöku í Alateen starfinu.
4. Styður þá sem hefja Alateen starf með upplýsingum og fræðslu.
5. Ræðir vandamál sem koma upp og snerta Alateen samtökin.
6. Kynnir Alateen í samfélaginu þannig að samræmist erfðavenjum og þjónustuhugtökum Al-Anon samtakanna.
7. Nefndin heldur fund að meðaltali á tveggja mánaða fresti og skrifar fundargerðir.
8. Ritir fundargerðir og skýrslur og sendir til Aðalþjónustuskrifstofu að minnsta kosti fimm dögum fyrir skýrslufund aðalþjónustunefndar.
9. Er fús til samvinnu við allar aðrar fastanefndir Al-Anon samtakanna.

Öryggisviðmið Alateen*

Alateen er fyrir unglunga (13-18 ára) sem hafa orðið fyrir áhrifum af drykkju annarra. Alateen er hluti af Al-Anon fjölskyldudeildunum. Til að Alateen félagar geti fengið þann bata sem nauðsynlegur er á Alateen fundum þarf Alateen starfið að einkennast af trausti og öryggi. Til að vernda bæði Alateen félaga og Alateen trúnaðarmenn er nauðsynlegt að hafa skýr öryggisviðmið. Með því móti tryggjum við að Alateen bataleiðin verði ávallt til staðar fyrir unglunga sem eru aðstandendur alkóhólista.

Allt Alateen starf byggir á tólf sporum og tólf erfðavenjum Alateen. Það er á ábyrgð Alateen trúnaðarmanna að fylgja þeim á Alateen fundum og í störfum Alateen nefndar.

Alateen fundir

- Alltaf skulu vera tveir Al-Anon félagar á fundi sem gegna hlutverki Alateen trúnaðarmanna
- ef annar Alateen trúnaðarmaðurinn kemst ekki þarf að finna annan í staðinn. Gott er að hafa Alateen fundina á sama tíma og nálægur Al-Anon fundur Al-Anon deildin getur verið með tengilið sem situr Alateen fundina ef óvænt forföll verða hjá öðrum Alateen trúnaðarmanninum
- trúnaðarmenn séu leiðbeinandi um að eðlileg mörk varðandi hegðun og fundarefni séu haldin.

Alateen trúnaðarmaður**

- þarf að vera orðinn 21 árs
- þarf að hafa verið í Al-Anon í að minnsta kosti tvö ár
- þarf að vera virkur félagi í Al-Anon og sækja Al-Anon fundi
- þarf hafa hreint sakavottorð. Alateen trúnaðarmaður þarf annað hvort að afhenda formanni Alateen nefndar afrit af sakavottorði eða fela formanninum undirritað umboð til að sækja vottorðið á viðeigandi stofnun
- má ekki hafa fengið á sig kærnu vegna ofbeldis-, fíkniefna- eða kynferðisbrots.

Gott er fyrir Alateen trúnaðarmenn:

- Að sækja fundi Alateen nefndar og hitta þannig aðra Alateen trúnaðarmenn og ræða Alateen starfið
- að vera með þjónustutrúnaðarmann sem hægt er að leita til varðandi þessa tólfta spors þjónustu
- að gera einu sinni á ári *Reikningsskil trúnaðarmannsins* (Sponsor Inventory)
- að muna að Alateen trúnaðarmaður er hvorki kennari né æðri Alateen félögunum og veitir ekki ráðleggingar. Alateen trúnaðarmaður deilir einungis reynslu sinni, styrk og vonum
- að muna að það er ekki hlutverk trúnaðarmanns að sinna uppeldi eða deila á ákvarðanir foreldra Alateen félaganna.

Alateen trúnaðarmenn eru bundnir barnaverndarlögum en þar segir „Ef minnsti grunur leikur á að barn sé beitt órétti ber að tilkynna það“. Trúnaðarmanninum ber að ræða málið í trúnaði við Alateen félagann og boða síðan til fundar í Alateen nefnd strax.

* Öryggisviðmið Alateen á Íslandi eru unnin upp úr *Alateen Safety Guidelines G-34*. Þessi öryggisviðmið skulu liggja frammi á Alateen fundum, vera aðgengileg á vefsíðu og hluti af Þjónustuhandbók Al-Anon á Íslandi

** Í Al-Anon og Alateen er heitið *trúnaðarmaður* notað yfir bæði kynin.

ALMANNATENGSLANEFND

Í nefndinni sitja:

- A. Formaður sem situr fundi aðalþjónustunefndar
- B. A.m.k. þrír ábyrgir félagar

Verkefni almannatengslanefndar:

1. Varðveitir tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök AI-Anon samtakanna í öllu starfi sínu.
2. Safnar saman og þýðir eða fær aðra til að þýða efni frá WSO sem gefið er út sem leiðbeiningar í sambandi við almannatengslastarf.
3. Aðstoðar landsþjónustufulltrúa, almannatengslafulltrúa, deildir og einstaklinga við að standa að kynningum á AI-Anon (fyrir almenning) þannig að þær samræmist erfðavenjum og þjónustu-hugtökum AI-Anon samtakanna.
4. Er fús til samvinnu við fagfólk.
5. Hvetur AI-Anon og Alateen féлага til þátttöku í kynningarstarfi.
6. Dreifir nýju og endurskoðuðu efni um hvernig hægt er að koma upplýsingum til almennings með því að senda reglulega skýrslur til almannatengslafulltrúa og tengiliða almannatengsla og með því að skrifa greinar í Hlekkinn og með almennum bréfaskrifum.
7. Sér um skipulagningu og framkvæmd afmælisfundar AI-Anon samtakanna á Íslandi sem samþykkt var á Landsþjónusturáðstefnu árið 1989 að skyldi vera opinn kynningarfundur.
8. Kemur með tillögur til aðalþjónustunefndar um skipulag almannatengsla á Íslandi og forgangsroð verkefna.
9. Er fús til samvinnu við AA-samtökin samkvæmt erfðavenjum AI-Anon samtakanna.
10. Ritar fundargerðir og skýrslur og sendir til Aðalþjónustuskrifstofu hálfum mánuði fyrir skýrslufund aðalþjónustunefndar.
11. Nefndin heldur fund að minnsta kosti einu sinni í mánuði og skrifar fundargerðir.
12. Er fús til samvinnu við allar aðrar fastanefndir AI-Anon samtakanna.

FRAMKVÆMDANEFND

Í nefndinni sitja:

- A. Formaður sem situr fundi **aðalþjónustunefndar**
- B. A.m.k. fjórir ábyrgir Al-Anon félagar auk formanns

Verkefni framkvæmdanefndar:

1. Varðveitir tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök Al-Anon samtakanna í öllu starfi sínu.
2. Heldur fund að jafnaði einu sinni í mánuði og heldur fundargerðir um efni fundanna.
3. Ber ábyrgð á daglegum rekstri Aðalþjónustuskrifstofunnar og sér um að skrifstofan starfi samkvæmt íslenskum lögum.
4. Upplýsir deildir um fjárhagsstöðu samtakanna. Þakkar fyrir framlög þegar það á við og minnir á mikilvægi þeirra þegar fjármagn vantar til rekstrarins. Æskilegt er að þetta sé gert tvisvar til þrisvar á ári.
5. Svarar spurningum sem berast skrifstofunni um mál sem varða skrifstofuna, vísar öðrum spurningum til viðkomandi nefnda.
6. Kemur á framfæri því lesefni sem til er á skrifstofunni (t.d. með tilkynningum á heimasíðu).
7. Sér um að manna bóksölu á skrifstofu og annast bóksölu á Landsþjónusturáðstefnu og afmælisfundi.
8. Aðstoðar aðalþjónustunefnd við framkvæmd ákvarðana Landsþjónusturáðstefnu.
9. Sér til þess að bókhaldsskrifstofa annist færslu bókhalds, skil á lögbundnum skýrslum og gerð ársreiknings.
10. Annast upplýsingagjöf til aðalþjónustunefndar úr bókhaldi.
11. Annast greiðslu reikninga fyrir hönd samtakanna.
12. Tekur saman upplýsingar um verkefni nefndarinnar fyrir aðalþjónustunefnd.
13. Er fús til samvinnu við allar aðrar fastanefndir Al-Anon samtakanna á Íslandi.

RÁÐSTEFNUNEFND

Í nefndinni sitja:

- A. Formaður sem situr fundi aðalþjónustunefndar
- B. A.m.k. þrír aðrir ábyrgir félagar

Verkefni ráðstefnunefndar:

1. Varðveitir tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök AI-Anon samtakanna í öllu starfi sínu.
2. Undirbýr dagskrá Landsþjónusturáðstefnu í samvinnu við aðalþjónustunefnd og sendir fundargögn tímanlega til allra landsþjónustufulltrúa.
3. Útvegar fundarstjóra, fundarritara og aðra starfsmenn Landsþjónusturáðstefnu.
4. Aðstoðar við að fá féлага til að taka þátt í AI-Anon fundinum á Landsþjónusturáðstefnu.
5. Útvegar húsnæði fyrir Landsþjónusturáðstefnu og húsnæði fyrir fulltrúa utan af landi sem þess þurfa.
6. Útvegar upptökutæki.
7. Safnar saman efni sem leggja á fyrir Landsþjónusturáðstefnu og gengur frá fundargögnum (ljósritar, raðar í möppur, hefur tilbúin skriffæri, pappír, útbýr barmmerki, atkvæðaseðla, skráningareyðublöð, kvittanaeyðublöð og annað sem þarf að hafa á fundinum).
8. Aðstoðar fundarritara við að undirbúa og rita skýrslu Landsþjónusturáðstefnu sem send er til allra sem hana sátu. Einnig að gera útdrátt úr skýrslunni sem sendur er til landsþjónustufulltrúa og allra deilda í landinu til að auðvelda kynningu í deildum og á svæðisfundum.
9. Er í samvinnu við allar aðrar fastanefndir AI-Anon á Íslandi við undirbúning Landsþjónusturáðstefnu.
10. Er í nánú samstarfi við starfsmann skrifstofu vegna Landsþjónusturáðstefnu.
11. Ritar fundargerðir og skýrslur og sendir til Aðalþjónustuskrifstofunnar. Formaður ráðstefnunefndar skilar skýrslu um störf nefndarinnar að minnsta kosti fimm dögum fyrir skýrslufund aðalþjónustunefndar.

ÚTGÁFUNEFND

Í nefndinni sitja:

- A. Formaður sem situr fundi aðalþjónustunefndar
- B. A.m.k. tveir félagar með góða enskukunnáttu
- C. A.m.k. einn félagi með góða tilfinningu fyrir Al-Anon málinu
- D. A.m.k. tveir félagar með góða íslenskukunnáttu

Þjónar nefndarinnar:

Formaður, varaformaður, ritari, ritstjóri Hlekkisins og vefstjóri

Verkefni útgáfunefndar:

1. Varðveitir tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök Al-Anon samtakanna í öllu starfi sínu.
2. Kemur með tillögur að forgangsroð verkefna í útgáfumálum til aðalþjónustunefndar.
3. Hefur þýðendur á sínum vegum.
4. Myndar hópa til að lesa yfir nýjar þýðingar og samræma og endurskoða eldri þýðingar.
5. Undirbýr ráðstefnusamþykkt lesefni (CAL¹) fyrir útgáfu.
6. Gætir þess að Al-Anon boðskapurinn komist til skila á íslensku. Fær fólk með góða tilfinningu fyrir Al-Anon málinu til að lesa yfir prófarkir fyrir prentun.
7. Gætir þess að samræmi sé á milli þýðinga og frumtexta.
8. Svarar fyrirspurnum varðandi lesefni.
9. Sækir um leyfi til aðalþjónustunefndar til prentunar.
10. Sér um að koma efni í prentun.
11. Les yfir próförk úr prentsmiðju.
12. Ritstýrir vefritinu Hlekknum sem er rödd Al-Anon samtakanna á Íslandi, ákveður útgáfustefnu og innihald, þar sem einstaklingar, deildir og nefndir geta látið rödd sína heyrast.
13. Gætir þess að heimilda sé ætíð getið þegar birtar eru þýddar greinar. Fer yfir allt efni sem birtist á Hlekknum til þess að tryggja að efni Hlekkisins samræmist boðskap og erfðavenjum Al-Anon.
14. Sér um að uppfæra vefritið reglulega.
15. Ritar fundargerðir og skýrslur og sendir til Aðalþjónustuskrifstofu að minnsta kosti fimm dögum fyrir skýrslufundi aðalþjónustunefnar.
16. Er fús til samvinnu við allar aðrar fastanefndir Al-Anon samtakanna á Íslandi.

¹Conference Approved Literature = Ráðstefnusamþykkt lesefni

HLUTVERK AÐALÞJÓNUSTUSKRIFSTOFU AL-ANON SAMTAKANNA Á ÍSLANDI

1. Er tengiliður við Al-Anon deildir á Íslandi.
2. Er upplýsingamiðstöð fyrir þá sem leita að og spyrjast fyrir um Al-Anon samtökin á Íslandi.
3. Aðstoðar við stofnun nýrra Al-Anon/Alateen deilda með því að veita þeim upplýsingar og útvega þeim lesefni.
4. Sér um skráningu deilda og þjónustu við þær.
5. Lætur svæðisfulltrúa vita um nýjar deildir sem hafa verið stofnaðar og einnig um deildir sem hafa hætt á þeirra svæði.
6. Sér um viðhald og prentun á fundaskrá Al-Anon/Alateen deilda.
7. Sér um bréfaskriftir við Al-Anon félaga og deildir á Íslandi með aðstoð aðalþjónustunefndar.
8. Sér um samvinnu og bréfaskriftir við Alþjóðalþjónustuskristofuna (WSO) í Virginíu í samráði við alþjóðafulltrúa og framkvæmdanefnd
9. Sækir um leyfi til WSO fyrir prentun og endurprentun á ráðstefnusamþykktu lesefni (CAL) sem hefur verið þýtt á íslensku þegar aðalþjónustunefnd biður um það.
10. Sjá um sölu og dreifingu á ráðstefnusamþykktu efni (CAL).
11. Aðstoðar við undirbúning Landsþjónusturáðstefnu.
12. Er í samvinnu við aðalskrifstofu AA-samtakanna á Íslandi í öllum málum sem snerta bæði samtökin.
13. Útvegar og heldur utan um sögulegt efni sem snertir Al-Anon/Alateen samtökin á Íslandi.
14. Gefur árlega skýrslu um störf sín til Landsþjónusturáðstefnu.
15. Einn starfsmaður Aðalþjónustuskristofu situr í framkvæmdanefnd og aðalþjónustunefnd.

Verksvið launaðra starfsmanna á skrifstofu:

1. Veita upplýsingar um Al-Anon deildir á Íslandi og fundartíma.
2. Skrá nýjar deildir.
3. Pantar ráðstefnusamþykkt lesefni (CAL) og upplýsingar.
4. Sjá um útskrift reikninga og innheimtu vegna sölu á ráðstefnusamþykktu lesefni (CAL).
5. Taka við spurningum frá deildum, einstaklingum og almenningi og vísa þeim til viðeigandi nefnda.
6. Viðhalda fundaskrá, láta prenta hana ásamt endurprentun á áður útgefnu efni.
7. Sjá um að símsvari Al-Anon sé ávallt með nýjum upplýsingum.
8. Aðstoða við undirbúning Landsþjónusturáðstefnu.
9. Sjá um bréfaskriftir við Al-Anon félaga og deildir á Íslandi með aðstoð aðalþjónustunefndar.
10. Viðhalda verðlistum.
11. Sjá um sölu og dreifingu á ráðstefnusamþykktu efni (CAL) með aðstoð aðalþjónustunefndar.
12. Gefa framkvæmdanefnd skýrslu um starfsemi skrifstofunnar.
13. Sjá um daglegt bókhald, fjárreiður samtakanna og umsjón með uppgjöri vegna Landsþjónusturáðstefnu í samvinnu við fjármálafulltrúa.

ALÞJÓÐAFULLTRÚAR

Alþjóðafulltrúar eru:

- A. Alltaf tveir í senn og sitja fundi aðalþjónustunefndar
- B. Þjónustutíminn eru fjögur ár. Gert er ráð fyrir að hver alþjóðafulltrúi fari á tvo alþjóðafundi aðalþjónustunefnda (IAGSM: International Al-Anon General Service Meeting)
- C. Þjónustutímabil alþjóðafulltrúa skarast þannig að alltaf fer einn reyndur og einn nýr
- D. Kosnir tveir varafulltrúar

Forkröfur:

1. Til að þjóð geti sent fulltrúa á IAGSM fund þarf hún að hafa þjónustu-uppbyggingu þ.e. starfandi aðalþjónustunefnd og þjónustuskrifstofu.
2. Alþjóðafulltrúar þurfa að hafa verið starfandi í landsþjónustunni í a.m.k. tvö ár, gjarnan í aðalþjónustunefnd.
3. Enskukunnátta þarf að vera mjög góð bæði í rituðu og töluðu máli.
4. Þekking og reynsla af tólf erfðavenjum Al-Anon eru skilyrði og vilji til að vinna og kynna sér tólf þjónustuhugtök Al-Anon

Verkefni alþjóðafulltrúa:

1. Varðveita tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök Al-Anon samtakanna í öllu starfi sínu
2. Kynna sér þjónustuuppbyggingu annarra landa
3. Kynna sér þjónustuhandbók Al-Anon (*Al-Anon/Alateen Service Manual*)
4. Eru í samvinnu við allar fastanefndir Al-Anon, aðalþjónustunefnd, svæði og deildir.
5. Fyrir alþjóðafund:
 - Kynna undirbúning jafnóðum fyrir aðalþjónustunefnd
 - Taka við og halda til haga öllum bréfum varðandi ráðstefnuna
 - Vinna þjónustuhugtökin eftir bókinni *Leiðir til bata*
 - Senda allar þær upplýsingar út til USA til undirbúningsnefndar (ICC) sem farið er fram á
 - Fara með sýnishorn af Al-Anon bókum, bæklingum og almannatengslaefni sem þýdd hafa verið á íslensku á fundinn.
6. Eftir alþjóðafund:
 - Gefa aðalþjónustunefnd skýrslu um alþjóðafundinn
 - Flytja erindi á svæðisfundum og bjóðast til að fara í deildir með það
 - Skrifa erindi á Hlekkinn um ráðstefnuna
 - Miðla áfram þeim hugmyndum og niðurstöðum sem komu fram á alþjóðafundinum inn í þjónustuuppbyggingu Íslands.

SKRÁNINGAREYÐUBLAÐ FYRIR AL-ANON DEILDIR

Dagsetning: ____ / ____ 20

Svæði: Reykjavík ☐ Suðvesturland ☐ Norðausturland ☐

Heiti deildar: _____ Fjöldi í deild: _____

Heimilisfang fyrir allan póst deildarinnar: _____

Fundarstaður: _____ Kl: _____ Dagur: _____

Er aðgengi fyrir hjólastóla? Já ☐ Nei ☐

Hér á eftir fara nöfn þjóna deildarinnar og aðeins ætlað fyrir skrifstofuna.

Deildarfulltrúi: _____ Sími: _____

Heimilisfang: _____ Netfang: _____

Varadeildarfulltrúi: _____ Sími: _____

Heimilisfang: _____ Netfang: _____

Eftirfarandi upplýsingar verða notaðar þegar spurst er fyrir um fundi.**Nöfn tveggja deildarfélaga sem geta svarað til um fundi og sækja fundi reglulega.**

(Ath. hér eru aðeins notuð skírnarnöfn og eingöngu notuð af starfsmanni skrifstofu.)

Nafn: _____ Sími: _____ Netfang: _____

Nafn: _____ Sími: _____ Netfang: _____

Nýliðafundur:	Já	Nei	Kl:
*Hvaða dag mánaðar:			
Sporafundur:	Já	Nei	Kl:
*Hvaða dag mánaðar:			
Erfðavenjufundur:	Já	Nei	Kl:
*Hvaða dag mánaðar:			
Samviskufundur:	Já	Nei	Kl:
*Hvaða dag mánaðar:			
*(td. 1sta miðvikudag í mánuði eða 2 og 4 þriðjudag í mánuði)			
Bankareikningur deildar nr. _____			
Kennitala deildar er : _____			
Verði afgangur af rekstrarfé deildar þegar allur kostnaður (húsaleiga, lesefni, framlag vegna Landsþjónusturáðstefnu, og fl.) hefur verið greiddur leggist sú upphæð er afgangss verður inná reikning samtakanna: Banki: 0101-26-021674, kt. 680978-0429. Þetta framlag er síðan notað til sameiginlegs starfs Al-Anon bæði hér heima og erlendis (7. erfðavenjan).			

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 æðruleysisbænni. 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.***

Tillaga að lokaorðum Al-Anon / Alateen funda

Að lokum vil ég taka það fram að þær skoðanir sem hér hafa komið fram voru eingöngu skoðanir þeirra sem töluðu. Takið það sem ykkur geðjast að en látið annað liggja á milli hluta.

Þau orð sem hér hafa verið töluð voru sögð í trúnaði og skal farið með þau sem trúnaðarmál. Haldið þeim innan þessara veggja og í huga ykkar.

Nokkur orð sérstaklega ætluð nýliðum: Hver sem vandamál ykkar eru þá er einhver meðal okkar sem hefur líka átt við þau að stríða. Ef þið takið því sem hér er sagt með opnum huga munu þið öðlast hjálp. Ykkur mun verða ljóst að ekkert ástand er það slæmt og engin óhamingja það mikil að ekki megi úr bæta.

Við erum ekki fullkomin, því getur farið svo að þið finnið ekki þá einlægni og vinarhug sem við viljum sýna ykkur.

Ef til vill fellur þér ekki við alla hér en fyrr en varir fer þér að þykja vænt um okkur á mjög sérstakan hátt - á sama hátt og okkur þykir vænt um þig.

Talið hvert við annað um vandamálin en forðist slúður og ádeilur. Þið skuluð heldur þroska með ykkur skilning, vináttu og frið Al-Anon aðferðarinnar - einn dag í einu. **

*** Að lokum viljum við minna á nafnleyndina, þakklætispottinn sem stendur straum af kostnaði deildarinnar vegna húsaleigu, veitinga, kaupum á lesefni og rekstri á aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon og síðast en ekki síst heimasíðu samtakanna www.al-anon.is (þessa viðbót hafa margar deildir tekið upp)*

Ég ætla að biðja þá sem það vilja að fara með lokabænina sem hjá okkur er _____ *

(*Þeir sem það vilja fara með bæn sem deildin hefur komið sér saman um)

YFIRLÝSING AI-ANON

Megi það byrja hjá mér.

Þegar einhver, einhvers staðar, leitar eftir hjálp

megi hönd Al-Anon og Alateen

ávallt vera til staðar og *megi það byrja hjá mér.*

Reynslusporin tólf

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart áfengi og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við förum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá guðs, *samkvæmt skilningi okkar á honum*.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningsskil í lífi okkar.
5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
6. Við vorum þess albuin að láta guð fjarlægja alla skapgerðarbrestita.
7. Við báðum guð í auðmýkt að losa okkur við brestita.
8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar umsvifalaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við guð, *samkvæmt skilningi okkar á honum* og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann.
12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum að flytja öðrum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Erfðavenjurnar tólf

1. Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi. Bati hvers og eins byggist á einingu samtakanna.
2. Hver deild hefur aðeins einn leiðtoga, algóðan guð, eins og hann birtist í deildarsamviskunni. Fyrirsvarsmenn okkar eru aðeins þjónar sem við treystum, ekki stjórnendur.
3. Aðstandendur alkóhólista mega því aðeins nefna sig Al-Anon fjölskyldudeild að þeir komi saman til sameiginlegrar hjálpar og með því skilyrði að þeir komi saman í þeim tilgangi einum. Til þess að gerast Al-Anon félagi þarf aðeins eitt, að ættingi eða vinur hafi átt eða eigi í vanda vegna alkóhólisma.
4. Sérhver deild ætti að vera sjálfráða nema í málefnum sem snerta aðrar deildir eða Al-Anon og AA-samtökin í heild.
5. Al-Anon fjölskyldudeildirnar hafa aðeins einn tilgang, að hjálpa fjölskyldum alkóhólista. Það gerum við með því að tileinka *okkur* tólf reynsluspor AA-samtakanna, auðsýna alkóhólistunum okkar skilning og hvatningu, bjóða velkomnar og hughreysta fjölskyldur alkóhólista.
6. Fjölskyldudeildirnar ættu aldrei að standa að, leggja fé til eða lána nafn sitt neinum utanaðkomandi samtökum til þess að fjármunir, eignir eða upphæfð fjarlægi okkur ekki frá upphaflegum andlegum tilgangi okkar. Þó að við séum sjálfstæð heild skyldum við ávallt vera fús til samvinnu við AA-samtökin.
7. Sérhver deild ætti að vera algjörlega á eigin framfæri og hafna utanaðkomandi framlögum.
8. Tólfra spors starf Al-Anon ætti ávallt að vera í höndum áhugamanna en þjónustu-miðstöðvar okkar mega ráða starfskrafta.
9. Deildirnar sem slíkar ætti aldrei að skipuleggja, en við getum myndað þjónusturáð eða nefndir, sem ábyrgar eru gagnvart þeim sem þær þjóna.
10. Al-Anon fjölskyldudeildirnar taka enga afstöðu til utanaðkomandi málefna, þess vegna ætti aldrei að blanda nafni okkar í opinber deilumál.
11. Stefna okkar í kynningarmálum byggist á aðlöðun fremur en áróðri og skyldum við ætíð varðveita eigin nafnleynd í fjölmiðlum. Sérstaklega skyldum við gæta nafnleyndar allra AA-félaga.
12. Nafnleynd er hinn andlegi grundvöllur allra erfðavenja okkar og minnir okkur ætíð á að setja málefni og markmið ofar einstaklingum.

Þjónustuhugtökin tólf

1. Endanleg ábyrgð og forræði alþjóðþjónustu Al-Anon er í höndum Al-Anon deilda.
2. Al-Anon fjölskyldudeildirnar hafa falið ráðstefnu og þjónustugeira hennar fullt stjórnunar- og framkvæmdavald.
3. Rétturinn til ákvarðana er forsenda áhrifamikillar forystu.
4. Þátttaka er lykillinn að jafnvægi.
5. Rétturinn til áfrýjunar og endurupptöku verndar minnihlutann og tryggir að álit hans heyrist.
6. Ráðstefnan staðfestir að stjórnunarleg ábyrgð sé fyrst og fremst í höndum fulltrúa stjórnarnefndarinnar.
7. Réttur fulltrúa stjórnarnefndarinnar ákvarðast af lögum en réttur ráðstefnunnar er byggður á erfðavenjum.
8. Stjórnarnefnd felur framkvæmdanefnd fullt vald yfir daglegum rekstri höfuðstöðva Al-Anon.
9. Góð forysta er nauðsynleg á öllum stigum þjónustunnar. Í alþjóðþjónustu tekur stjórnarnefndin að sér aðalforystu.
10. Jafnvægi í ábyrgð þjónustu er tryggt með því að afmarka valdsvið hennar nákvæmlega og þannig er komið í veg fyrir tvöfalda stjórnun.
11. Alþjóðþjónustuskrifstofan (WSO) samanstendur af völdum nefndum, framkvæmdastjórn og starfsfólki.
12. Andlegur grundvöllur alþjóðþjónustu Al-Anon er fólgin í almennum ábyrgðaryfirlýsingum ráðstefnunnar, í 12. grein stofnskrárinnar.

Almennu ábyrgðaryfirlýsingarnar

Í allri framkvæmd mun Alþjóðþjónusturáðstefna Al-Anon starfa í anda erfðavenjanna og gæta þess:

1. að meginreglan í fjármálum sé sú að ávallt sé tiltækt nægjanlegt rekstrarfé, auk varasjóðs;
2. að enginn ráðstefnufulltrúi sé settur í stöðu sem gefi honum ótakmarkað vald yfir öðrum félögum;
3. að allar ákvarðanir séu teknar að undangengnum umræðum, atkvæðagreiðslu og séu, þegar því er við komið, einróma;
4. að engri ákvörðun ráðstefnu sé beint sem refsingu gegn einstaklingum eða stuðli að deilum á opinberum vettvangi;
5. að þótt ráðstefnan þjóni Al-Anon þá gegni hún aldrei stjórnunarhlutverki og sé eins og Al-Anon fjölskyldudeildirnar sem hún þjónar, lýðræðisleg í starfi og anda.

Al-Anon

Leiðarljós

Sameiginleg reynsla Al-Anon og Alateen félaga

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 finnir 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 dálítilli 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 lykilsetningum, 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 heyrist 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 kynnst 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.



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

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 æðruleysisbæninni, 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
- 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 alkóhólistar.

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 alkóhólistar?

M-12 Dagurinn í dag

S-19 Að aftengjast – að sleppa tökunum

Þriðji fundur

Farið aftur yfir fyrsta sporið.

Ræðið slagorðin:

- Slepptu tökunum 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.

Al-Anon

Leiðarljós

Sameiginleg reynsla Al-Anon og Alateen félaga

Samvinna milli Al-Anon og AA

G-3

Þetta leiðarljós og annað svipað, sem Allsherjarþjónustuskrifstofa Alcoholics Anonymous (AA) dreifir, varð til í samtölum milli starfsfólks Al-Anon og AA.

Á milli Al-Anon samtakanna (sem Alateen er hluti af og er ætlað félögum á unglingsaldri) og AA-samtakanna er einstakt samband. Á upphafsárum beggja samtaka voru tengslin milli þeirra mikil enda nán fjölskyldubönd milli félaga. Samt sem áður leggja erfðavenjurnar tólf áherslu á að hver samtök fyrir sig starfi á áhrifaríkari hátt með því að vera áfram sjálfstæð.

Í sjöttu erfðavenjunni er tekið sérstaklega fram að Al-Anon og AA eru sjálfstæðar heildir. Því er það í samræmi við þessa erfðavenju að ekki getur orðið af sameiningu, aðild eða samtengingu sem gæti leitt til þess að önnur hvor samtökin glötuðu sjálfsmynd sinni og sérkennum. Þar sem samtökin eru hvor um sig sjálfstæð heild er aðild eða samruni útilokaður en erfðavenjan undanskilur ekki samvinnu við AA-samtökin sem getur gagnast báðum. Al-Anon viðurkennir með þakklæti andlegt framlag AA og að samvinna geti áfram verið milli Al-Anon og AA jafnvel þó margir Al-Anon félagar séu ekki í neinu sambandi við AA eða AA-félaga.

Til þess að gera greinarmun á aðild og samvinnu hefur stefnunefnd Al-Anon svarað nokkrum þeirra spurninga sem oft vakna.

Getur deild verið bæði Al-Anon og AA?

Hvor samtök fyrir sig hafa sérstakan og aðskilin tilgang og til að uppfylla tilgang þeirra og virða erfðavenjur beggja samtaka verða deildir að vera annað hvort AA eða Al-Anon. Alþjóðþjónustuskrifstofa Al-Anon (WSO) skráir ekki deild sem er bæði Al-Anon og AA né heldur skráir Allsherjarþjónustuskrifstofa AA (GSO) deildir sem eru bæði AA og Al-Anon.

Geta AA og Al-Anon skipst á ræðumönnum?

Það getur verið áhugavert og hjálplegt að fá stöku sinnum AA-félaga til að tala á opnum Al-Anon fundi. Þegar Al-Anon, Alateen og AA-ræðumenn tala á fundi getur það auðveldað okkur að missa ekki sjónar á Al-Anon leiðinni að láta Al-Anon félaga tala síðast. Á sama hátt geta Al-Anon félagar sagt sína sögu á AA-fundi ef þeir fá boð um slíkt. Al-Anon félagar segja sína eigin sögu ekki sögu alkóhólistans og leggja áherslu á hvernig Al-Anon hefur hjálpað þeim við að ná bata.

Ættu Al-Anon/Alateen félagar að taka þátt eða tjá sig á AA-fundum?

Einungis AA-félagar og þeir sem eiga við drykkjuvanda að stríða og hafa löngun til að hætta að drekka geta sótt lokaða AA-fundi. Allir sem hafa áhuga eru velkomnir að mæta á opna AA-fundi og fylgjast með, þar á meðal Al-Anon félagar. Þeir sem ekki eru alkóhólistar ættu ekki að taka þátt í umræðum á AA-fundum nema þeim sé sérstaklega boðið að tjá sig.

Hvert er hlutverk Al-Anon félaga sem einnig er AA-félagi?

Megintilgangur hvernar Al-Anon deildar er að hjálpa fjölskyldum og vinum alkóhólista. AA-félagar eru velkomnir í Al-Anon ef þeim finnst að líf þeirra hafi orðið fyrir áhrifum vegna drykkju annars einstaklings. Á Al-Anon fundum eiga þeir ekki að ræða um aðild sína að AA eða öðrum samtökum sem byggja á nafnleynd. Þegar AA-félagar sækja Al-Anon eða Alateen fundi gefa þeir til kynna að þeir uppfylli skilyrði fyrir þátttöku og séu fúsir til að beina sjónum að þeirri hjálp sem eingöngu er að finna í Al-Anon.

Sjá einnig *Sjónarhorn Al-Anon* (P-45) og *Al-Anon þetta er málið* (P-53)



Hvaða þjónustu geta Al-Anon félagar sem líka eru AA-félagar sinnt í Al-Anon?

Al-Anon félagar sem eru líka félagar í AA geta sökum veru þeirra í Al-Anon sinnt þjónustu innan Al-Anon eða Alateen deildar. Virkir Al-Anon félagar sem einnig eru AA-félagar geta þjónað sem trúnaðarmenn í Alateen á grundvelli þátttöku þeirra í Al-Anon (að því tilskildu að þeir uppfylli öryggisviðmið Al-Anon um Alateen trúnaðarmenn). Vegna þess að hver samtök fyrir sig eru sjálfstæð heild eins og kemur fram í sjöttu erfðavenjunni, er stefna Al-Anon að öll þjónustuhlutverk sem ná út fyrir deildina sjálfa eins og t.d. deildarfulltrúar skuli ekki vera í höndum Al-Anon félaga sem einnig eru AA-félagar. Þar sem ætíð er nauðsynlegt að beina sjónum að Al-Anon leiðinni er ekki gert ráð fyrir að Al-Anon félagar sem einnig eru AA-félagar sinni þjónustu utan deilda. Þetta er gert til að koma í veg fyrir hagsmunagreining og að grafið sé undan ólíkum megintilgangi hvorra samtaka fyrir sig. Þess vegna sinna Al-Anon félagar sem einnig eru AA-félagar ekki þjónustu utan deilda, þ.e. þjónustu sem leitt getur til alþjóðaþjónustu eða setu á ráðstefnu.¹

Ættu Al-Anon og AA að hafa sameiginlega upplýsingaþjónustu?

Ef Al-Anon hefur ekki bolmagn til að styðja við eigin upplýsingaþjónustu er hægt að deila húsnæði með AA svo framarlega sem Al-Anon greiði sinn hluta kostnaðarins við aðstöðuna, vinnurými, síma og annað. Þegar Al-Anon er í stakk búið að reka eigin upplýsingaþjónustu er æskilegt að koma upp aðstöðu sem er aðskilin frá AA. Þó húsnæði sé deilt með AA er mikilvægt að Al-Anon félagar beri ábyrgð á að sinna öllum tölfta spors smtölum. Það er einnig lagt til að Al-Anon myndi sína eigin nefnd til að hafa umsjón með verkefnum Al-Anon á skrifstofunni, gefi út sitt eigið upplýsingaefni og fundaskrá og komi á tengslum við AA-nefndina.

Ættu Al-Anon og AA að vera með sameiginlegar félagsmiðstöðvar? Ættu Al-Anon deildir að koma saman í slíkum félagsmiðstöðvum?

Samkvæmt erfðavenjum Al-Anon eru félagsmiðstöðvar utanaðkomandi samtök. Félagar geta sem einstaklingar tekið þátt í að koma slíkum félagsmiðstöðvum á fót en rekstur þeirra er Al-Anon óviðkomandi og hvorki fjármagnaður af Al-Anon eða Alateen deildum. Enda þótt sumar Al-Anon deildir noti þessa fundaraðstöðu, viðheldur hver deild sínu sjálfstæði og er ábyrg fyrir því að greiða leigu, kaupa lesefni, veitingar og standa undir öðrum kostnaði deildarinnar. Deild ætti ekki að láta af hendi allt sem kemur í þakklætispottinn til utanaðkomandi samtaka, svo sem félagsmiðstöðva, jafnvel þegar fundaraðstaða er nýtt.

Hvaða háttur skal hafður á til að tryggja samvinnu þegar bæði samtök taka þátt í ráðstefnu á svæði eða landsvísu?

Þegar Al-Anon býður AA til þátttöku getur Al-Anon/Alateen sem gestgjafi boðið fram nægt fundapláss, boðið AA-tengiliðnum að sækja undirbúningsfundi, farið fram á að AA-félagar velji eigin ræðumenn og skipuleggi sína dagskrá. Al-Anon er ábyrgt fyrir sinni dagskrá, sínum ræðumönnum, heildarskipulagi og framkvæmd ráðstefnunnar. Þegar Al-Anon er boðið að taka þátt í AA-ráðstefnu, er gott fyrir félagi að hafa í

huga að þeir eru boðsgestir. Heildarskipulagið er á ábyrgð AA, hins vegar er það erfðavenjubundið að Al-Anon er sjálfstæð heild og ber ábyrgð á eigin ræðumönnum og fundum, þar á meðal Alateen ræðumönnum, fundum og viðburðum.

Til þess að Alateen geti tekið þátt í AA-ráðstefnum verður Al-Anon einnig að vera þátttakandi. Allar ráðstefnur og viðburðir þar sem Alateen er þátttakandi verða að uppfylla viðmið og öryggiskröfur Al-Anon þar sem ráðstefnan/viðburðurinn fer fram. Einungis þeir Al-Anon félagar sem eru þátttakendur í Alateen þjónustu og hafa hlotið vottorð um að þeir megi þjóna sem Alateen trúnaðarmenn geta verið umsjónarmenn Alateen eða sinnt öðrum þjónustuhlutverkum sem fela í sér beina ábyrgð á og umhyggju fyrir Alateen félögum.

Getur Al-Anon þegið hluta af ágóða AA-ráðstefnu þar sem Al-Anon/Alateen var þátttakandi?

Já. Könnun sem Alþjóðaþjónustuskrifstofan (WSO) stóð fyrir leiddi í ljós að þátttaka Al-Anon og Alateen í AA ráðstefnum ætti verulegan þátt í árangri þeirra. Það er algengt að undirbúningsnefndir AA-ráðstefna viðurkenni framlag Al-Anon og Alateen með því að bjóða samtökunum hlutdeild í skráningargjöldum. Alþjóðaþjónusturáðstefnan (WSC) hefur ákveðið að Al-Anon megi þiggja slík framlög. Traustir þjónar frá undirbúningsnefndum beggja samtaka, AA og Al-Anon/Alateen, ættu að ganga fyrir fram frá tilhögun fjármála í samræmi við sjöundu erfðavenju hvorra samtaka um sig.

Geta AA-félagar verið trúnaðarmenn Alateen deilda?

Alateen er hluti Al-Anon og Alateen fundir þarfnast að minnsta kosti eins trúnaðarmanns, helst tveggja. Allir Alateen trúnaðarmenn verða að vera félagar í Al-Anon og uppfylla öryggisviðmið Al-Anon fyrir trúnaðarmenn Alateen.

AA-félagar sem einnig eru félagar í Al-Anon og uppfylla öryggisviðmiðin geta líka þjónað sem trúnaðarmenn Alateen, en ætíð skal haft í huga að í Alateen þjónustu þjóna allir félagar sem Al-Anon félagar, virða nafnleynd sína hvað aðrar bataleiðir varðar og einbeita sér að sjónarhorni Al-Anon á Alateen fundum.

Ætti Al-Anon að eiga eða nota AA-lesefni?

Nei. Almennit gildir að hvorug samtökin eigi eða noti lesefni frá hinum á fundum. Þegar Al-Anon félagar nota AA-lesefni á fundum, hneigjast þeir gjarnan til að beina sjónum að alkóhólistanum og hegðun hans eða hennar fremur en að einbeita sér að reynslu fjölskyldunnar og okkar eigin bata. Auðvitað er margt gott að finna í öðru lesefni en því sem Alþjóðaþjónusturáðstefna Al-Anon hefur samþykkt. En það er ekki tilgangur Al-Anon að kynna fyrir félögum aðrar leiðir heldur eingöngu Al-Anon leiðina. Þeir sem vilja kynna sér lesefni AA geta gengið að því á opnum AA-fundum.

Athugasemd: Frekari upplýsingar um samvinnu milli Al-Anon og AA er að finna í eftirfarandi lesefni:

- *Al-Anon/Alateen Service Manual* (P-24/27), í kaflanum „Digest of Al-Anon and Alateen Policies“
- *Al-Anon/Alateen Participation in an Area A.A. Convention* (G-7)
- *Sjónarhorn Al-Anon* (P-45)
- *Al-Anon þetta er málið* (P-53)

¹ Fyrir Al-Anon félaga sem einnig eru AA-félagar felur þessi ákvörðun í sér að AA-félagar þjóna ekki í Al-Anon sem deildarfulltrúar, varadeildarfulltrúar, svæðisfulltrúar, alþjóðafulltrúar, landsþjónustufulltrúar og eða varamenn þeirra, né heldur mega þeir sitja í nefndum þar sem formaður nefndar getur orðið landsþjónustufulltrúi/aðalþjónustufulltrúi.



Al-Anon

Leiðarljós

Sameiginleg reynsla Al-Anon og Alateen félaga

Að gera athugun á deildinni

G-8a

Að gera með reglubundnum hætti athugun á deildinni aðstoðar við að halda deildinni heilbrigðri og styrkri. Félagar geta notað athugunina til að ræða hvað hefur komið deildinni vel sem og styrkt persónulegan þroska. Athugunin hjálpar líka við að koma auga á hverju þarfað breyta, hvað þarfað bæta og hverju skal hætta. Þær umræður sem skapast þegar athugunin er gerð eða síðar geta vakið upp hugmyndir um nýja þjónustumöguleika, hugmyndir um hvernig hægt sé að laða að nýja félaga og finna úrlausnir um stór og smá áhyggjuefni til að koma í veg fyrir að eining deildarinnar raskist. „Eining og árangur hvernar deildar er kominn undir sameiginlegri ábyrgð, hlýjum anda innan samtakanna og framförum hvers og eins“ (Al-Anon and Alateen Groups at work (P-24)).

Vinsamlega skoðið Leiðarljós G-8b Aðferðir og vangaveltur

Mitt viðhorf til Al-Anon eða Alateen deildarinnar okkar

- Fylgir deildin erfðavenjunum á öllum sviðum?
- Gagnrýnum við eða slúðrum um félaga í deildinni?
- Eru reglulega haldnir rekstarfundir?
- Eru rekstarfundir skipulagðir á þann hátt að félagar séu óhræddir að tjá skoðanir sínar?
- Eru félagar beittir þrýstingi af ráðríkum félögum til að fallast á þeirra hugmyndir?
- Byr deildin yfir aðferðum til að tryggja að rödd minni-hlutans heyrist, jafnvel eftir að komist hefur verið að niðurstöðu?
- Eru félagar vísitandi að gefa upp hversu lengi þeir hafa verið í Al-Anon eða Alateen til að fá meiri trúverðug-leika í umræðum deildarinnar?
- Eru við að mynda klíkur eða erum skeytingarlaus gagnvart öðrum félögum í deildinni?
- Byr deildin yfir fullnægjandi aðferðum til að upplýsa félaga um málefni eða viðburði sem lúta að svæðinu, aðalþjónustunni eða Al-Anon/Alateen alþjóða-þjónustunni?
- Sinnir deildin þín þjónustuverkefnum á eigin vegum eða í samvinnu við svæðið eða almannatengslanefnd?
- Tekur deildin virkan þátt í svæðisstarfinu og styður það? Sendir deildin fulltrúa á svæðisfundi? Styður deildin Aðalþjónustuskristofuna fjárhagslega?
- Er deildin algjörlega á eigin framfæri?
- Hvernig sýnir deildin Alateen stuðning? Liggur Alateen lesefni frammi?
- Eru einhverjir reyndir félagar í deildinni sem hlotið hafa vottorð um að geta þjónað sem trúnaðarmenn í Alateen ef Alateen deild þarfnast aðstoðar?
- Liggur úrval ráðstefnusamþykkt lesefnis frammi? Kaupir deildin reglulega ráðstefnusamþykkt lesefni? Er deildin með bókasafn þar sem hægt er að fá bækur að láni?

- Er aðferðin sem deildin notar til að velja fólk til að leiða fundi hvetjandi fyrir félaga að bjóða sig fram í þá þjónustu? Eru þeir sem leiða fundina undirbúnir?
- Hafa allir félagar tækifæri til að taka þátt í þjónustu í deildinni?
- Er fyrirsvarsmönnum í deildinni skipt út með reglu-legum hætti?
- Byr deildin yfir aðferð til að takast á við vandamál sem kunna að koma upp? Ef svo er eru félagar upplýstir um þá aðferð?

Viðhorf mitt til Al-Anon/Alateen fundanna okkar

- Er staðsetning fundarins á hentugum, öruggum og vinalægum stað?
- Koma félagar tímalega til að taka á móti nýliðum og gestum?
- Er meginreglan um nafnleynd skýrð þegar nýliðar eða gestir eru á fundinum? Leggjum við áherslu á mikilvægi þess að greina ekki frá því sem við sjáum og heyrum á fundinum?
- Fylgir deildin „Suggested Meeting Format“ sem er að finna í *Al-Anon and Alateen Groups at Work* (P-24)?
- Er búið að ákveða nokkrar vikur fyrir fram hver leiðir fundina?
- Eru fundirnir lifandi, áhugaverðir og hjálplegir?
- Hvetjum við alla til að taka þátt í umræðunni með því að deila og hlusta?
- Forðumst við að gefa ráð?
- Eru umræðuefni okkar á fundum tengd Al-Anon?
- Notum við vel ráðstefnusamþykkt lesefnið og *The Forum* sem umræðuefni á fundum?
- Höldum við okkur við umræðuefni fundarins eða missum við sjónar á því og förum um víðan völl?

- Ef félagi á í vanda missum við þá sjónar á umræðuefninu og athyglin fer á vanda félagsans?
- Forðumst við að ræða alkóhólistann og skapgerðarbresti hans?
- Er eintak deildarinnar af *Al-Anon/Alateen Service Manual* tiltækt fyrir félagan?
- Gerir fundarformið ráð fyrir skýrslum frá fyrirsvarsmönnum deildarinnar?
- Leggjum við okkur fram um að taka hlýlega á móti nýliðum?
- Eru allir velkomnir á fundna okkar óháð kyni, aldri, útliti eða öðru?
- Eru unglingar velkomnir á fundina?
- Eru nýliðar hvattir til að deila? Lesum við „Þrjár hindranir (slúður, drottunargirni, umræða um trúmál) sem standa í vegi fyrir árangri í Al-Anon? Skýrum við út hvað er viðeigandi að deila á fundi?
- Fá nýliðar í hendur a.m.k. símanúmer eins félaga, fundaskrá og eitthvað Al-Anon/Alateen lesefni?
- Látum við nýliða vita hvað felst í trúnaðarsambandinu og hvernig hægt er að fá trúnaðarmann?

Til viðbótar fyrir Alateen féлага

- Tökum við ábyrgð á fundinum eða látum við Alateen trúnaðarmanninum allt eftir?
- Sýnum við öðrum á fundarstaðnum virðingu?
- Er deildin aðlaðandi fyrir Al-Anon féлага og aðra til að koma með börn sín í Alateen?
- Höfum við í huga að Alateen trúnaðarmenn eru sjálfboda-liðar sem þjóna deildinni?
- Þegar Alateen trúnaðarmenn okkar geta ekki sinnt þjónustunni, biðjum við þá Al-Anon deildir um að hlaupa í skarðið og útvega reynda Al-Anon féлага sem hlotið hafa vottorð um að mega þjóna sem Alateen trúnaðarmenn?
- Höldum við árlega opin fund og látum Al-Anon deildir vita?

Til viðbótar fyrir Alateen trúnaðarmenn

- Mætum við á fundinn á undan Alateen félögunum og förum eftir að þeir eru farnir?
- Hvetjum við Alateen féлага til að taka ábyrgð á fundunum sínum?
- Höldum við trúnað um allt sem sagt er á fundunum, jafnvel þegar foreldrar spyrja spurninga?
- Hvetjum við deildina til að nota Alateen lesefni þar á meðal *Tólfspor og tólf erfðavenjur Alateen* (P-18), *Staðreyndir um Alateen* (P-41), *Alateen Talk* og *The Forum*?
- Leggjum við stöku sinnum til að félagar tjái sig skriflega til að deila reynslu sinni með *Alateen Talk* og *The Forum*?
- Höfum við kynnt okkur *Alateen Safety Guidelines* (G-34) og þau öryggisviðmið sem aðalþjónustan setur og Alateen trúnaðarmenn þurfa að uppfylla?
- Búum við yfir neyðaráætlun ef eitthvað óvænt kemur upp á á fundi eða þegar Alateen trúnaðarmaður er seinn eða kemst ekki?

Einbeiti ég mér að Al-Anon og eigin bata þegar ég deili á fundum?

Minn þáttur sem féлага í Al-Anon/Alateen deild

- Sæki ég fundina reglulega?
- Mæti ég vanalega nokkrum mínútum áður en fundurinn hefst til að aðstoða við að undirbúa fundinn og til að bjóða nýliða velkomna og er ég áfram eftir fundinn til að hjálpa til við að ganga frá borðum, stólum, lesefni og veitingum?
- Byðst ég við og við til að leiða fund?
- Sæki ég rekstrarfundi og samviskufundi og kem með hugmyndir að úrbótum?
- Get ég sætt mig við ágreining og ólík sjónarmið án þess að reiðast?
- Einbeiti ég mér að Al-Anon leiðinni með því að gæta nafnleyndar minnar ef ég er einnig félagi í öðrum batasamtökum?
- Byðst ég mig fram og/eða þigg með þökkum að taka að mér þjónustustörf í deildinni sem ég uppfylli kröfur fyrir, svo sem ritari, leiða fundi, gjaldkeri eða deildarfulltrúi?
- Geri ég mér grein fyrir að persónulegar aðstæður sumra félaga takmarka möguleika þeirra til þjónustu í deildinni?
- Gagnrýni ég eða slúðra um féлага í deildinni?
- Gagnrýni ég eða slúðra um aðrar deildir?
- Hef ég einhvern tíma persónuleg mál eftir sem ég hef heyrt á fundi eða frá öðrum félaga utan funda?
- Á ég í samskiptum við aðra féлага í þágu eigin bata og til að hjálpa öðrum, frekar en til að kvarta og slúðra?
- Byðst ég nýliða velkomna, tala við þá, sýni þeim Al-Anon lesefni og byð þeim símanúmer mitt eða símaskrá deildarinnar og fundaskrá?
- Byðst ég til að vera í trúnaðarsambandi við nýliða? Er ég sem stendur í trúnaðarsambandi við annan féлага?
- Les ég daglega Al-Anon /Alateen lesefni og fylgi meginreglunum í lífi mínu og starfi? Læt ég deildina vita þegar ég deili á fundum hvaða ráðstefnusamþykkt lesefni hefur reynst mér sérstaklega vel?
- Einbeiti ég mér að Al-Anon og eigin bata þegar ég deili á fundum?
- Gríp ég fram í eða held áfram samtali þegar annar félagi er að tjá sig?
- Hlusta ég með athygli á sögumann, þann sem leiðir fundinn og aðra féлага í deildinni?
- Forðast ég að gefa félögum ráð?
- Reyni ég að láta þá sem þarfnast hjálpar vita af samtökunum? Tek ég þátt í þjónustuverkefnum deildarinnar?
- Ef upp kemur vandi í deildinni einbeiti ég mér þá að vandamálinu eða úrlausninni?
- Er ég reiðubúin að styðja deildarsamviskuna jafnvel þegar ég er ósammála niðurstöðunni?
- Sýni ég skýrslum fyrirsvarsmanna áhuga?

Þýtt úr endurskoðari útgáfu frá 2013 G-8a



Al-Anon

Leiðarljós

Sameiginleg reynsla Al-Anon og Alateen félaga

Að gera athugun á deildinni

G-8b

Aðferðir og vangaveltur

Aðferðir við að gera athugun á deildinni

Hver og ein deild er hvött til að koma sér upp eigin aðferð við að gera athugun á deildinni. Slíka athugun er hægt að gera yfir lengra tímabil eða alla í einu. Sumar deildir ákveða að efna til sérstaks fundar fyrir eða eftir venjulega fundi, aðrar deildir nota athugunina sem umræðuefni á fundi einu sinni á ári. Deildir geta beðið svæðisfulltrúa um aðstoð við að gera athugun á deildinni. Hvaða aðferð sem er beitt þá hefur reynslan kennt okkur að það er deildinni til hagsbóta að gefa athuginni góðan tíma og ræða opinskátt um þau svör, athugasemdir og tillögur sem koma fram. Flestir félagar komast að því að hægt er að finna svör við öllum spurningum og vangaveltum sem upp koma með því fylgja erfðavenjunum tólf sem og með því að nota það efni sem er að finna í Al-Anon/Alateen Service Manual (P-24/27).

Nokkrar aðferðir til að nýta leiðarljósið:

1. Notið spurningarnar sem umræðuefni á fundi. Í sumum deildum er hluti af fundarforminu að einni spurningu sé varpað fram af þeim sem leiðir fundinn eða öðrum þjóni sem við treystum.
2. Dreifið svarblöðunum til félaga í upphafi fundar. Sá sem leiðir fundinn eða ritari safnar saman blöðunum sem félagar hafa fyllt út og notar svörin fyrir umræðu í deildinni.
3. Sá sem leiðir fundinn lætur hvern féлага fá blað og les upp spurningu sem félagar eru hvattir til að svara skriflega, áhersla er á að ekki sé bara svarað játandi eða neitandi heldur að fram komi athugasemdir. Síðan er svörunum safnað saman í kórðu og karfan látin ganga milli félaga sem taka upp af handahófi eitthvert svar og lesa það upp fyrir deildina. (Þessi aðferð hefur vanalega þau áhrif að heiðarleiki er í fyrirrúmi þar sem nafnleyndin er virt).
4. Látið hvern og einn féлага fá eintak af leiðarljósinu og koma með svörin á næsta fundi. Á þeim fundi les sá sem leiðir fundinn upp spurningarnar og félagar lesa upp sín svör.



Viðbótarhugleiðingar um viðhorf mitt til Al-Anon/Alateen deildarinnar okkar:

Viðbótarhugleiðingar um viðhorf mitt til vikulegra Al-Anon/Alateen funda okkar:

Viðbótarhugleiðingar um minn þátt sem félaga í deildinni:

Nú þegar ég hef tekið þátt í að gera athugun á deildinni ætla ég að grípa til eftirfarandi aðgerða:

Frekara efni fyrir deildir:

Groups at Work bæklingur (P-24)
Al-Anon/Alateen Service Manual (P-24/27)
Al-Anon þetta er málið (P-53)
Upplýsingar fyrir nýliðann (S-4)
Anonymity (P-65)
Alateen Talk
The Forum tímarit



Al-Anon

Leiðarljós

Sameiginleg reynsla Al-Anon og Alateen félaga

Að fara með kynningarfund

G-22

Að fara með kynningarfund er tækifæri fyrir Al-Anon og Alateen félaga til að sýna væntanlegum félögum hvernig fundur fer fram, það geta verið nemendur, fagfólk og aðrir sem áhuga hafa á að fræðast um þá hjálp og von sem er að finna í samtökunum okkar. Fundurinn er yfirleitt haldinn af þremur til fimm félögum, það fer eftir því hversu mikill tími er til umráða. Einn félagi er valinn til að kynna Al-Anon leiðina. Hann eða einhver annar getur leitt fundinn. Fundarformið ætti að vera á þann veg að allir félagarnir leggi jafnt af mörkum til umræðuefnis fundarins (sjá tillögu að fundarformi hér að neðan). Þetta tekur vanalega 15-20 mínútur. Þá er boðið upp á að svara spurningum, sá sem leiðir fundinn eða annar félagi sér um þann hluta.

Uppástungur:

- Mundu – þú þarft ekki að vera fullkominn.
- Hafðu í huga að tilgangurinn er að kynna fyrir áheyrendum Al-Anon leiðina og sýna hvernig fundirnir okkar fara fram.
- Lestu leiðarljósið *Félagar sem hafa áhuga á að tala* (G-1)
- Vertu stuttur og komdu þér beint að efninu.
- Einbeittu þér að þínum eigin bata.
- Látið *borðspjaldið um nafnleyndina* (S-9) liggja frammi, lesefni og Al-Anon/Alateen bækur ef kostur er.
- Leggið fram viðeigandi lesefni, til dæmis:
 - Al-Anon Faces Alcoholism* tímarit
 - Upplýsingar fyrir nýliðann* (S-4)
 - Outreach Bookmark* (M-76)
 - Að skilja okkur sjálf og alkóhólisma* (P-48)
 - Hefur þú áhyggjur af drykkju einhvers? Al-Anon er fyrir þig!* (S-17)
 - Tilgangur og tillögur* (P-13)
- Dreifðu fundaskrá ásamt símanúmeri og netfangi Aðalþjónustuskristofunnar og tenglum á heimasíður Aðalþjónustuskristofunnar (www.al-anon.is) og Alþjóðalþjónustuskristofunnar (www.al-anon.org).
- Dreifðu efni til þess fagfólks sem er á staðnum, til dæmis *Upplýsingablað fyrir fagfólk* (S-37E)

Hlutir sem ætti að forðast:

- Að stofna til ágreinings við lækna, félagsráðgjafa eða nokkra aðra.
- Að nota Al-Anon orðatiltæki til dæmis „Takið það sem ykkur geðjast að en látið annað liggja á milli hluta“ þegar þið talið.
- Að láta í ljós skoðanir á alkóhólisma, meðhöndlun hans, ráðgjöf, meðferð eða á AA-aðferðinni.
- Að gefa einstaklingum, nemendum eða fagfólki ráð.
- Að tala í nafni Al-Anon í heild.

Tillaga að fundarformi

Sá sem leiðir segir: Ég heiti og mun ég leiða þennan fund. *Þjóddu öðrum félögum að kynna sig með fornaðni í anda nafnleyndarinnar á sama hátt og þeir myndu gera á fundi. Nefndu að Al-Anon sé andleg leið fremur en trúarleg og að við erum áhugamenn. Vitnaðu í Al-Anon Is/Is Not bókamerkið (M-44) eða Upplýsingablað fyrir fagfólk (S-37E) þar er að finna samantekt á mikilvægum atriðum um Al-Anon/Alateen.*

Tillaga að inngangsorðum Al-Anon /Alateen funda

Við bjóðum ykkur velkomin í Al-Anon/Alateen fjölskyldu-deildina 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 beitem Al-Anon hugmyndinni. Án slíkrar andlegrar hjálpar er flestum okkar um megn að búa með alkóhólisma. 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 æðruleysisbænni. Kærleiksrikur 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/Alateen.

Tillaga að inngangsorðum að reynslusporunum tólf

Al-Anon fjölskyldudeildirnar eru samtök ættingja og vina alkóhólista sem deila reynslu sinni, styrk og vonum svo þeir megi leysa sameiginleg vandamál sín. Við trúum að alkóhólismi sé fjölskyldusjúkdómur og að breytt viðhorf geti stuðlað að bata.

Al-Anon er óháð hvers kyns trúarhópum, stjórnmalaskoðunum, félagasamtökum eða stofnunum, tekur ekki þátt í deilum, styður hvorki né er í andstöðu við nokkurn málstað. Engin félagsgjöld eru greidd og samtökin eru fjárhagslega sjálfstæð. Kostnaði er mætt með frjálsum framlögum félaganna.

Al-Anon hefur aðeins einn tilgang, að hjálpa fjölskyldum alkóhólista. Við gerum það með því að tileinka okkur reynslusporin tólf, bjóða velkomnar og hughreysta fjölskyldur alkóhólista og auðsýna alkóhólistanum skilning og hvatningu.

Al-Anon hefur aðeins einn tilgang, að hjálpa fjölskyldum alkóhólista.

Reynslusporin tólf

Sporin tólf frá AA-samtökunum hafa verið aðlöguð Al-Anon næstum því orðrétt, vegna þess að þau hafa sannað gildi sitt. Þau standa fyrir lífsmáta, sem höfðar til allra með góðan vilja, hvernar trúar sem þeir eru eða trúlausra. Takið eftir mikilvægi orðanna.

- 1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart áfengi og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
- 2. Við fórum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
- 3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum.
- 4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningsskil í lífi okkar.
- 5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
- 6. Við vorum þess albuin að láta guð fjarlægja alla skapgerðarrestina.
- 7. Við báðum guð í auðmýkt að losa okkur við restina.
- 8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
- 9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
- 10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar umsvifalaust.
- 11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við guð, samkvæmt skilningi okkar á honum og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann.
- 12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum að flytja öðrum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Erfðavenjurnar tólf

Sá sem leiðir fundinn getur skýrt út tilgang erfðavenjanna og/eða lesið innganginn, þá erfðavenju sem samsvarar mánuðinum (t.d. febrúar, önnur erfðavenjan) eða lesið allar tólf erfðavenjurnar.

Erfðavenjurnar sem hér fara á eftir tengja okkur saman í anda einingar. Þær leiðbeina deildunum í samskiptum við aðrar deildir, við AA-samtökin og umheiminn. Þær leiðbeina um það hver afstaða deilda sé gagnvart forystu, félögum, fjármunum, eignum, almannatengslum og nafnleynd. Erfðavenjurnar þróuðust út frá reynslu AA-deilda í viðleitni þeirra til að leysa vandamál sín við að lifa og starfa saman. Al-Anon lagaði þessar leiðbeiningar að sínum þörfum og í tímans rás hafa þær sannað gildi sitt. Þó að þær séu einungis tillögur þá veltur eining Al-Anon og jafnvel tilvera samtakanna á því að þessum meginreglum sé fylgt.

- 1. Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi. Bati hvers og eins byggist á einingu samtakanna.
- 2. Hver deild hefur aðeins einn leiðtoga, algóðan guð, eins og hann birtist í deildarsamviskunni. Fyrirsvarsmenn okkar eru aðeins þjónar sem við treystum, ekki stjórnendur.
- 3. Aðstandendur alkóhólista mega því aðeins nefna sig Al-Anon fjölskyldudeild að þeir komi saman til sameiginlegrar hjálpar og með því skilyrði að þeir komi saman í þeim tilgangi einum. Til þess að gerast Al-Anon félagi þarf aðeins eitt, að ættingi eða vinur hafi átt eða eigi í vanda vegna alkóhólisma.
- 4. Sérhver deild ætti að vera sjálfráða nema í málefnum sem snerta aðrar deildir eða Al-Anon og AA-samtökin í heild.
- 5. Al-Anon fjölskyldudeildirnar hafa aðeins einn tilgang, að hjálpa fjölskyldum alkóhólista. Það gerum við með því að tileinka okkur tólf reynsluspor AA-samtakanna, auðsýna alkóhólistunum okkar skilning og hvatningu, bjóða velkomnar og hughreysta fjölskyldur alkóhólista.
- 6. Fjölskyldudeildirnar ættu aldrei að standa að, leggja fé til eða lána nafn sitt neinum utanaðkomandi samtökum til þess að fjármunir, eignir eða upphæfð fjarlæggi okkur ekki frá upphaflegum andlegum tilgangi okkar. Þó að við séum sjálfstæð heild skyldum við ávallt vera fús til samvinnu við AA-samtökin.
- 7. Sérhver deild ætti að vera algjörlega á eigin framfæri og hafna utanaðkomandi framlögum.
- 8. Tólfsta spors starf Al-Anon ætti ávallt að vera í höndum áhugamanna en þjónustumiðstöðvar okkar mega ráða starfskrafta.
- 9. Deildirnar sem slíkar ætti aldrei að skipuleggja, en við getum myndað þjónusturád eða nefndir, sem ábyrgar eru gagnvart þeim sem þær þjóna.
- 10. Al-Anon fjölskyldudeildirnar taka enga afstöðu til utanaðkomandi málefna, þess vegna ætti aldrei að blanda nafni okkar í opinber deilumál.
- 11. Stefna okkar í kynningarmálum byggist á aðlöðun fremur en áróðri og skyldum við ætíð varðveita eigin nafnleynd í fjölmiðlum. Sérstaklega skyldum við gæta nafnleyndar allra AA-félaga.
- 12. Nafnleynd er hinn andlegi grundvöllur allra erfðavenja okkar og minnir okkur ætíð á að setja málefni og markmið ofar einstaklingum.

Dagskrá

Tillögur að umræðuefni geta verið: fyrsta sporið, slagorð, að viðurkenna alkóhólisma sem fjölskyldusjúkdóm o.s.frv. Félagar deila á sama hátt og á almennum fundum.

Tillaga að lokaorðum Al-Anon / Alateen funda

Að lokum vil ég taka það fram að þær skoðanir sem hér hafa komið fram voru eingöngu skoðanir þeirra sem töluðu. Takið það sem ykkur geðjast að en látið annað liggja á milli hluta.

Þau orð sem hér hafa verið töluð voru sögð í trúnaði og skal farið með þau sem trúnaðarmál. Haldið þeim innan þessara veggja og í huga ykkar.

Nokkur orð sérstaklega ætluð nýliðum: Hver sem vandamál ykkar eru þá er einhver meðal okkar sem hefur líka átt við þau að stríða. Ef þið takið því sem hér er sagt með opnum huga munu þið öðlast hjálp. Ykkur mun verða ljóst að ekkert ástand er það slæmt og engin óhamingja það mikil að ekki megi úr bæta.

Við erum ekki fullkomin, því getur farið svo að þið finnið ekki þá einlægni og vinarhug sem við viljum sýna ykkur.

Ef til vill fellur þér ekki við alla hér en fyrr en varir fer þér að þykja vænt um okkur á mjög sérstakan hátt - á sama hátt og okkur þykir vænt um þig.

Talið hvert við annað um vandamálin en forðist slúður og ádeilur. Þið skuluð heldur þroska með ykkur skilning, vináttu og frið Al-Anon aðferðarinnar - einn dag í einu.

Athugið: Þar sem um kynningu er að ræða, getur verið ágætt að sleppa því að slíta fundinum með bæn. Sumar deildir nota Yfirlýsingu Al-Anon sem valkost.

Yfirlýsing Al-Anon

Megi það byrja hjá mér

Þegar einhver, einhvers staðar, leitar eftir hjálp
megi hönd Al-Anon og Alateen
ávallt vera til staðar og megi það byrja hjá mér.

Einbeittu þér
að þínum eigin
bata.

Hvað færð þú út úr þessu?

Félagar sem hafa farið
með kynningarfund segja
stundum að það sé á við
þrjá fundi í einum:

Fundur á leiðinni
á fundinn,
fundurinn sjálfur,
og fundur
á heimleiðinni.

Að fara með kynningarfund
getur verið
jákvæð þjónustu-
reynsla.

Það er leið til að
flytja boðskapinn
og finna jafnframt til
fullnægju og
gleði.



