

2016 -  
2017

# Þjónustuhandbók

## Al-Anon á Íslandi

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

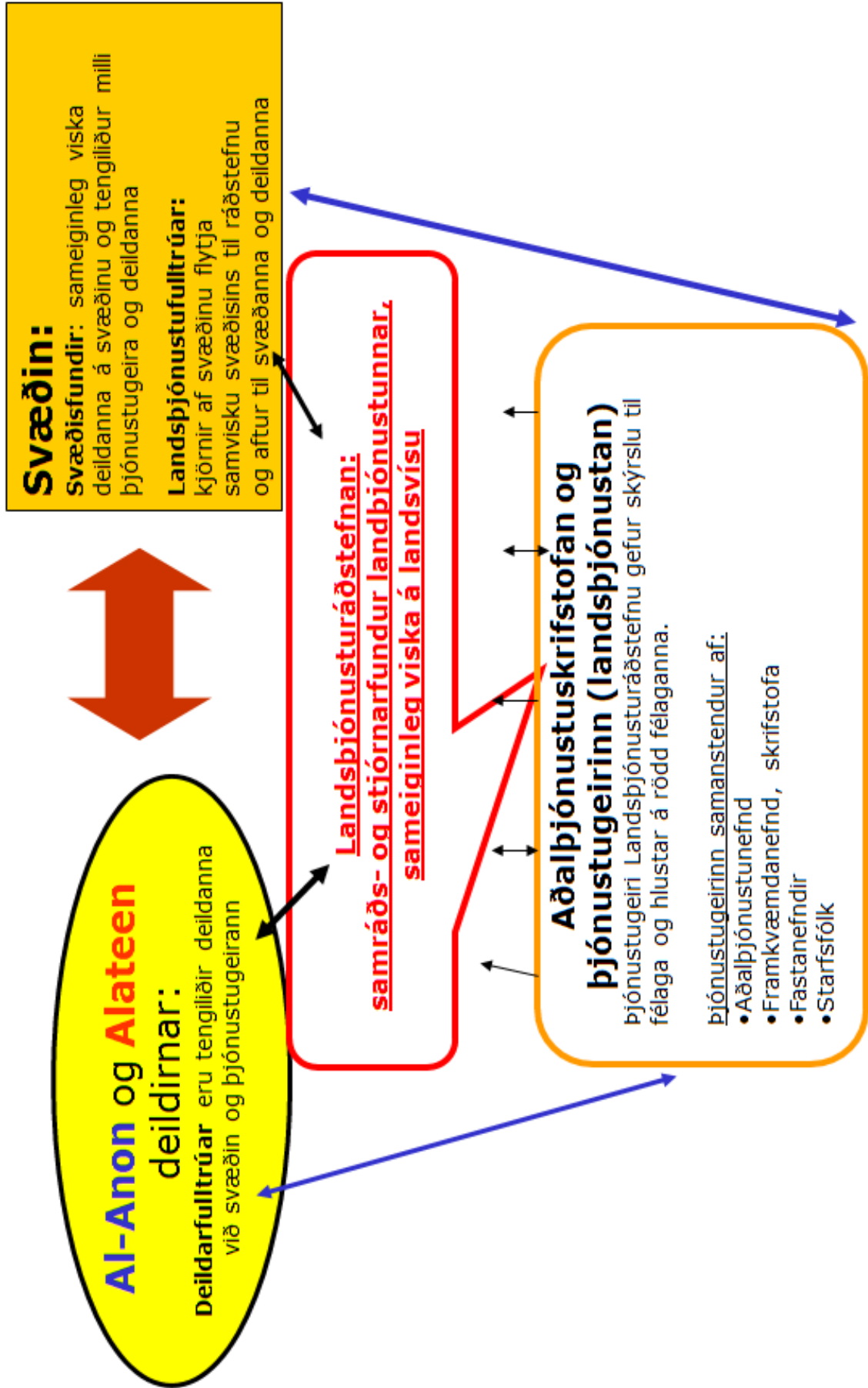




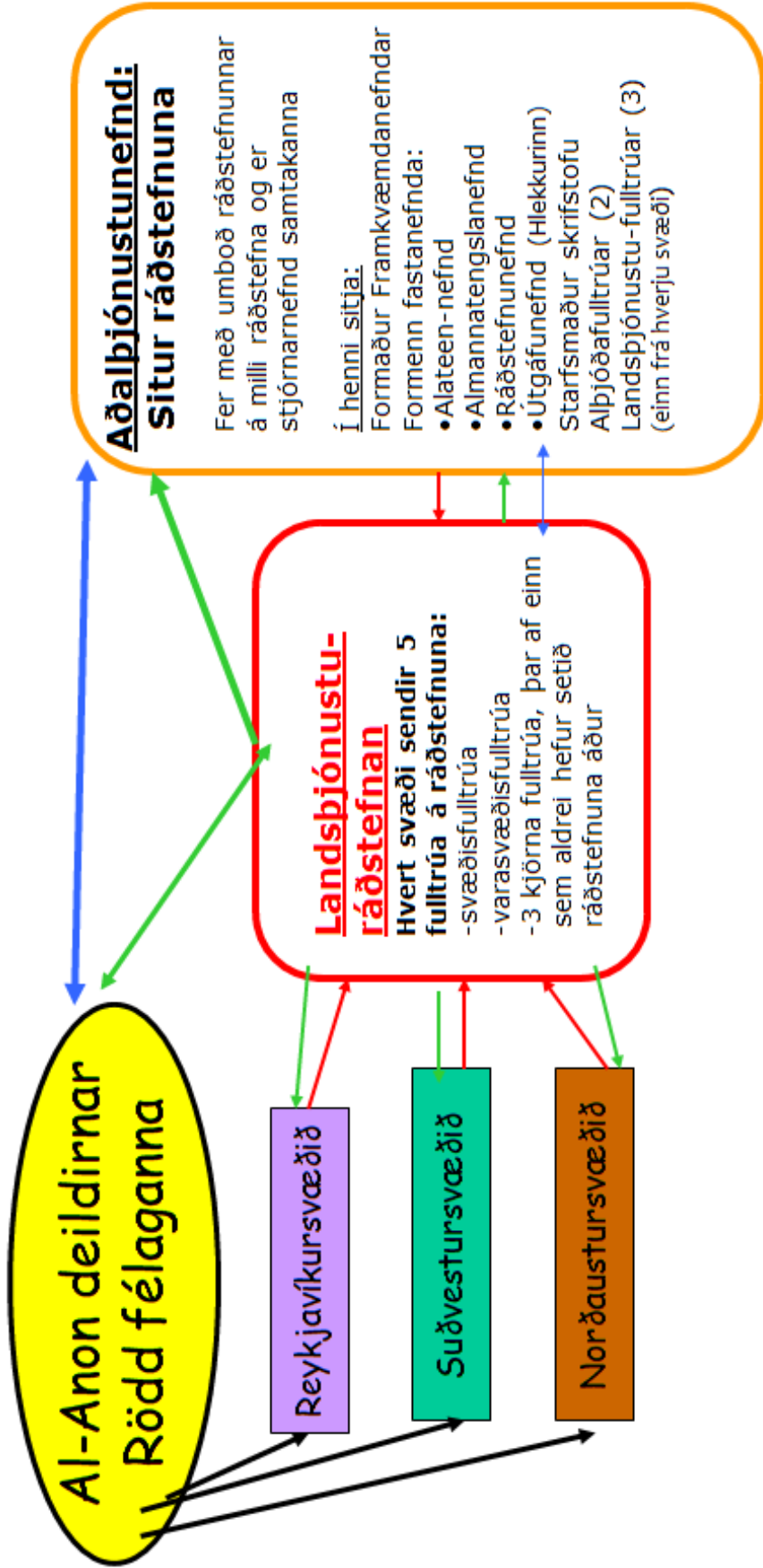
# Innihald þjónustumöppu Al-Anon á Íslandi

	Bls.
<b>1. Svæðisskipting og Skipurit Al-Anon á Íslandi</b>	2
<b>2. Deildin</b>	
Hlutverk deildarfulltrúa og varadeildarfulltrúa	9
<b>3. Svæðið</b>	
Hlutverk svæðisfulltrúa	10
Svæðisskiptin og svæðisfundur	11
<b>4. Landsþjónusta</b>	
Hlutverk landsþjónustufulltrúa	14
Hlutverk landsþjónusturáðstefnu	15
<b>5. Handbókarblöð um uppbyggingu Al-Anon</b>	
Þjónusta Al-Anon félaga sem einnig eru AA félagar í Al-Anon	17
Viðmið fyrir vali formanna	18
Tilgangur og verkefni fastanefnda	19
Aðalþjónustunefnd	21
Alateen nefnd	22
Almannatengslanefnd	24
Framkvæmdanefnd	25
Ráðstefnunefnd	26
Útgáfunefnd	27
Skrifstofa	28
Alþjóðafulltrúar	29
<b>6. Ýmislegt til hjálpar deildunum</b>	
Skráningareyðublöð deilda	30
Tillaga um inngangs og lokaorð	31
Leiðarljós - að gera athugun í deildinni.	33
<b>7. Spor og Erfðavenjur</b>	
Sporin 12	34
Erfðavenjurnar 12	35
<b>8. Þjónustuhugtökin og ábyrgðaryfirlýsingar</b>	
Þjónustuhugtökin 12 / Almennu ábyrgðaryfirlýsingarnar	36
<b>9. Hugtök og orð</b>	
Hugtök og orð	37
<b>10. Kynningarmál</b>	
Kynningartexti (inng. og lokaorð) frá almannatengslanefnd	38

## A. Uppbygging landsþjónustu Al-Anon og Alateen á Íslandi

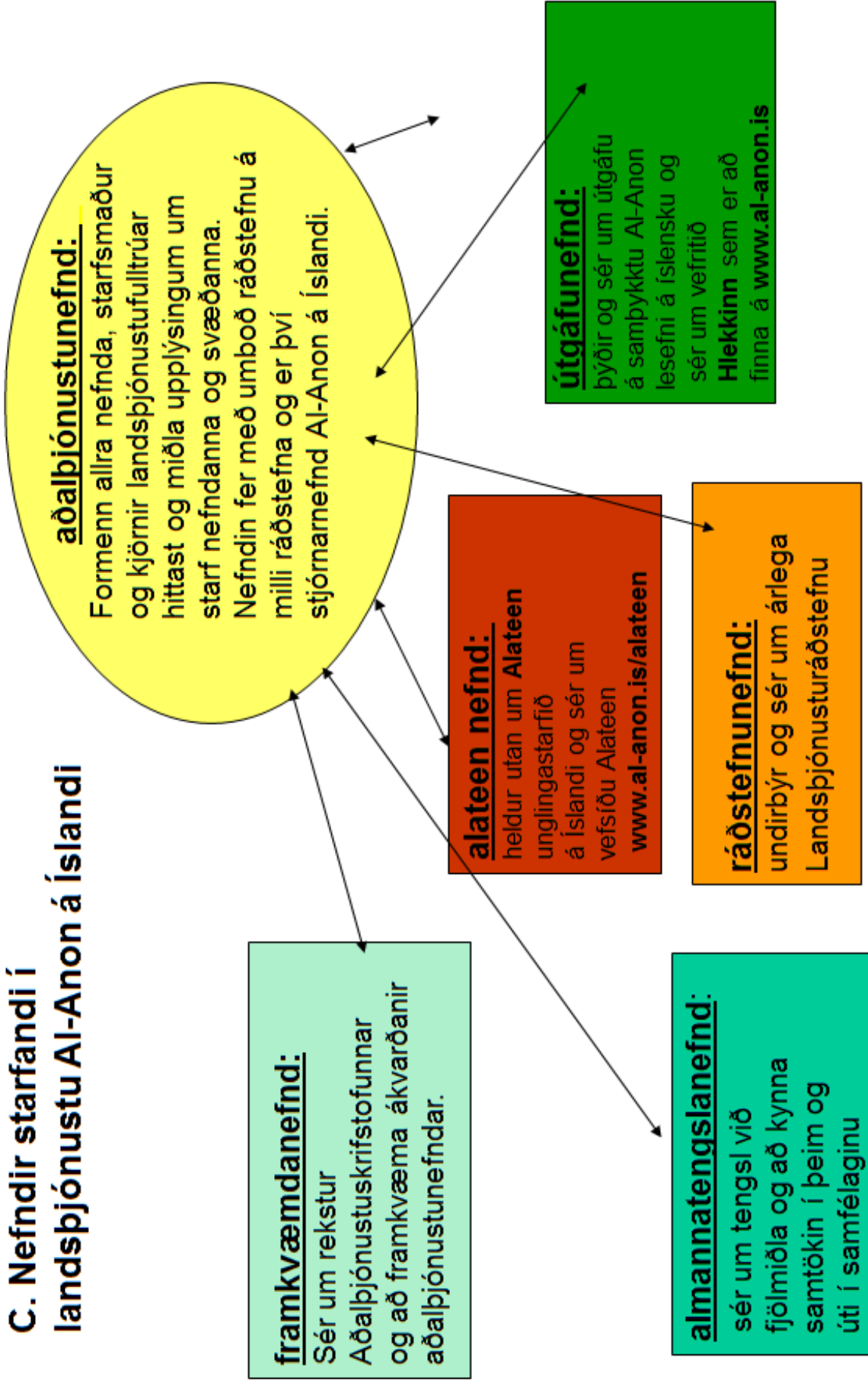


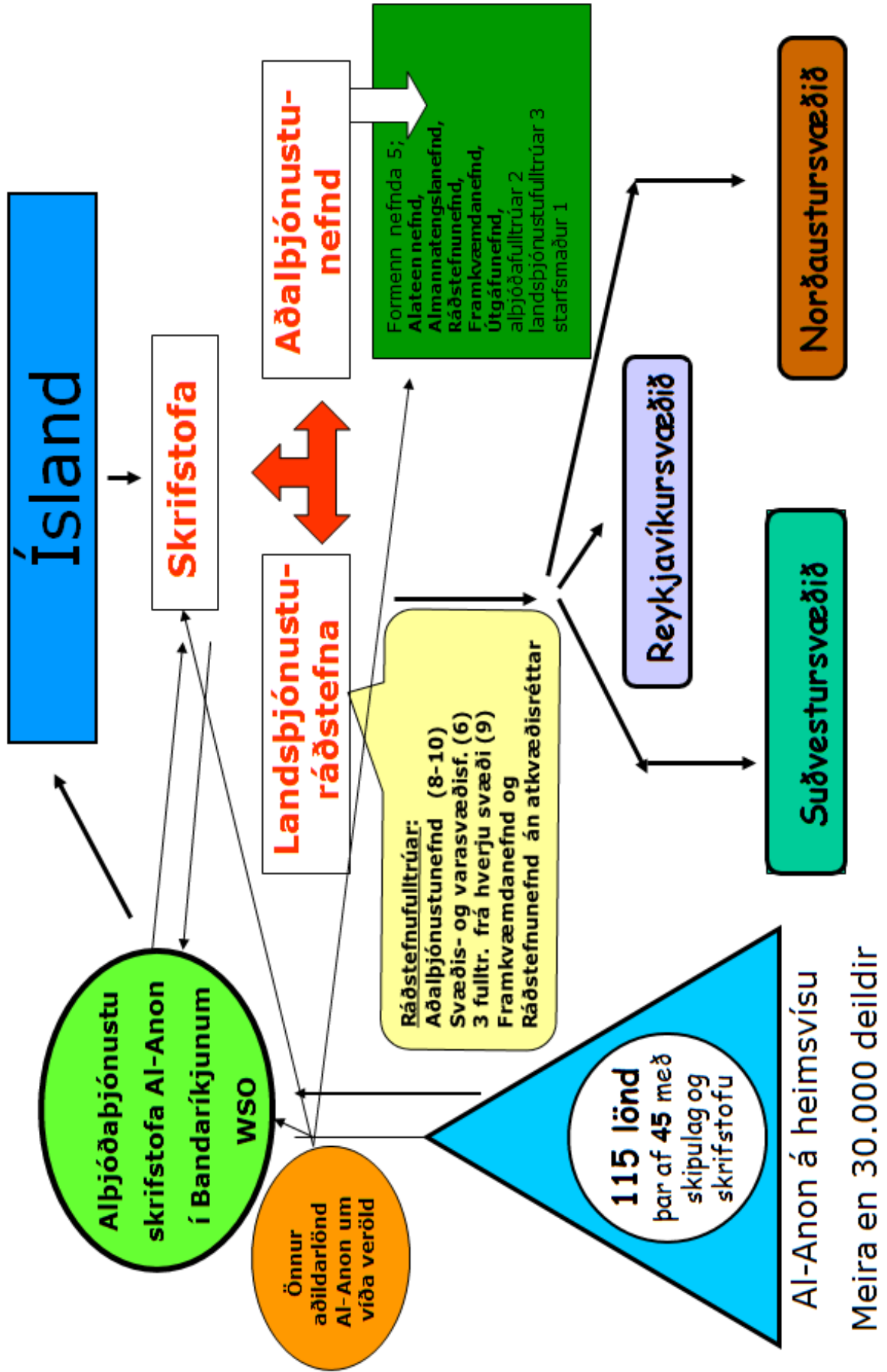
## B. Uppbygging landsþjónustu **Al-Anon** og **Alateen**: Landsþjónusturáðstefna



**Landsþjónusturáðstefnan**: árlegur aðalfundur allra þjónustustiga utan deilda og sameiginleg víska félöganna á landsvísu

## C. Nefndir starfandi í landsþjónustu Al-Anon á Íslandi













## Hlutverk deildarfulltrúa og varadeildarfulltrúa

Deildarfulltrúi og varadeildarfulltrúi eru mikilvægir hlekkir í viðhaldi, vexti og sameiningu AI-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 þjónustumöppu og handbók AI-Anon (AI-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 AI-Anon og tilgangi og vinnu Landsþjónusturáðstefnunnar. Þessi tengsl gera þá hæfari til að útskýra fyrir deildinni hvernig landsþjónusta AI-Anon fer fram. Deildar- eða varadeildarfulltrúi biður um tíma á fundum til þess að koma á framfæri skilaboðum eða upplýsingum til félaganna varðandi málefni AI-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 AI-Anon. Þeir segja síðan deildinni sinni frá niðurstöðum fundarins.

### 3. Póstfang deildar

Póstur til deildarinnar frá Aðalþjónustuskrifstofu AI-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 pósthfang 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 féлага á mikilvægi þess að nota alltaf samþykkt lesefni AI-Anon (sjá bæklinginn *P-35 Hversvegna ráðstefnusamþykkt lesefni?*). Deildarfulltrúinn hefur hugfast að AI-Anon samtökin eru samkvæmt erfðavenjunum fjárhagslega sjálfstæð. Hann minnir á framlög deildarinnar til Aðalþjónustuskrifstofu AI-Anon.

### 6. Trúnaðarmennska í Alateen

Deildar- og varadeildarfulltrúi hvetja féлага til að taka að sér trúnaðarmennsku í Alateen.

### 7. Ein deild – einn deildarfulltrúi

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

## Svæðisfulltrúi

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

Svæðisfulltrúi fræðir félagamenn um Al-Anon á landsvísi 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, einnig almennur félagi sem sótt hefur fundi í tvö ár og á þeim tíma gegnt þjónustuhlutverki í deildinni sinni eða á sínu 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 landsþjónustu- fulltrúum.
5. Vera í sambandi við deildarfulltrúa á svæðinu til að kynnast 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. Útbúa og viðhalda lista yfir pósthöfng, netföng og símanúmer deildarfulltrúanna á svæðinu, og koma honum til Aðalþjónustuskrifstofu Al-Anon.
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 félagamenn í landsþjónustu um hlutverk landsþjónustufulltrúa og Landsþjónusturáðstefnu Al-Anon á Íslandi.
  - b) Undirbúa skýrslu svæðisins sem flutt er á Landsþjónusturáðstefnu, sem þurfa 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 Aðalþjónustu-skrifstofu Al-Anon fyrir 1. febrúar ár hvert.

**Mikilvægt er að svæðin sendi alla fimm fulltrúa sína á Landsþjónusturáðstefnu**

## Svæðaskipting og svæðisfundur

### Svæðaskipting:

**a. Landinu er skipt í 3 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 þrjár landsþjónustufulltrúar og þrjár 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 þrjár varalandsþjónustufulltrúar. Varalandsþjónustufulltrúi er kosinn til eins árs. Enginn getur setið Landsþjónusturáðstefnu lengur en í sex ár samfellt.
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. Þau séu annað hvort nú í þjónustu eða hafi gengt þjónustu áður.
  - Einnig 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.7. 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 þjónustu-hugtökin
  - hlutverk svæðisfundar kynnt
  - fundargerð síðasta fundar lesin
  - fyrirfram 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
- Aðalþjónustuskristofa Al-Anon: Fjárframlög deilda til sameiginlegs starfs
- Al-Anon á Netinu og Hlekkurinn – framlag frá deildum og svæði
- Almanntengsl: 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, grunnskóla, athvarfa og áfangaheimila fyrir fullorðna og unglina.
- 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“ í þjónustumöppu)
- 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 sameiningu. 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 eitt 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: þ.e. eru eða hafa verið
- svæðis- og varasvæðisfulltrúar,
- félagar í nefndum,
- alþjóðafulltrúar,
- einnig 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 þrjár 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 fyrirmælum 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 vorfundi 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.

\*

1. Þjónustumappa Al-Anon á Íslandi (þjónustuhandbók fyrir Al-Anon)
2. Al-Anon/Alateen Service Manual
3. 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 fyrirmælum 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 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 viðkomið, 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 hughreyta fjölskyldur alkóhólista.” (5. erfðavenjan). „Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi. Bati hvers og eins byggist á einingu samtakanna.” (1. erfðavenjan).

Al-Anon/Alateen félagar sem einnig er félagar í AA geta sinnt þjónustuhlutverkum í deildinni sinni. Virkir félagar í Al-Anon sem einnig eru félagar í AA geta þjónað sem trúnaðarfólk 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 alþjóðaráðstefna 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 Hlekksins 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. 2 ára þátttaka í AI-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 trúnaðarmanneskju 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 alþjóðþjónusturáðstefnu AI-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 þjónustuarður **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

**Aðalþjónustuskristofunnar** 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 tilgang í 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 eigin hag** 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 2 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 mínútuþögn
- Fundarstjóri kosinn
- Dagskrá lögð fram
- Fundargerð síðasta fundar lögð fram til samþykktar
- Málefni fundar
- Önnur mál
- Dagsetning næsta fundar ákveðin
- Fundi slitið með æðruleysisbæn og almennu knúsi.

#### 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 fjármálafulltrúa. **Aðalþjónustunefnd** annað hvort afgreiðir tillöguna eða vísar henni til næstu **Landsþjónustu-ráðstefnu**.

**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 3 ár í senn. Hámarks setutími samfleytt í nefnd eru 6 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

### Þjónar 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 mannaáætlunir 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 bréflugu 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 félagar 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. Ritar 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 félagar og Alateen trúnaðarfólk 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 12 sporum og 12 erfðavenjum Alateen. Það er á ábyrgð Alateen trúnaðarfólks 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 trúnaðarfólks.
- 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 orðin/orðinn 21 árs
- Þarf að hafa verið í Al-Anon í að minnsta kosti 2 ár
- Þarf að vera virkur félagi í Al-Anon og sækja Al-Anon fundi.
- Þarf hafa hreint sakarvottorð. Alateen trúnaðarmanneskjan þarf annað hvort að afhenda formanni Alateen nefndar afrit af sakarvottorði 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 þjónustu-trúnaðarmann (Service sponsor) sem hægt er að leita til varðandi þessa 12. 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 Leiðarljósi G34 (Guideline) frá WSO.

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.

## ALMANNATENGLANEFND

### 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 Al-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 **landspjónustufulltrúa, almannatengslafulltrúa, deildir og einstaklinga** við að standa að kynningum á Al-Anon (fyrir almennig) þannig að samræmist erfðavenjum og þjónustuhugtökum Al-Anon samtakanna.
4. Er fús til samvinnu við fagfólk.
5. Hvetur Al-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 Al-Anon samtakanna á Íslandi sem samþykkt var á **Landsþjónusturáðstefnu** árið 1989 að skyldi vera opin kynningarfundur.
8. Kemur með tillögur til **aðalþjónustunefndar** um skipulag almannatengsla á Íslandi og forgangsröð verkefna.
9. Er fús til samvinnu við AA samtökin samkvæmt erfðavenjum Al-Anon samtakanna.
10. Ritar fundargerðir og skýrlur og sendir til **Aðalþjónustuskrifstofu** 1/2 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 Al-Anon samtakanna.

## FRAMKVÆMDANEFND

### Í nefndinni sitja:

- A. Formaður sem situr fundi **aðalþjónustunefndar**
- B. Fjármálafulltrúi
- C. Einn starfsmaður **Aðalþjónustuskrifstofu** sem einnig situr fundi **aðalþjónustunefndar**
- D. A.m.k. tveir til þrír ábyrgir Al-Anon félagar

### Verkefni framkvæmdanefndar:

1. Varðveitir tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök Al-Anon samtakanna í öllu starfi sínu.
2. Ber ábyrgð á daglegum rekstri **Aðalþjónustuskrifstofunnar** og sér um að skrifstofan starfi samkvæmt íslenskum lögum.
3. Sendir út ákallsbréf til deilda í janúar, apríl og ágúst ár hvert.
4. Svarar spurningum sem berast skrifstofunni um mál sem varða skrifstofuna, **vísar öðrum spurningum til viðkomandi nefnda**.
5. Kemur á framfæri því lesefni sem til er á skrifstofunni (t.d. með tilkynningum á Hlekknum).
6. Sér um að manna bóksölur á vegum skrifstofunnar
7. Aðstoðar **aðalþjónustunefnd** við framkvæmd ákvarðanna **Landþjónusturáðstefnu**.
8. Að sjá til þess að útreikningur launa og launatengdra gjalda fari fram eftir því sem við á. Skil á virðisaukaskýrslum og önnur reglubundin skil til ríkisskattstjóra og tollstjóra. Nefndin annast einnig upplýsingagjöf til **aðalþjónustunefndar** úr bókhaldi, s.s. varðandi framlög deilda í samstarfi við þann sem annast bókhald á hverjum tíma.
9. Fjármálafulltrúi reiknar út laun og launatengd gjöld; vinnur virðisaukaskattsskýrslu, launamiða og launaframtal. Hann tekur einnig saman upplýsingar úr bókhaldi að beiðni **aðalþjónustunefndar** s.s. varðandi framlög deilda í samstarfi við starfsmann skrifstofu og sér um gerð ársreikninga.
10. Formaður eða varaformaður framkvæmdanefndar sér um millifærslu launa og launatengdra gjalda vegna starfsmanns skrifstofu.
11. Heldur fund að jafnaði einu sinni í mánuði.
12. Ritar fundargerðir og skýrslu skrifstofu og sendir til **Aðalþjónustuskrifstofu** að lágmarki 5 dögum fyrir skýrslufund **aðalþjónustunefndar**.
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 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 **landspjónustufulltrúa**.
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 skýrslu **Landsþjónusturáðstefnu** sem send er til allra sem hana sátu og allra deilda í landinu.
9. Er í samvinnu við allar aðrar fastanefndir AI-Anon á Íslandi við undirbúning **Landsþjónusturáðstefnu**.
10. Er í nánú samstarfi við starfsmann skrifstofu vegna **Landsþjónustu-ráðstefnu**.
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 ensku kunnáttu
- 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 forgangsröð 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 (CAL<sup>1</sup>) 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. Ritir 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

<sup>1</sup>Conference 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 féлага og deildir á Íslandi með aðstoð aðalþjónustunefndar.
8. Sér um samvinnu og bréfaskriftir við alþjóðaskrifstofuna (**WSO**) í Virginíu í samráði við alþjóðaafulltrúa 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 utanum sögulegt efni sem snertir Al-Anon/Alateen samtökin á Íslandi.
14. Gefur árlega skýrslu um störf sín til **Landsþjónusturáðstefnu**.
15. Einn starfsmaður **Aðalþjónustuskrifstofu** 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 féлага 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 fjármálaafulltrúa.*

## ALÞJÓÐAFULLTRÚAR

### Alþjóðafulltrúar eru:

- A. Alltaf tveir í senn og sitja fundi aðalþjónustunefndar
- B. Þjónustutíminn eru 4 ár. Gert er ráð fyrir að hver alþjóðafulltrúi fari á 2 alþjóðafundi alþjóðafulltrúa (IAGSM: International AI-Anon General Service Meeting).
- C. Þjónustutímabil alþjóðafulltrúa skarast þannig að alltaf fer einn reyndur og einn nýr.
- D. Kostnir tveir varafulltrúar.

### Forkröfur:

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

### Verkefni alþjóðafulltrúa:

1. Varðveita tólf erfðavenjur og tólf þjónustuhugtök AI-Anon samtakanna í öllu starfi sínu.
2. Kynna sér þjónustuuppbyggingu annarra landa.
3. Kynna sér Þjónustuhandbók AI-Anon (Service Manual).
4. Eru í samvinnu við allar fastanefndir AI-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* (Paths to recovery).
  - Senda allar þær upplýsingar út til USA til undirbúningsnefndar (ICC) sem farið er fram á.
  - Fara með sýnishorn af AI-Anon bókum, bæklingum og almannatengslaefni sem þýddir 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 skírnamnöfn 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 afgangur 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 æðruleysisbæninni. Kærleiksríkur stuðningur okkar hvert við annað og daglegur lestur Al-Anon lesefnis, gerir okkur fær um að taka við æðruleysisinu 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](http://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.

## Leiðarljós - að gera athugun í deildinni

### Þín skoðun á deildinni

1. Eru fundirnir áhugaverðir og hjálplegir?
2. Einbeitum við okkur nægilega að Al-Anon hugmyndinni, tilgangi og árangri?
3. Hvetjum við alla til að taka þátt í umræðum?
4. Notum við samþykkt lesefni?
5. Notum við lesefnið okkar vel, bækur og Hlekkinn sem þema og umræðuefni á fundum?
6. Höldum við okkur við umræðuefni fundarins í stað þess að skipta yfir í persónuleg málefni?
7. Ræðum við um alkóhólistann og hans galla?
8. Erum við að mynda klíkur (hópa) sem láta sér standa á sama um aðra félagi?
9. Gefum við nýliðum, hverjum og einum, fullnægjandi upplýsingar um félagsskapinn?
10. Hefur hver nýliði í deildinni okkar trúnaðarkonu/mann?
11. Reynum við að láta fólk sem þarfnast hjálpar vita af félagsskapnum?

### Þinn þáttur í deildinni

1. Legg ég áherslu á að bjóða nýliða velkomna, tala við þá og bjóða þeim símanúmerið mitt?
2. Gríp ég fram í fyrir sögumanni (speaker) eða öðrum félögum sem eru að tala?
3. Hlusta ég vandlega á sögumann, forsvarsmann, þann sem leiðir fundinn og aðra félagi?
4. Tek ég raunverulega þátt í fundunum eða sit ég bara og hlusta?
5. Held ég nokkurn tíma áfram samræðum meðan einhver er að tala?
6. Byð ég mig fram eða sætti mig góðfúslega við þjónustustörf: deildarfulltrúi, ritari, gjaldkeri forsvarsmaður, eða til að hella uppá og þ.h.
7. Er ég þolinmóð/ur og skilningsrík/ur þegar áriðandi ábyrgð eða loforð gagnvart fjölskyldu neyða félagi til að takmarka þátttöku sína í þjónustu?
8. Hjálpa ég til á fundum, undirbúa fundarstað, hreinsa af borðum og þvo upp?
9. Þegar ég hef stundað fundi í nokkra mánuði, er ég þá fús til að taka að mér það verkefni að tala á fundum annarra deilda?
10. Gagnrýni ég aðra í deildinni eða slúðra um þá?
11. Er erfitt fyrir mig að komast að raun um, að mitt viðhorf er ekki alltaf rétt? Get ég góðfúslega viðurkennt skoðanamismun?
12. Kem ég með hugmyndir, til úrbóta fyrir deildina svo að fundirnir verði hjálplegri?
13. Geri ég mér grein fyrir því, hvað ég hef sjálf/ur mikinn hag af því, að vera trúnaðarmanneskja nýliða?
14. Leyfi ég mér að gefa öðrum ráð, þegar um persónuleg vandamál er að ræða?
15. Hef ég nokkurn tíma haft eftir einkamál annarra, sem ég hef heyrt á fundi eða frá annarri manneskju?
16. Nota ég símann til að hjálpa mér og öðrum, ekki aðeins til kvartana og kjaftangangs?
17. Beiti ég þrýstingi á deildina til að fá mín sjónarmið samþykkt, af því að ég hef verið í félagsskapnum í langan tíma?
18. Les ég eitthvað Al-Anon/Alateen lesefni á hverjum degi. Nota ég reynslusporin 12, æðruleysisbænina og slagorðin til að hjálpa mér að leysa dagleg viðfangsefni (vandamál).

Lauslega þýtt úr G-8 Al-Anon GUIDELINES.

## Reynslusporin tólf

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 albúin 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

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 deildarsamviskuni. 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. Al-Anon fjölskyldudeildir ættu aldrei að standa að, leggja fé til, eða lána nafn sitt neinum utanaðkomandi samtökum til þess að fjármunir, eignir eða upphefð 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 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 fastanefndum, 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 viðkomið, 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.

## Hugtök & orð

Landsþjónustan Íslandi

Alþjóðþjónustan Virginíu

General Service Office GSO  
Aðalþjónustuskrifstofa

World Service Office WSO  
Alþjóðþjónustuskrifstofa

General Service committee  
Aðalþjónustunefnd

Board of Trustees BOT  
Stjórnarnefnd

General Service Conference  
Landsþjónusturáðstefna

World Service Conference  
Alþjóðþjónusturáðstefna

## INNGANGUR FYRIR KYNNINGARFUNDI AL-ANON

Góðan dag, ég heiti ----- og ég er aðstandandi.

Við erum hingað komin til að kynna fyrir ykkur reynslu okkar af Al-Anon. Við erum þakklátir Al-Anon félagar, sem hafa orðið fyrir áhrifum af drykkju ættingja eða náins vinar. Við viljum gjarnan deila með öðrum því sem við höfum öðlast í samtökunum. Á næstu 45 mínútum ætlum við að kynna fyrir ykkur Al-Anon samtökin og reynslu okkar af bataleið þeirra.

Þessum kynningarfundum er þannig háttað að fyrst les ég upp samþykktan kynningartexta um Al-Anon. Svo deilum við reynslu okkar, styrk og von. Ef þú finnur samhljóm með því sem við höfum að segja eru miklar líkur á því að Al-Anon geti hjálpað þér.

Það skal tekið skýrt fram, að við erum ekki talsmenn samtakanna. Við erum þakklátir Al-Anon félagar, með sameiginlega reynslu af sjúkdómnum alkóhólisma og höfum fundið lausn á okkar vanda í Al-Anon. Við eigum ekki svör við öllu en viljum gjarnan svara spurningum ykkar í lok fundarins.

### INNGANGUR

Al-Anon fjölskyldudeildirnar voru formlega stofnaðar í maí 1951 í New York af Lois W. og Anne B. Þær höfðu gert sér grein fyrir því að þær gátu í meginatriðum notað sömu aðferðir og alkóhólistarnir, eiginmenn þeirra, til að leysa eigin vandamál vegna fjölskyldusjúkdómsins alkóhólisma.

Al-Anon fjölskyldudeildirnar á Íslandi voru stofnaðar 18. nóvember 1972. Deildir eru um allt land enda varla til sú fjölskylda sem ekki þekkir til fjölskyldusjúkdómsins alkóhólisma.

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

Í Al-Anon lærum við...

- að þjást ekki vegna gjörða eða viðbragða annarra
- að leyfa ekki að við séum notuð eða misnotuð af öðrum í þágu bata annarra
- að gera ekki það fyrir aðra sem þeir geta gert fyrir sig sjálfir
- að hagræða ekki kringumstæðum þannig að aðrir borði, fari í háttinn, fari á fætur, greiði reikninga eða drekki ekki
- að fela ekki mistök annarra eða misgjörðir
- að búa ekki til erfiðleika
- að afstýra ekki leiðindum ef þau eru eðlileg framvinda mála

Hér á höfuðborgarsvæðinu eru haldnir fundir daglega og jafnvel margir sama dag. Einnig eru haldnir sérstakir nýliðafundir til að kynna samtökin. Alateen, sem er hluti af Al-Anon fjölskyldudeildunum, eru samtök unglunga 13-18 ára sem hafa orðið fyrir áhrifum af drykkju ættingja eða náins vinar.

Hægt er að fá upplýsingar um fundi samtakanna á vefsíðunni [www.al-anon.is](http://www.al-anon.is) eða í síma 551-9282.



## LOKAORÐ

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.

Að lokum vil ég bjóða þeim sem vilja að ljúka þessum kynningarfundum með æðruleysisbæninni.

Guð gefi mér æðruleysi,  
til að sætta mig við það  
sem ég fæ ekki breytt,  
kjark til að breyta því  
sem ég get breytt  
og vit til að greina þar á milli.



