

---

## 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 kynningarfundi 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 unglinga 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 kynningarfundi 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.