

Skýrsla frá vinnusmiðju Al-Anon 2019

Leiðarljós Al-Anon

Vinnusmiðja Al-Anon var haldin sunnudaginn 31. mars kl. 10:00 – 13:00 í Sjómannahéimilinu Örkinni, Brautarholti 29, Reykjavík. Vinnusmiðjan bar yfirskriftina „Leiðarljós Al-Anon“. Hún var haldin í framhaldi af Landsþjónusturáðstefnu 2019 og var opin öllum Al-Anon félögum án endurgjalds. Félagar úr ráðstefnunefnd, aðalþjónustunefnd og framkvæmdanefnd sáu um undirbúning og stjórnun vinnusmiðjunnar.

Vinnusmiðjan var sett kl 10:00 með æðruleysisbæninni og lesið úr „Einn dagur í einu“ bls. 203. Síðan deildu tveir félagar reynslu sinni um leiðarljósin, hver í 10 mínútur. Þar á eftir var orðið gefið laust og tóku 4 félagar til máls. Lesið var úr „Einn dagur í einu“ bls. 323.

Þá var skipt í 4 hópa sem unnu frá kl. 11:00 – 12:20 með 20 mínútna matarhléi. Þrjár spurningar voru lagðar fyrir féлага og var þeim svarað á blaði áður en umræður hófust.

Spurning 1.

Hvernig standa samtökin best vörð um tilgang og einingu Al-Anon?

Spurning 2.

Hvernig eru leiðarljós Al-Anon notuð í deildinni minni?

Spurning 3.

Hvernig nota ég leiðarljós Al-Anon til að styðja við bata minn?

Í lokin kynntu hóparnir umræður sínar og fylgja helstu punktar með ásamt svörum þátttakenda.

Að þessu loknu var lesið úr nýju bókinni „Leiðir til bata“ bls. 361 tvær fyrstu málsgreinarnar úr eftirmála.

Í lokin var þakklætispotturinn látinn ganga og vinnusmiðjunni slitið kl. 13:00 með **Yfirlýsingu Al-Anon.**

Þátttakendur voru 25 og komu frá 13 deildum víðsvegar um landið.

Spurning 1

Hvernig standa samtökin best vörð um tilgang og einingu Al-Anon?

- Með því að fylgja viðurkenndu Al-Anon efni
- Með því að stuðla að því að þeir sem sinna þjónustu í nefndum séu meðvitaðir og leiti svara og starfi eftir erfðavenjum, þjónustuhugtökum og með því að halda vinnusmiðju
- Með því að varðveita sporin, erfðavenjurnar og þjónustuhugtökin
- Með því að kynna og nota leiðarljósinn
- Með því að minnast á leiðarljósinn í inngangs- og lokaorðum
- Að hafa gott aðgengi að lesefni
- Taka fyrir á samviskufundum
- Stoppa fólk sem talar um annað efni á fundum (blíðlega)
- Hafa byrjendafundi
- Þýða öll leiðarljósinn
- Auka aðgengi að lesefni um leiðarljós
- Halda sér við sporin, erfðavenjurnar og þjónustuhugtökin
- Nota einungis ráðstefnusamþykkt lesefni – fylgja sporum, erfðavenjum og þjónustuhugtökum
- Með fræðslu og lestri fræðanna
- Nota samþykkt lesefni og lesa upp úr því og vitna í það, halda fundaformi
- Halda sig við reglur samtakanna, lesefni, fundaform og samskipti
- Hafa jafnvægi; leiðarljós, sporin, erfðavenjurnar, þjónustuhugtökin
- Stuðla að fjölgun nýliða og að þeir finni kærleika og einingu á fundum þegar við deilum reynslu, styrk og von
- Með því að hafa þríhyrningin að leiðarljósi – Þátttaka er lykillinn að jafnvægi
- Með því að dreifa lesefni – hvað er Al-Anon og hvað ekki? til opinberra aðila, lækna og fl. Byrja strax á byrjendafundum að segja frá því
- Með því að nota spor, erfðavenjur og þjónustuhugtökin jöfnum höndum – vinna þau e.t.v. lárétt
- Fylgja yfirlýsingu Al-Anon í öllu starfi „Þegar einhver einhvers staðar.....Megi það byrja hjá mér“
- Með því að ræða og kynna tilgang samtakanna við nýliða og einnig þá sem lengra eru komnir „síliða“.
- Halda okkur innan ramma Al-Anon og teygja þann ramma ekki
- Fara ekki að sætta sig við að þeir sem eru í öðrum 12 spora samtökum taki við stjórn í deildum og þar sem unnið er í málum Al-Anon út á við, þ.e.a.s. eru/verða ekki í forsvari Al-Anon
- Gera leiðarljósinn aðgengilegri, t.d. á heimasíðunni

Spurning 2

Hvernig eru leiðarljós Al-Anon notuð í deildinni minni?

- Sporafundur fyrsti fundur í mánuði og ein erfðavenja lesin á hverjum fundi
- Lesum yfir leiðarljós deildarinnar á samviskufundum mánaðarlega

- Í mínum deildum voru leiðarljós um nýliðafundi notuð á nýliðafundum og leiðarljós að gera athugun á deildinni notuð á samviskufundum, bæði skriflega nafnlaust og í opinni umræðu
- Með því að ræða notkun þeirra á samviskufundum
- Því miður of lítið, hef ekki orðið var við það á þeim fundum sem ég fer á og finnst ekki nógu gott
- Ég mun kynna leiðarljósinn í deildinni minni
- Spurningar eru teknar á samviskufundum
- Með nýliðafundum, kynna nýliðum fyrirkomulagið
- Haldið í fundaform og farið eftir Al-Anon reglum, tekið upp á samviskufundi málefni sem þarf að taka á innan deildar
- Með nafneynd, fylgja þjónustuhugtökunum og leiðarljósum á samviskufundum
- Halda í fundaform og taka á málefnum á samviskufundum
- Hafa nýliðafundi
- Vantar trúnaðarmenn – neikvæð breyting að hætta að bjóða upp á trúnaðarmenn á fundum (var samþykkt á samviskufundi)
- Fylgja Al-Anon fundaformi á fundum og taka upp mál sem þarf að leysa á samviskufundum og færa inn í deildina
- Lesnar upp spurningar úr „Gera athugun í deildinni“ á samviskufundi til hugleiðingar
- Hver félagi svarar einni spurningu á samviskufundum úr „Að gera athugun á deildinni“
- Nýliðaleiðarljós notað núna á nýliðafundum
- Hafa leiðarljós í hávegum og fast fundaform, veita nýliðum athygli þannig að þeir finni að þeir eru velkomnir
- Aðstoða við að finna trúnaðarmann
- Deila reynslu, styrk og von og bjóða nýliða velkomna og hvetja þá til að fá sér trúnaðarmann og fara í spörin
- Leiðarljósinn eru notuð 1x í mánuði á samviskufundum
- Tökum 1 – 2 spurningar random á hverjum samviskufundi, notum leiðarljós ef vandamál koma upp og bætum texta í inngangsorð/lokaorð eftir þörfum
- Á samviskufundum svarar hver og einn 3 spurningum á miða nafnlaust
- Leiðarljósfundur, einn að hausti, einn að vori
- Minna féлага á að kynna sér efni Al-Anon

Spurning 3

Hvernig nota ég leiðarljós Al-Anon til að styðja við bata minn?

- Ég er nýbúin að kynna mér leiðarljósinn
- Les Einn dag í einu daglega og annað lesefni, tek spörin og mæti á fundi og tala við trúnaðarmanninn minn og tek að mér þjónustu
- Hef ekki notað þau en er staðráðin í að bæta því við
- Þegar spurningar vakna í mínum persónulega bata og eins varðandi þjónustu
- Þegar ég nota leiðarljósinn tek ég eitthvað úr þeim og æfi mig í að nota það – reyni að taka þau öll í einu
- Mæta á fundi

- Halda mig við Al-Anon efni í tjáningu, tala í lausnum
- Sækja samviskufundi deildarinnar minnar
- Halda mig við samþykkt efni, bæði í tjáningu og lestri í Al-Anon vegferðinni
- Halda mig við Al-Anon efnið, lesa og tala í lausnum
- Nota leiðarljós Al-Anon í mínu lífi í leik og starfi, næ betur að halda mig við efnið þegar tekist er á um erfiðleika í privat lífinu
- Til íhugunar – er ég að fara eftir þeim í dag?
- Hafa heiðarleika í forgrunni þegar spurningum úr leiðarljósi er svarað
- Aðgengi að lesefni þarf að vera til staðar og fundaform
- Vera einlæg, stunda sjálfsskoðun og spyrja áleitinna spurninga eftir fundi og á fundum
- Finna efni í leiðara út frá lesefni og tala út frá því
- Taka leiðarljós fyrir á ákveðnum fundum, t.d. vor og haust
- Bati minn felst í að hafa leiðarljósin í forgrunni, skoða sjálfa mig, er ég heiðarleg?
- Skoða sérstaklega spurninguna um það hvernig er tekið á móti nýliðum og hvort fundirnir séu gagnlegir og hvort farið sé út fyrir meginreglur, t.d. um nafnleynd og slúður, hvort sé verið að mynda hópa o.fl.
- Ég les lesefnið, vinn sporin með trúnaðarmanni, bið, sæki fundi og tala við félag, deili reynslu minni með því að tala á fundum og segja frá, sinni þjónustu, elska mig, aðra og heiminn
- Ég yfirfæri spurningarnar á mitt privat líf, nota leiðarljós þegar farið er með kynningar á opinbera staði eða meðferðarstaði, tala í lausnum
- Með því að lesa/nota það reglulega/markvisst til að villast ekki af leið
- Allt lesefni Al-Anon er leiðarljós

Hópstjórar: Þó tíminn hafi verið stuttur voru góðar og skapandi umræður

Rauður þráður:

- Iðka prógrammið – nota lesefni til að leiða fundi
- Halda sig alltaf við fundaformið
- Fylgja reglunum, nota þríhyrninginn í öllu starfi. Bati – eining – þjónusta
- Vitundarvakningu þarf um tilvist leiðarljósa og þýða þarf fleiri
- Gera deildum auðvelt að nálgast lesefni – kynna leiðarljósin betur
- Gott utanumhald um nýliða
- Hnykkja á mikilvægi nafnleyndar og að forðast slúður og hópamyndun, ekki síst til að nýliðar finni skjól – algjör hornsteinn
- Leiðarljósin eru gott verkfæri í gullakistunni
- Leiðarljósin/sjálfsskoðun krefjast heiðarleika og einlægni
- Segja má að allt lesefni samtakanna sé leiðarljós