

# 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 athuguninni 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 körfu og karfán 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