

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)
- Dreifið fundaskrá ásamt símanúmeri og netfangi Aðalþjónustuskristofunnar og tenglum á heimasíður Aðalþjónustuskristofunnar (www.al-anon.is) og Alþjóðþjónustuskristofunnar (www.al-anon.org).
- Dreifið 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 inngangsröðum Al-Anon /Alateen funda

Við bjóðum ykkur velkomin í Al-Anon/Alateen 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 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 æðruleysisbæninni. 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 inngangsröðum 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 albúin að láta guð fjarlægja alla skapgerðarrestina.
7. Við báðum guð í auðmýkt að losa okkur við brestina.
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 upphefð fjarlægji 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.

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 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 þjónustureynsla.**

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

