

Að gera athugun á deildinni

G-8a

Að gera með reglubundnum hætti athugun á deildinni aðstoðar við að halda deildinni heilbrigðri og styrkri. Félagar geta notað athugunina til að ræða hvað hefur komið deildinni vel sem og styrkt persónulegan þroska. Athugunin hjálpar líka við að koma auga á hverju þarf að breyta, hvað þarf að bæta og hverju skal hætta. Þær umræður sem skapast þegar athugunin er gerð eða síðar geta vakið upp hugmyndir um nýja þjónustuguleika, hugmyndir um hvernig hægt sé að laða að nýja félaga og finna úrlausnir um stór og smá áhyggjuefni til að koma í veg fyrir að eining deildarinnar raskist. „Eining og árangur hvernar deildar er kominn undir sameiginlegri ábyrgð, hlýjum anda innan samtakanna og framförum hvers og eins“ (Al-Anon and Alateen Groups at work (P-24)).

Vinsamlega skoðið Leiðarljós G-8b Aðferðir og vangaveltur

Mitt viðhorf til Al-Anon eða Alateen deildarinnar okkar

- Fylgir deildin erfðavenjunum á öllum sviðum?
- Gagnrýnum við eða slúðrum um félaga í deildinni?
- Eru reglulega haldnir rekstarfundir?
- Eru rekstarfundir skipulagðir á þann hátt að félagar séu óhræddir að tjá skoðanir sínar?
- Eru félagar beittir þrýstingi af ráðrikum félögum til að fallast á þeirra hugmyndir?
- Býr deildin yfir aðferðum til að tryggja að rödd minnihlutans heyrst, jafnvel eftir að komist hefur verið að niðurstöðu?
- Eru félagar vísitandi að gefa upp hversu lengi þeir hafa verið í Al-Anon eða Alateen til að fá meiri trúverðugleika í umræðum deildarinnar?
- Eru við að mynda klíkur eða erum skeytingarlaus gagnvart öðrum félögum í deildinni?
- Býr deildin yfir fullnægjandi aðferðum til að upplýsa félaga um málefni eða viðburði sem lúta að svæðinu, aðalþjónustunni eða Al-Anon/Alateen alþjóðaþjónustunni?
- Sinnir deildin þín þjónustuverkefnum á eigin vegum eða í samvinnu við svæðið eða almannatengslanefnd?
- Tekur deildin virkan þátt í svæðisstarfinu og styður það? Sendir deildin fulltrúa á svæðisfundum? Styður deildin Aðalþjónustuskristofuna fjárhagslega?
- Er deildin algjörlega á eigin framfæri?
- Hvernig sýnir deildin Alateen stuðning? Liggur Alateen lesefni frammi?
- Eru einhverjir reyndir félagar í deildinni sem hlotið hafa vottorð um að geta þjónað sem trúnaðarmenn í Alateen ef Alateen deild þarfnast aðstoðar?
- Liggur úrval ráðstefnusamþykkt lesefnis frammi? Kaupir deildin reglulega ráðstefnusamþykkt lesefni? Er deildin með bókasafn þar sem hægt er að fá bækur að láni?

- Er aðferðin sem deildin notar til að velja fólk til að leiða fundi hvetjandi fyrir félaga að bjóða sig fram í þá þjónustu? Eru þeir sem leiða fundina undirbúnir?
- Hafa allir félagar tækifæri til að taka þátt í þjónustu í deildinni?
- Er fyrirsvarsmönnum í deildinni skipt út með reglulegum hætti?
- Býr deildin yfir aðferð til að takast á við vandamál sem kunna að koma upp? Ef svo er eru félagar upplýstir um þá aðferð?

Viðhorf mitt til Al-Anon/Alateen fundanna okkar

- Er staðsetning fundarins á hentugum, öruggum og vinalægum stað?
- Koma félagar tímalega til að taka á móti nýliðum og gestum?
- Er meginreglan um nafnleynd skýrð þegar nýliðar eða gestir eru á fundinum? Leggjum við áherslu á mikilvægi þess að greina ekki frá því sem við sjáum og heyrum á fundinum?
- Fylgir deildin „Suggested Meeting Format“ sem er að finna í *Al-Anon and Alateen Groups at Work (P-24)*?
- Er búið að ákveða nokkrar vikur fyrir fram hver leiðir fundina?
- Eru fundirnir lifandi, áhugaverðir og hjálplegir?
- Hvetjum við alla til að taka þátt í umræðunni með því að deila og hlusta?
- Forðumst við að gefa ráð?
- Eru umræðuefni okkar á fundum tengd Al-Anon?
- Notum við vel ráðstefnusamþykkt lesefnið og *The Forum* sem umræðuefni á fundum?
- Höldum við okkur við umræðuefni fundarins eða missum við sjónar á því og förum um víðan völlum?

- Ef félagi á í vanda missum við þá sjónar á umræðuefninu og athyglin fer á vanda félagsans?
- Forðumst við að ræða alkóhólistann og skapgerðarbresti hans?
- Er eintak deildarinnar af *Al-Anon/Alateen Service Manual* tiltækt fyrir félagana?
- Gerir fundarformið ráð fyrir skýrslum frá fyrirsvarsmönnum deildarinnar?
- Leggjum við okkur fram um að taka hlýlega á móti nýliðum?
- Eru allir velkomnir á fundna okkar óháð kyni, aldri, útliti eða öðru?
- Eru unglingar velkomnir á fundina?
- Eru nýliðar hvattir til að deila? Lesum við „Þrjár hindranir (slúður, drottunargirni, umræða um trúmál) sem standa í vegi fyrir árangri í Al-Anon? Skýrum við út hvað er viðeigandi að deila á fundi?
- Fá nýliðar í hendur a.m.k. símanúmer eins félaga, fundaskrá og eitthvað Al-Anon/Alateen lesefni?
- Látum við nýliða vita hvað felst í trúnaðarsambandinu og hvernig hægt er að fá trúnaðarmann?

Til viðbótar fyrir Alateen félag

- Tökum við ábyrgð á fundinum eða látum við Alateen trúnaðarmanninum allt eftir?
- Sýnum við öðrum á fundarstaðnum virðingu?
- Er deildin aðlaðandi fyrir Al-Anon félag og aðra til að koma með börn sín í Alateen?
- Höfum við í huga að Alateen trúnaðarmenn eru sjálfboðaliðar sem þjóna deildinni?
- Þegar Alateen trúnaðarmenn okkar geta ekki sinnt þjónustunni, biðjum við þá Al-Anon deildir um að hlaupa í skarðið og útvega reynda Al-Anon félag sem hlotið hafa vottorð um að mega þjóna sem Alateen trúnaðarmenn?
- Höldum við árlega opin fund og látum Al-Anon deildir vita?

Til viðbótar fyrir Alateen trúnaðarmenn

- Mætum við á fundinn á undan Alateen félögum og förum eftir að þeir eru farnir?
- Hvetjum við Alateen félag til að taka ábyrgð á fundunum sínum?
- Höldum við trúnað um allt sem sagt er á fundunum, jafnvel þegar foreldrar spyrja spurninga?
- Hvetjum við deildina til að nota Alateen lesefni þar á meðal *Tólfspor og tólf erfðavenjur Alateen* (P-18), *Staðreyndir um Alateen* (P-41), *Alateen Talk* og *The Forum*?
- Leggjum við stöku sinnum til að félagar tjái sig skriflega til að deila reynslu sinni með *Alateen Talk* og *The Forum*?
- Höfum við kynnt okkur *Alateen Safety Guidelines* (G-34) og þau öryggisviðmið sem aðalþjónustan setur og Alateen trúnaðarmenn þurfa að uppfylla?
- Búum við yfir neyðaráætlun ef eitthvað óvænt kemur upp á á fundi eða þegar Alateen trúnaðarmaður er seinn eða kemst ekki?

Einbeiti ég mér að Al-Anon og eigin bata þegar ég deili á fundum?

Minn þáttur sem félagi í Al-Anon/Alateen deild

- Sæki ég fundina reglulega?
- Mæti ég vanalega nokkrum mínútum áður en fundurinn hefst til að aðstoða við að undirbúa fundinn og til að bjóða nýliða velkomna og er ég áfram eftir fundinn til að hjálpa til við að ganga frá borðum, stólum, lesefni og veitingum?
- Byðst ég við og við til að leiða fund?
- Sæki ég rekstrarfundi og samviskufundi og kem með hugmyndir að úrbótum?
- Get ég sætt mig við ágreining og ólík sjónarmið án þess að reiðast?
- Einbeiti ég mér að Al-Anon leiðinni með því að gæta nafnleyndar minnar ef ég er einnig félagi í öðrum batasamtökum?
- Byðst ég mig fram og/eða þigg með þökkum að taka að mér þjónustustörf í deildinni sem ég uppfylli kröfur fyrir, svo sem ritari, leiða fundi, gjaldkeri eða deildarfulltrúi?
- Geri ég mér grein fyrir að persónulegar aðstæður sumra félaga takmarka möguleika þeirra til þjónustu í deildinni?
- Gagnrýni ég eða slúðra um félagi í deildinni?
- Gagnrýni ég eða slúðra um aðrar deildir?
- Hef ég einhvern tíma persónuleg mál eftir sem ég hef heyrt á fundi eða frá öðrum félagi utan funda?
- Á ég í samskiptum við aðra félagi í þágu eigin bata og til að hjálpa öðrum, frekar en til að kvarta og slúðra?
- Byðst ég nýliða velkomna, tala við þá, sýni þeim Al-Anon lesefni og byð þeim símanúmer mitt eða símaskrá deildarinnar og fundaskrá?
- Byðst ég til að vera í trúnaðarsambandi við nýliða? Er ég sem stendur í trúnaðarsambandi við annan félag?
- Les ég daglega Al-Anon /Alateen lesefni og fylgi meginreglunum í lífi mínu og starfi? Læt ég deilda vita þegar ég deili á fundum hvaða ráðstefnusamþykkt lesefni hefur reynst mér sérstaklega vel?
- Einbeiti ég mér að Al-Anon og eigin bata þegar ég deili á fundum?
- Gríp ég fram í eða held áfram samtali þegar annar félagi er að tjá sig?
- Hlusta ég með athygli á sögumann, þann sem leiðir fundinn og aðra félagi í deildinni?
- Forðast ég að gefa félögum ráð?
- Reyni ég að láta þá sem þarfnast hjálpar vita af samtökunum? Tek ég þátt í þjónustuverkefnum deildarinnar?
- Ef upp kemur vandi í deildinni einbeiti ég mér þá að vandamálinu eða úrlausninni?
- Er ég reiðubúin að styðja deildarsamviskuna jafnvel þegar ég er ósammála niðurstöðunni?
- Sýni ég skýrslum fyrirsvarsmanna áhuga?

Þýtt úr endurskoðari útgáfu frá 2013 G-8a

