

Skýrsla frá vinnusmiðju Al-Anon 2018

Vinnusmiðja um nafnleyndina var haldin sunnudaginn 11. mars kl. 10:00 – 13:00 í Sjómannahemilinu Örkinni, Brautarholti 29, Reykjavík. Vinnusmiðjan bar yfirskriftina „Nafnleyndin – hinn andlegi grundvöllur“. Hún var haldin í beinu framhaldi af Landsþjónusturáðstefnu 2018 og var opin öllum Al-Anon félögum án endurgjalds. Félagar úr ráðstefnunefnd og framkvæmdanefnd sáu um undirbúning og stjórnun vinnusmiðjunnar.

Vinnusmiðjan var sett kl 10:00 með æðruleysisbæninni og lesinn var hluti af texta um 12. erfðavenjuna úr bókinni *Al-Anon leiðin* bls. 146 – 148. Síðan deildu fjórir félagar reynslu sinni um nafnleyndina, hver í 10 mínútur og í kjölfar þeirra gafst þáttakendum kostur á að bera fram spurningar. Umræðan var aðallega um notkun nafna á Al-Anonfundum þegar vitnað er með nafni í þá sem hafa tjáð sig og bent á næsta (á bendifundum) með því að nefna nafn hans. Í lok umræðanna var lesið úr *Einn dagur í einu* bls. 18.

Þá var skipt í 5 hópa sem unnu næsta hálf tímann og svöruðu fyrstu fjórum spurningunum. Kaffihlé var gert í 20 mínútur og hópavinna hófst aftur. Þá völdu hóparnir spurningar eins og tími gafst til og unnu í annan hálf tíma.

Í lokin kynntu hóparnir umræður sínar og fylgja helstu punktar með í lok skýrslunnar ásamt spurningunum. Að þessu loknu var lesið úr *Einn dagur í einu* bls. 230 og þakklætispotturinn látinn ganga.

Vinnusmiðjunni var slitið kl. 13:00 með yfirlýsingu Al-Anon.

Þátttakendur voru 29 og komu frá 18 deildum víðsvegar um landið.

Forgangsspurningar:

1. Hvað felur nafnleyndin í sér; á fundum, í einkalífi, í fjölmiðlum?

- Á fundum: Nefna ekki nöfn félaga á fundum, það getur verið stuðandi fyrir nýliða, kynna sjálfan sig með nafni ef maður vill. Ef ég er búin að tala á fundi og segja hvað ég heiti er þá ekki í lagi að aðrir nefni nafnið mitt?
- Í einkalífi: Ekki heilsa fólki utan funda, gefa leynileg merki eða alls ekki, horfast í augu, nefna ekki nöfn heima og ekki tala um fundina eða hvað fer fram á þeim, sérstaklega viðkvæmt á minni stöðum.
- Orð félaga eiga alls ekki að fara út fyrir fund. Passa þarf umræður á kaffihúsum fyrir og eftir fund – félagar eru alls staðar. Umræður félaga á milli eru í lagi meðan ekki er verið að slúðra. Ef spurt er hver er þetta (á förnum vegi) er hægt að segja þetta er maður/kona sem ég þekki, við þurfum að vera „andlitslaus“. Það þarf að virða rétt allra í fjölskyldunni til að mynda traust þar, útskýra Al-Anon sem sjálfshjálp - við erum þar fyrir okkur sjálf því líf okkar var orðið stjórnlaut.
- Í fjölmiðlum: Alls ekki koma fram undir Al-Anon merkjum eða nafni sem slíkur, hægt að nefna 12 spora vinnu, getur verið vandmeðfarið þegar allt á að vera uppi á borðum, sbr. umræðuna um metoo. Við getum komið óorði á samtökin í fjölmiðlum, það þarf að verja þau fyrri okkur – þess vegna getur enginn verið talsmaður þeirra.

2. Hvernig hjálpar nafnleyndin til við batann; þróa auðmýkt, traust, trú á æðri mátt?

- Þegar traust ríkir getum við tjáð okkur um erfiða hluti – þá gerast töfrarnir – oft er nóg að tala um hlutina.
- Nafnleynd/nafnleysi þá erum við öll jöfn sem kennir manni ákveðna auðmýkt, hafa spjöld á borðum sem á stendur: Það sem hér er sagt geymir þú með sjálfum þér – gott fyrir nýliða sem eiga erfitt með traust.
- Að trúa því að þetta verði í lagi í gegn um æðri mátt.
- Nafnleyndin kennir okkur aga og auðmýkt og þannig virkum við betur útávið.
- Nafnleynd skiptir miklu máli fyrir þá sem eru þekktir útávið.
- Við þorum að segja frá, það skapar meiri heiðarleika, við erum í jafningjahópi og þurfum ekki að vera fullkomin, getum tjáð okkur án ótta.
- Grundvallaröryggið felst í nafnleyndinni, við erum misjöfn og það ber að gæta þess að færa ekki einhvern upp á stall eða niður, við erum öll jöfn.
- Þegar tengingin við traustið er til staðar öðlumst við öryggi til að vaxa og trúa á æðri mátt – eitt leiðir af öðru.

3. Hvað gerir deildin/ég ef nafnleyndar er ekki gætt og vart verður við slúður?

- Taka upp á samviskufundi, eðlilegt að samviska deildarinnar feli einhverjum að ræða við viðkomandi í kærleika og útskýra að svona gerum við ekki. Sérstaklega vandmeðfarið varðandi nýliða, en engu að síður mikilvægt.
- Tala um slúður á fundum, ef heyrir um slúður missir maður traustið á fundunum og það getur skemmt ansi mikið. En mikilvægt að geta sleppt tókunum á hugsanlegu slúðri og haldið áfram.
- Nafnleynd á að vera á fundum, kannski ekki venja að AA félagar haldi nafnleynd eins og við – það þarf að koma því á framfæri við þá með réttum hætti, setja fram með varfærni.
- Við eigum að temja okkur að taka alls ekki þátt í slúðri – hingað og ekki lengra, slúður er neikvætt orð.
- Deildir þurfa að ræða þetta á samviskufundum eða á fundunum sjálfum, ræða erfðavenjuna á fundum, ekki nota nöfn á fjölskyldumeðlimum, hægt að tala um einhvern nákominn, eitt barnanna....
- Kalla til samviskufundar, fara yfir leiðarljósið og fylgja umræðunni eftir ef ekki verða umbætur, má bæta klausu við inngangs- og lokaorð til að ítreka nafnleyndina.
- Ræða privat og persónulega við viðkomandi. Ef verður vart við slúður þá molnar undan trausti ef ekkert er að gert. Við verðum að vera ábyrg og ekki þegja þunnu hljóði. Á fámennum fundum verða mörkin oft óljósari, sömu aðilar sitja á fundum ár efir ár.

4. Hvernig getum við notað erfðavenjuna um nafnleyndina í fjölskyldunni?

- Virða trúnað allra í fjölskyldunni ekki síst barna, sameiginlegur bati allra þarf að vera í fyrirrúmmi, ekki bara fókusa á þann sem er veikur/alkóhólistann.
- Í fjölskyldum eru líka trúnaðarsambönd sem verður að virða.
- Þurfum að hugsa vel um hvað við tölum um við aðra í fjölskyldunni, oft best að tala við trúnaðarmann – hann er rétta manneskjan til að fá dómgreind hjá.
- Boða til samviskufundar innan fjölskyldu, setja niður punkta um umræðuefni, hlusta á alla og bera virðingu fyrir skoðunum annarra.
- Bera virðingu fyrir einstaklingnum, þegar fólk er að blasta á FB um börnin sín þá kannski brjótum við ómeðvitað trúnað í andvaraleysi án þess að hugsa um það.

Valspurningar:

5. Hvernig get ég munað að afhjúpa engan eða segja auðkennanlega sögu þótt ég sé að tala við félagi?

- Vera á varðbergi og gæta þess að ekki sé hægt að tengja við aðra félagi í samtölum.

6. Hver eru tengslin á milli nafnleyndar og trúnaðar?

- Er af sama meiði, með því að nefna ekki nöfn kemur trúnaður.
- Mjög samtvinnað, nafnleyndin er grundvöllur trúnaðar.

7. Hvernig get ég látið vita af Al-Anon án þess að rjúfa nafnleynd einhvers?

- Tala eingöngu út frá okkur sjálfum, gefa bækur og bæklinga.
- Tala út frá eigin reynslu um batann, gleyma bæklingum út um allt, benda á lesefni heimasíðu.

8. Hvað þýðir það að skilja að það er undir hverju og einu okkar komið að ákveða hversu mikil nafnleynd okkar er?

- Við erum ekki skipaðir fulltrúar samtakanna.

9. Þegar ég hitti fólk sem ég þekki úr Al-Anon utan funda hvernig gengst ég við þeim og virði samt nafnleynd þeirra?

- Horfa í augun í leyni, látast ekki þekkja, brosa til allra.
- Kinka kolli, spjalla, virða ef maður fær engin viðbrög sem svo kjósa
- Við ráðum ekki viðbrögðum annarra – nauðsynlegt að vera meðvitaður um það.

10. Hvernig upplýsir mín deild alla félagi um meginreglu nafnleyndarinnar? Er það gert reglulega?

- Ritari deildarinnar les 12 erfðavenjuna þegar viðkomandi hefur lokið máli sínu ef nafnleyndin er brotin – mjög skýr skilaboð.
- Skilti á borðum, hafa sem fundarefni, lesa upp textann úr erfðavenju um nafnleynd.
- Landsþjónusta getur hvatt til að taka þetta upp sem fundarefni af og til í bréfi til deildanna.
- Ræða á fundum og útskýra betur en gert er í inngangsorðum.

11. Hvernig get ég talað um batann minn án þess að afhjúpa alkóhólistana í lífi mínu?

- Nafngreina ekki alkana og fólkið í lífi okkar. Nöfn skipta ekki máli, við erum hér til að tala um okkur og okkar stöðu.
- Er vandmeðfarið - við getum verið hlutlaus og sagt einungis að við séum aðstandendur alkóhólista. Þá erum við öll ekkert "meira".
Partur af því að upplýsa að einhverju leyti hver alkinn okkar er án þess að nafngreina hann getur búið til tengingu innan samtakanna og myndað trúnaðarsambönd - fólk getur krækt sér í einhvern sem það tengir við.
- Í öryggi nafnleyndarinnar auðveldar það fólk að setja það í orð að fólkið þess sé alkóhólisti og viðurkenna þá staðreynd án þess að allur heimurinn viti það.
- AA félagar innan Al-Anon þurfa að brjóta nafnleyndina – þeir þurfa að upplýsa að þeir séu AA félagar þegar ákveðin þjónusta á í hlut - samræmist það hugmyndum um nafnleyndina?

12. Hvernig get ég deilt Al-Anon með vinum og samstarfsfólki sem gætu haft áhuga og samtímis varðveitt anda nafnleyndarinnar?

- Á vinnustöðum er óþarfi að upplýsa um að maður sé Al-Anon manneskja. Við getum sagst vita til þess að fólk fái bata með því að sækja fundi, getum talað um 12 spora kerfi sem auðveldi fólk að vinna í sjálfum sér.
- Gleyma bæklingum og fundaskráum hér og þar.
- Samtökin gætu gefi út meira efni til kynningar sem má dreifa í bæjarblöð og fleira.

13. Hvaða merkingu hefur það fyrir mig að bera út boðskapinn en um leið viðhalda eigin nafnleynd opinberlega?

- Mikilvægt að vera ekki að upphefja sjálfan sig sem alheilagan Al-Anon féлага, minna á að samtökin hafa ákveðið verklag við kynningar.
- Hægt að segja, að mér skilst að Al-Anon sé svona, fá leikara til að búa til myndbönd sem má dreifa, með grímur, förum á meðferðarstofnanir, opnir fundir eru góð leið, bjóða umheiminum að koma til okkar og kynna sér samtökin.

14. Hvers virði er nafnleyndin mér – hvernig virði ég nafnleynd og nafnleysi?

- Mjög mjög mikilvægt að geta treyst fundinum fyrir öllu mínu sem ég er að bjástra við.
- Sá blað/skilti á fundi sem á stóð: Á fundum tölum við um lausnirnar en við trúnaðarmanninn um vandamálin, það hjálpar nýliðum.