

## INNLEDNING

[Teksten som står i klamme er instruksjoner for møtelederen og skal ikke leses.]

Velkommen til dette møtet i \_\_\_\_\_ Al-Anon familiegruppe.

Jeg heter \_\_\_\_\_ og er møteleder i dag.

Tema for dagens møte er: \_\_\_\_\_. [Se oversikt]

Vi tar nå en runde hvor vi presenterer oss selv med fornavn.

Fortell gjerne om dette er ditt første møte i denne gruppa eller i Al-Anon.

Er det kunnngjøringer, hilsninger eller post?

Å gjøre tjeneste bidrar både til egen og til gruppas tilfriskning. Underveis i møtet sender vi rundt en liste med oversikt over tjenestebehov i gruppa og oppfordrer alle til å skrive seg opp som nøkkelsvarlig eller møteleder. Hvis det er mulig, er det fint om tjenesten gjøres i en sammenhengende periode, gjerne i en måned. Hvis du lurer på noe eller trenger hjelp til å gjøre tjeneste, kan du snakke med noen etter møtet.

Programmet nevner Gud. Dette er et livssynsnøytralt program, så Gud er det hver enkelt av oss definerer som Gud, en høyere makt eller en kraft som er større enn oss selv.

Er det noen som vil lese foreslått velkomst? [se eget vedlegg]

Er det noen som vil lese Al-Anons formålserklæring? [se eget vedlegg]

Nå tar vi en stille stund og tenker over hvorfor vi er her. [ca. 30-40 sekunder]

Vi leser de tolv trinn og de tolv tradisjoner i *Mot til å forandre* s. 367-369

Er det noen som vil begynne?

Da skal vi lese dagens tekst fra *Mot til å Forandre*. Er det noen som vil lese?

Dagens tema er som sagt \_\_\_\_\_

Vi skal derfor lese [\[Se oversikt\]](#)

[\[Hvis det er gruppesaksmøte tas sakene før vi leser i På rett vei\]](#)

## DELING

[\[Hvis det er nykommere tilstede\]](#)

Siden vi har nykommere her vil det være fint om noen av dere som har vært med en stund i Al-Anon, kan dele kort om hvorfor du kom – om erfaring, styrke og håp.

[\[Hvis åpent møte\]](#)

Dette møtet er et åpent møte, alle er velkomne til å delta.

Gruppesamvittigheten ber om at medlemmer fra andre programmer fokuserer delingen om Al-Anon-programmet.

[\[Hvis 4. møte i måneden\]](#)

Vi bruker de første [\[5-10\]](#) minuttene til å skrive eller tenke hver for oss og ber derfor om at det er stille.

Da er møtet åpent for å dele erfaring, styrke og håp om dagens tema eller andre ting som ligger oss på hjertet. Vi starter med å si navnet vårt og avslutter delingen med «takk». Vi kommenterer ikke direkte det en annen person deler og vi gir ikke råd. Vi snakker kun om våre egne erfaringer og vi dømmer ikke andre. Vi aksepterer det andre sier fordi det er riktig for dem.

Den som vil er velkommen til å begynne. Deretter følger vi klokka og går runden. Vi minner om at vi deler en gang hver og at vi begrenser delingen til å gjelde erfaring, styrke og håp, og vi begrenser tidsbruk dersom det er mange på møte. Dersom det blir tid til overs, vil møteleder gi mulighet til å dele en gang til, om noen har behov for det.

Det er også helt greit om du ikke vil dele i dag. I så fall presenterer du deg bare og sier at du foretrekker å lytte.

## ETTER DELINGSRUNDEN

[Hvis det er mer tid igjen]

Er det noen som ennå ikke har delt eller noen som har noe mer på hjertet, har vi litt tid igjen.

Hvis ikke begynner vi på avslutningen av møtet.

## AVSLUTNING

[Hvis nykommere:]

Til deg som er ny. Vi anbefaler å gå på minst fem, seks møter før du bestemmer deg for om dette er noe for deg. Vi anbefaler deg å kjøpe tilgjengelig litteratur og bruke til daglig refleksjon og å få deg en fadder/sponsor. Det er det som har hjulpet mange av oss til tilfriskning. Hvis dette er ditt første møte er du velkommen til å bli igjen etter møte, så svarer vi deg på de spørsmålene du har.

Etter møtet samler vi inn frivillige bidrag til 7. tradisjon som lyder slik:

*Hver gruppe skal være økonomisk selvhjulpen og avslå støtte utenfra.*

Det finnes ingen kontingent, men vi har et økonomisk ansvar. Vi velger å akseptere ansvaret ved å betale for oss i form av frivillige bidrag. Det er opp til oss å sørge for at Al-Anon fortsetter å være tilgjengelig. Pengene går til å betale møtelokale, til kaffe og te og sist, men ikke minst til bidrag for hele Al-Anon-fellesskapet som for eksempel oversettelser av litteratur og brosjyrer. Hvis dette er ditt første møte ber vi deg om å være vår gjest i dag.

Da leser vi foreslått avslutning. Er det noen som vil lese?

[se eget vedlegg:]

Nå reiser vi oss og leser sinnsrobønnen sammen.

*Gud gi meg sinnsro, til å godta de ting jeg ikke kan forandre mot til å forandre de ting jeg kan og forstand til å se forskjellen*

## TEMASTRUKTUR

1. møte i måneden	Grupperansaks møte Grupperansakelse – april og oktober Tjenestebegrepene (1. tjenestebegrep i januar, 2. tjenestebegrep i februar osv.)
2. møte i måneden	Trinn (1. trinn i januar, 2. trinn i februar osv.)
3. møte i måneden	Tradisjon (1. tradisjon i januar, 2. tradisjon i februar osv.) Tema – se oversikt under
4. møte i måneden	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema – se oversikt under. De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling.
5. møte i måneden	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema – se oversikt under Intern speaker v/ en fra gruppa

## TEMAOVERSIKT

Januar	1. møte	Gruppesaksmøte. 1. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 249-251
	2. møte	1. trinn - <i>På rett vei</i> s. 7-10
	3. møte	1. tradisjon – <i>På rett vei</i> s. 135-138 Tema: Grunnarbeid - <i>Mot til å forandre</i> s. 40, 200
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Å godta – <i>Mot til å forandre</i> s. 83, 96, 189 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Støtte av en fadder - <i>Mot til å forandre</i> s.179, 308 Intern speaker v/ en fra gruppa
Februar	1. møte	Gruppesaksmøte. 2. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 255-257
	2. møte	2. trinn - <i>På rett vei</i> s. 18-22
	3. møte	2. tradisjon - <i>På rett vei</i> s. 145-147 Tema: Sorg - <i>Mot til å forandre</i> s. 246, 349
	4. møte	Åpent møte Tema: Offerrollen - <i>Mot til å forandre</i> s. 171, 299, 361 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
Mars	1. møte	Gruppesaksmøte. 3. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 263-265
	2. møte	3. trinn - <i>På rett vei</i> s. 28-30
	3. møte	3. tradisjon - <i>På rett vei</i> s. 154-157 Tema: Dette skal også gå over - <i>Mot til å forandre</i> s. 77,315
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Hemmeligheter - <i>Mot til å forandre</i> s. 47, 111, 127 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Skam - <i>Mot til å forandre</i> s. 57, 111 Intern speaker v/ en fra gruppa

April	1. møte	Gruppesaks møte m/ grupperansakelse. 4. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 270-273
	2. møte	4. trinn - <i>På rett vei</i> s. 38-43
	3. møte	4. tradisjon - <i>På rett vei</i> s. 163-166 Tema: Tilgivelse <i>Mot til å forandre</i> s. 75, 178, 289
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Takknemlighet - <i>Mot til å forandre</i> s. 139, 262, 264 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Fadderskap - <i>Mot til å forandre</i> s. 52, 179 Intern speaker v/ en fra gruppa
Mai	1. møte	Gruppesaks møte. 5. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 278-280
	2. møte	5. trinn - <i>På rett vei</i> s. 53-56
	3. møte	5. tradisjon - <i>På rett vei</i> s. 175-177 Tema: Tillit - <i>Mot til å forandre</i> s. 169, 232, 241
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Bitterhet, sinne - <i>Mot til å forandre</i> s. 167, 193, 237 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Fadderskap – fant jeg ingen? <i>Mot til å forandre</i> s. 266, 241 Intern speaker v/ en fra gruppa
Juni	1. møte	Gruppesaks møte. 6. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 284-286
	2. møte	6. trinn - <i>På rett vei</i> s. 65-67
	3. møte	6. tradisjon - <i>På rett vei</i> s. 184-188 Tema: Dømmer jeg andre? <i>Mot til å forandre</i> s. 33, 44, 270
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Motløshet, skuffelse - <i>Mot til å forandre</i> s. 83, 148, 258 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Forandre det jeg kan - <i>Mot til å forandre</i> s. 4, 214, 336 Intern speaker v/ en fra gruppa

Juli	1. møte	Gruppesaksmøte. 7. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 289-290
	2. møte	7. trinn - <i>På rett vei</i> s. 72-75
	3. møte	7. tradisjon - <i>På rett vei</i> s. 193-197 Tema: Ferie – frihet eller? <i>Mot til å forandre</i> s. 13, 14
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Mot - <i>Mot til å forandre</i> s. 119, 207, 219 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Bekymringer, angst - <i>Mot til å forandre</i> s. 10, 150, 169 Intern speaker v/ en fra gruppa
August	1. møte	Gruppesaksmøte. 8. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 295-296
	2. møte	8. trinn - <i>På rett vei</i> s. 81-84
	3. møte	8. tradisjon - <i>På rett vei</i> s. 204-207 Tema: Min tilfriskning - <i>Mot til å forandre</i> s. 28, 102, 324
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Ta imot det du liker og forkast resten - <i>Mot til å forandre</i> s. 117, 321 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Be om hjelp – <i>På rett vei</i> s. 66, 127, 363 Intern speaker v/ en fra gruppa
September	1. møte	Gruppesaksmøte. 9. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 301-304
	2. møte	9. trinn - <i>På rett vei</i> s. 90-93
	3. møte	9. tradisjon <i>På rett vei</i> s. 212-214 Tema: Framskritt, ikke perfeksjon - <i>Mot til å forandre</i> s. 76, 86
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Gjør det enkelt - <i>Mot til å forandre</i> s. 40, 328 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: En dag om gangen - <i>Mot til å forandre</i> s. 3, 10, 15 Intern speaker v/ en fra gruppa

Oktober	1. møte	Gruppesaksmøte m/ grupperansakelse. 10. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 309-311
	2. møte	10. trinn - <i>På rett vei</i> s. 102-104
	3. møte	10. tradisjon - <i>På rett vei</i> s. 220-223
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Mine valg - <i>Mot til å forandre</i> s. 30, 117, 172 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: La det begynne med meg - <i>Mot til å forandre</i> s.109, 267, 337 Intern speaker v/ en fra gruppa
November	1. møte	Gruppesaksmøte. 11. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 316-318
	2. møte	11. trinn - <i>På rett vei</i> s. 110-113
	3. møte	11. tradisjon - <i>På rett vei</i> s. 227-230 Tema: Å leve nå - <i>Mot til å forandre</i> s. 15, 99, 150
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Gi slipp - <i>Mot til å forandre</i> s. 99, 202, 272 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Lev og la leve - <i>Mot til å forandre</i> s. 33, 89, 234 Intern speaker v/ en fra gruppa
Desember	1. møte	Gruppesaksmøte. 12. tjenestebegrep - <i>På rett vei</i> s. 324-328
	2. møte	12. trinn - <i>På rett vei</i> s. 119-122
	3. møte	12. tradisjon - <i>På rett vei</i> s. 235-238 Tema: Viktige ting først - <i>Mot til å forandre</i> s. 107, 229, 318
	4. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Forventninger - <i>Mot til å forandre</i> s. 19, 76, 110 De første 5-10 minuttene brukes til individuell refleksjon og/eller skriving. Deretter vanlig deling om temaet eller det man har på hjertet.
	5. møte	Åpent møte hvis det er siste onsdag i måneden Tema: Nye holdninger - <i>Mot til å forandre</i> s. 67, 107, 178 Intern speaker v/ en fra gruppa



## FORESLÅTT VELKOMST

Vi ønsker deg velkommen til dette møtet. Vi håper at du i dette fellesskapet vil finne den hjelp og det vennskap som vi er så heldige å være en del av.

Vi som lever, eller har levd, med problemet alkoholisme forstår deg kanskje bedre enn andre. Vi var også ensomme og frustrerte, men i Al-Anon oppdaget vi at ingen situasjon er virkelig håpløs og at det er mulig å finne tilfredshet, ja til og med lykke, enten alkoholikeren fremdeles drikker eller ikke.

Vi ber deg innstendig om å forsøke vårt program. Det har hjulpet mange av oss til å finne løsninger som fører til sinnsro.

Så mye avhenger av våre egne holdninger. Når vi lærer å se problemet vårt, finner vi ut at det mister makten til å dominere våre tanker og vårt liv. Familiesituasjonen vil bli forbedret når vi bruker Al-Anons prinsipper. Uten slik åndelig hjelp, er det å leve med en alkoholiker for mye for de fleste av oss. Vår tankegang blir forvrengt når vi forsøker å tvinge frem løsninger. Vi blir irriterte og urimelige uten at vi er klar over det.

Al-Anon-programmet er basert på de Tolv Trinn, adoptert fra Anonyme Alkoholikere, og som vi, litt etter litt, en dag om gangen, prøver å bruke i våre liv, sammen med våre ordtak og Sinnsrobønnen. Den kjærlighetsfulle utveksling av hjelp medlemmene imellom, og daglig lesing av Al-Anons litteratur, gjør oss klare til å ta imot roens uvurderlige gave.

Al-Anon er et anonymt fellesskap. Alt som blir sagt her på gruppemøte, og medlemmene imellom, må holdes fortrolig. Kun på denne måten kan vi føle oss trygge til å uttrykke det vi innerst inne tenker og føler.

Det er på denne måten vi hjelper hverandre i Al-Anon.

## AL-ANONS FORMÅLSERKLÆRING

Al-Anon Familiegrupper er et verdensomspennende fellesskap for familier og venner av alkoholikere, som deler sine erfaringer, styrke og håp for å løse sine felles problemer. Vi tror at alkoholisme er en familiesykdom og at det å endre holdninger kan hjelpe i helbredelsen.

Al-Anon er ikke tilsluttet noen sekt, trosretning, politisk parti, organisasjon eller institusjon. Al-Anon engasjerer seg ikke i noen meningsstrid, støtter ikke, eller opponerer mot, noen sak.

I Al-Anon er det ingen medlemskontingent. Al-Anon er selvforsørgende gjennom egne, frivillige bidrag.

Al-Anon har kun ett formål: Å hjelpe alkoholikerens familie. Vi gjør dette ved å praktisere de Tolv Trinn, ved å ønske alkoholikerens familie velkommen, gi dem trøst, vise forståelse for, og ved å gi oppmuntring til, alkoholikeren.

## FORESLÅTT AVSLUTNING

Til avslutning vil jeg gjerne si at de meninger som er kommet til uttrykk her, er klart knyttet til personene som har uttalt dem. Behold det du synes om og forkast resten. Det du har hørt sagt i fortrolighet bør behandles fortrolig. Behold det i dette rom og i dine tanker.

Noen få spesielle ord til dere som ikke har vært med oss så lenge: Hva du enn har av problemer, så er det dem iblant oss som også har hatt lignende problemer. Hvis du forsøker å ha et åpent sinn, vil du finne hjelp. Du vil komme til å forstå at ingen situasjon er så vanskelig at den ikke kan bli bedre og ingen ulykke så stor at den ikke kan overkommes.

Vi er ikke perfekte. Måten vi ønsker deg velkommen på viser kanskje ikke den varmen vi føler for deg i våre hjerter. Etter en stund vil du oppdage at selv om du kanskje ikke liker oss alle, vil du bli glad i oss på en helt spesiell måte, på samme måte som vi allerede er glad i deg.

Prat sammen og diskuter tingene med hverandre, men la det ikke være sladder eller kritikk. La i stedet forståelse, kjærlighet og programmets fred vokse i deg - en dag om gangen.