

• Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon  
• Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen  
• Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon

• Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen

• Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon • Alateen • Al-Anon

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •

• Alateen

Al-Anon •



AL-ANON FAMILIE GRUPPER  
*for familier og venner av alkoholikere*  
P-24 / 96

AL-ANON PROGRAMMETDE TRE LEGATENE

## HELBREDELSE

gjennom de Tolv Trinnene.

## ENHET

gjennom de Tolv Tradisjonene

## TJENESTE

gjennom de Tolv Tjenestebegrepene

Al-Anons tre retningslinjer viser veien til et normalt og innholdsrikt liv for hver enkelt av oss. Legatene kan også brukes av gruppene som en ramme for et harmonisk fellesskap.

HELBREDELSEGJENNOM DE TOLV TRINNENE

Al-Anon har hentet disse Tolv Trinnene nesten ordrett fra AA's Tolv Trinn ettersom de har vist seg å være av meget verdifulle. De representerer en livsstil som appellerer til de fleste – uansett religion eller tro. Legg merke til hvor mye det ligger i hvert eneste ord!

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor alkohol – at våre liv var blitt umulige å mestre.
2. Vi kom til den tro at en Makt større enn oss selv kunne gi oss vår tilregnelighet tilbake.
3. Vi bestemte oss for å overgi vår vilje og våre liv i Guds varetakt, slik vi selv oppfattet ham.
4. Vi foretok en fryktløs og inngående moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske den nøyaktige natur ved våre feil.
6. Vi ble fullstendig rede til å la Gud fjerne alle våre karakterfeil.
7. Vi ba Ham ydmykt om å fjerne alle våre feil.
8. Vi satte opp en liste over alle de personer vi hadde såret, og ble villige til å gjøre det godt igjen overfor dem alle.
9. Vi gjorde direkte henvendelser til slike

personer så sant dette var mulig uten å skade dem eller andre.

10. Vi fortsatte med personlig ransakelse, og når vi gjorde feil innrømmet vi dette med en gang.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, slik vi forstod Ham, i det vi kun ba om kjennskap til Hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
12. Da vi, som et resultat av disse Trinn, hadde hatt en åndelig oppvåkning, forsøkte vi å bringe dette budskapet ut til andre, og å praktisere disse prinsipper i all vår gjerning.

Disse Trinnene foreslår at vi aksepterer fire viktige ting:

1. *At vi er maktesløse**overfor problemet alkoholisme*

Når vi ærlig og oppriktig aksepterer dette, får vi en følelse av frihet og håp. Nå kan vi bruke all oppmerksomhet på å få orden på våre egne liv. Vi kan begynne å vokse åndelig, vi kan søke trøst og fred i hele programmet.

2. *At vi kan overlate våre liv til en Makt som er større enn oss selv*

Nå har vår velmente hjelp til alkoholikeren vist seg å slå feil. Vi føler at våre liv er umulige å mestre og vi innser at vi ikke kan takle problemene på en objektiv måte.

I Al-Anon finner vi en Makt som er større enn oss selv som kan veilede oss inn på en roligere og riktigere vei. I begynnelsen kan vi betrakte gruppen som denne Høyere Makten, men etter hvert som vi vokser og får en åndelig forståelse, vil mange av oss kalle denne Makten for Gud slik vi forstår ham.

3. *At vi må forandre**både holdninger og handlinger*

Etter hvert som vi blir villige til å innrømme våre feil, finner vi kanskje ut at tankene våre er helt forvrengte. Vi innser hvor uklokt vi har handlet i mange tilfeller og hvor lite vennlige mange av våre holdninger er. Disse feilene forsøker vi å finne og rette opp.

#### 4. At vi får beholde Al-Anons gaver ved å dele dem med andre

Det er denne utvekslingen som gjør Al-Anon til det vitale og åpne fellesskapet som det er. Vi har en stor forpliktelse overfor mennesker som har behov for oss. Både den som gir og den som tar imot får det godt når et annet menneske hjelpes fra fortvilelse.

#### ENHET GJENNOM DE TOLV TRADISJONENE

Tradisjonene knytter oss sammen til en enhet. De rettleder gruppene i forholdet til andre grupper, til AA og til samfunnet ellers. De anbefaler hvilke holdninger gruppen skal ha når det gjelder lederskap, medlemskap, penger, eiendom, offentlighet og anonymitet.

Tradisjonene er utviklet fra erfaringene som de første AA gruppene gjorde da de forsøkte å løse de problemene som kunne oppstå i forbindelse med det å leve og arbeide sammen. Al-Anon tilpasset så disse retningslinjene til sitt fellesskap og har – i løpet av mange år – funnet ut at Tradisjonene er et sunt og godt grunnlag. Tradisjonene er bare foreslåtte retningslinjer, men likevel er Al-Anons enhet – ja kanskje til og med overlevelsessevne – avhengig av at vi holder oss til disse prinsippene.

1. Vår felles velferd er viktigst. Personlig fremgang for de fleste avhenger av enheten.
2. For vårt gruppeformål er det bare en autoritet: en kjærlig Gud slik Han måtte uttrykke seg gjennom gruppesamvittigheten. Våre ledere er kun betroddes tjenere – de regjerer ikke.
3. Alkoholikerens slektninger kan, når de er samlet for felles hjelp, kalle seg en Al-Anon Familiegruppe, forutsatt at de som gruppe betraktet ikke har noen annen tilknytning utad. Det eneste som kreves for å bli medlem, er at en venn eller slektning har et alkoholproblem.
4. Hver gruppe skal være selvstyrt, unntatt i saker som gjelder andre grupper, Al-Anon eller AA som helhet.

5. Hver Al-Anon Familiegruppe har kun ett formål; å hjelpe alkoholikerens familie. Vi gjør dette ved selv å praktisere AA's Tolv Trinn, ved å oppmuntre og vise forståelse for våre alkoholisererte slektninger, ved å ønske alkoholikerens familie velkommen i gruppen og gi dem trøst og oppmuntring.
6. Våre Al-anon Familiegrupper bør aldri yte økonomisk støtte, eller låne vårt navn, til utenforstående tiltak, for at ikke pengeproblemer, eiendom eller prestisje skal føre oss bort fra vårt egentlige formål. Selv om vi er en separat enhet, bør vi alltid samarbeide med Anonyme Alkoholikere.
7. Hver gruppe skal være økonomisk selvhjulpen og avslå støtte utenfra.
8. Al-Anon Tolv Trinns-arbeid bør alltid forbli ikke-profesjonelt, men våre service-sentra kan ansette spesielle arbeidere.
9. Våre grupper som sådanne bør aldri være organisert, men kan opprette service-organ eller komitéer som skal være direkte ansvarlige overfor de gruppene de tjener.
10. Al-Anon Familiegrupper har ingen mening om utenforstående saker, for at ikke vårt navn skal bli dradd inn i offentlig diskusjon.
11. Vår politikk overfor offentligheten er basert på tiltrekning heller enn på propaganda. Vi må alltid opprettholde personlig anonymitet overfor presse, radio, TV og film. Vi må spesielt verne om alle AA-medlemmers anonymitet.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlag for alle våre Tradisjoner, idet det alltid minner oss om å sette prinsippene foran personlighetene.

#### TJENESTE GJENNOM DE TOLV TJENESTEBEGREPENE

Tjeneste er – som det står i Tolvte Trinn – det samme som å gi budskapet videre; Al-Anons tredje legat. Tjeneste er handling, det vil si en viktig del av Al-Anon. Medlemmene

arbeider hardt både for å spre budskapet videre og for å utvikle seg selv.

Alt som gjøres for å hjelpe en slektning eller en venn av en alkoholiker er tjeneste: en telefon til et fortvilet medlem, vilje til å stille opp som fadder for en nykommer, fortelle sin egen historie på møter, danne en gruppe, arbeide med offentlig informasjon, distribuere litteratur og gi bidrag til gruppen, lokale tjenester og Servicekontoret.

Al-Anons Tolv Tjenestebegrep er utførlig beskrevet i en egen trykksak om de Tolv Tjenestebegrepene.

1. Al-Anon gruppen har det endelige ansvaret for, og myndigheten over Al-Anon's verdenstjeneste.
2. Al-Anon Familiegrupper har overført fullstendig administrativ og driftsmessig myndighet til Servicekonferansen og dens tjenestegrener.
3. Retten til å ta avgjørelser fører til effektivt lederskap.
4. Deltakelse er nøkkelen til harmoni.
5. Retten til anke og å protestere beskytter mindretallet og forsikrer at de blir hørt.
6. Servicekontoret har Servicekonferansens fulle tillit som administrasjonsmessig hovedansvarlige.
7. Tjenesterådet har lovmessige rettigheter, mens Servicekonferansens rettigheter er av tradisjonell karakter.
8. Tjenesterådet delegerer Servicekontorets administrasjon til valgte ledere.
9. God personlig ledelse i alle tjenestenivåer er en nødvendighet. Tjenesterådet har hovedansvaret for verdenstjenesten.
10. Tjenesteansvaret er nøye definert for å unngå dobbeltsidig lederskap.
11. Servicekontoret er sammensatt av faste komitéer, rådsmedlemmer og kontormedarbeidere.
12. Det åndelige grunnlaget i Al-Anons verdenstjeneste er beskrevet i Konferansepakten.

### **FORORD**

*Denne manualen beskriver Al-Anon og Alateen grupper i arbeid. På en inspirerende måte forteller den om et unikt fellesskap som forener medlemmer med forskjellige bakgrunner, raser og livserfaring.*

*Medlemmene hjelper seg selv og andre til å oppnå meningsfulle liv ved å bli kvitt den frustrasjon og hjelpeløsheten som har oppstått som følge av forholdet til en alkoholiker.*

*Al-Anon vil alltid være det som vi – medlemmene – gjør det til. Al-Anon tror at fordelene vi får kan måles av vår vilje til å dele erfaring med andre. Vi vet nemlig at vi aldri kan klare å gi så mye som vi får.*

Alle Al-Anon og Alateen medlemmer bør eie og lese denne trykksaken. Den gir et klart og riktig bilde av fellesskapet Al-Anon, av formålet og praksisen, og hvordan vi skal kunne løse problemer som måtte oppstå i gruppen.

Her beskrives rammer som hver gruppe kan utvikles og vokse i. Den er med andre ord en praktisk veileder for Al-Anon og Alateen grupper.

Hver enkelt Al-Anon og Alateen gruppes harmoni og suksess er avhengig av hvordan vi deler på ansvaret, av evnen til å skape et godt fellesskap og hvert medlems individuelle fremskritt.

Håp er budskapet til Al-Anon Familie Grupper, Al-Anon og Alateen. Det er historier fortalt av menn, kvinner og barn som en gang følte seg hjelpeløse, fortapte og ensomme på grunn av en annens alkoholisme. I dag har disse menn, kvinner og barn blitt modige og trygge. De har funnet venner som forstår. De har lært hva de skal gjøre for å hjelpe seg selv på en måte som indirekte kan hjelpe familie eller venner som er alkoholikere, enten de er edru eller ei.

Alateen er en viktig del av Al-Anon Familie Grupper. Det er Al-Anon grupper for ungdommer. I Alateen møtes unge mennesker som søker hjelp for å løse problemer som skyldes alkoholisme til en av foreldrene, en annen nær slektning eller en

venn. De møtes for å dele erfaringer og for å finne forståelse for seg selv og alkoholikeren. Dette bidrar til deres egen utvikling og kan hjelpe til med å stabilisere vanskelige tanker som skyldes et nært forhold til en alkoholiker.

### SLIK BLE AL-ANON TIL

Idéen bak en familiegruppe er nesten like gammel som Anonyme Alkoholikere. I AA's pionerdager, fra 1935 til 1941, innså nære slektninger av alkoholikere i AA at de hadde behov for de samme prinsippene som AA brukte for å løse sine personlige problemer.

Da de første AA medlemmene og deres koner besøkte AA grupper over hele USA, fortalte konene andre ektefeller hvordan de hadde fått hjelp ved å bruke de Tolv Trinnene. De fortalte at dette hadde hjulpet dem til å forbedre miljøet i hjemmet som ofte var dårlig til tross for at alkoholikeren hadde sluttet å drikke.

På denne måten begynte ektefeller og familier av AA medlemmer å møtes for å diskutere sine felles problemer.

Fra pionerdagene og frem til 1948 hadde mange Familie Grupper henvendt seg til AA's Verdenstjenestekontor med forespørsel om å få bli oppført i AA's gruppefortegnelse. Utallige familiemedlemmer hadde bedt dem om hjelp, men AA's mål var utelukkende konsentrert om å hjelpe alkoholikerne.

I 1951 dannet Lois W. og Anne B. en komité (Clearinghouse Committee) for å få kontakt med alle som hadde bedt om hjelp og for å koordinere og hjelpe de 50 gruppene som eksisterte på denne tiden. Navnet Al-Anon Familiegrupper ble valgt ut fra spørreskjema som ble sendt til de eksisterende gruppene. AA's Tolv Trinn, og senere også de Tolv Tradisjonene, ble adoptert som veiledende prinsipper. Målet vårt var felles.

Bevegelsen ble snart gjenstand for offentlig oppmerksomhet. Clearinghouse fikk stadig brev og forespørsler fra nye grupper og enkeltmennesker som ville fortelle om sine problemer. I 1954 ble det

nødvendig å ansette en liten stab av lønnede medarbeidere. Clearinghouse ble registrert som en enhet som ble kalt Family Group Headquarters, Inc.

I 1955 kom den første Al-Anon boken; *The Al-Anon Family Groups, a guide for the families of problem drinkers.*

I 1961 arrangerte Al-Anon sin første Verdenstjenestekonferanse. Fra 1951 til 1976 ble det dannet 12.000 grupper rundt om i verden. I 1992 fantes det over 32.000 grupper.

### SLIK BLE ALATEEN EN DEL AV AL-ANON

Tenåringsbarna i alkoholikernes familier innså snart at de hadde andre problemer enn de voksne. I 1957 vokste Alateen ut av dette behovet. En 17 år gammel gutt, med far i AA og mor i Al-Anon, hadde fått mye ut av å bruke AA's Trinn og slagord.

Han ble oppmuntret av foreldrene sine, og ba fem andre ungdommer om å bli med på å danne en gruppe for å hjelpe andre tenåringer. Idéen ble satt i verk og antall grupper begynte å vokse.

Verdenstjenestekontoret distribuerte artikler om Alateen. I 1958 var det registrert 31 Alateen grupper, 39 andre hadde bedt om registreringsskjema. Dermed ble det bestemt å danne en Alateen komité.

I slutten av 1962 var det registrert 203 grupper, og programmet for barn av alkoholikere spredte seg også til land utenfor USA og Canada. I 1964 ble det ansatt et medlem som skulle ta seg av Alateen. Denne Alateen administratoren fikk ansvaret for korrespondanse med medlemmer og grupper, sende litteratur til nye grupper, svare på spørsmål fra offentlige instanser osv.

I 1957 kom den første Alateen brosjyren; *For ungdom med en mor eller far som drikker*, og mange publikasjoner fulgte etter.

Alateen medlemmer deltar på store møter rundt om i verden og deltar aktivt i mange land, som grupperepresentanter og i enkelte tilfeller også som distriktsrepresentanter.

Al-Anon/Alateen fellesskapet har vokst kraftig rundt hele verden. Det oppstod på grunn av et behov blant Anonyme Alkoholikeres familiemedlemmer, men nå tilbyr fellesskapet hjelp til alle som har et nært forhold til en alkoholiker. Et stort antall medlemmer er venner eller familie av alkoholikere som fortsatt ikke har funnet veien til AA.

### FORSTÅ ALKOHOLISME

1)"Den amerikanske legeföreningen betrakter alkoholisme som en sykdom som kan stoppes, men ikke kureres. En av symptomene er et ukontrollerbart ønske om å drikke. Alkoholisme er en progressiv sykdom. Trangen til å drikke øker så lenge alkoholikeren fortsetter å drikke. Hvis ikke sykdommen blir stoppet, kan den ende med sinnssykdom eller død. Total avholdenhet er det eneste som kan stoppe alkoholismen.

"Alkoholisme er en sykdom som varer hele livet. Faglig sett, er de fleste enige om at alkoholikere aldri kan kontrollere drikkingen når de først begynner, uansett om de har vært edru i flere år.

"I dag finnes det mange vellykkede behandlingsformer for alkoholisme. Anonyme Alkoholikere er den best kjente, og blir betraktet som den mest effektive behandlingsformen. Alkoholisme er ingen håpløs situasjon, forutsatt at den blir innrømmet og behandlet.

"Det finnes alkoholikere i alle samfunnslag... Kun rundt tre til fem prosent av alkoholikerne er "bomser" eller uteliggere. Resten har familier, venner og jobber, og fungerer relativt godt. Men drikkingen deres påvirker visse deler av livet. Familielivet, det sosiale livet, eller jobben er sider som kan bli påvirket. En alkoholiker er et menneske som får stadig større problemer i livet på grunn av drikkingen.

"Alkoholikere drikker fordi de tror de må gjøre det. De bruker alkohol som en krykke og en flukt. Følelsesmessig har de det vanskelig, og de bruker alkohol for å drepe den smerten de føler. Etterhvert blir de så

avhengige av alkohol at de blir overbeviste om at de ikke kan leve uten den. Dette er *besettelse*.

"Enkelte alkoholikere får så store problemer når de forsøker å klare seg uten alkohol, at de begynner å drikke igjen fordi de føler at dette er den eneste løsningen for å bli kvitt pinen. Dette er *avhengighet*.

"De fleste alkoholikere ønsker å ha et sosialt forhold til alkohol. De bruker mye tid og mange krefter på å forsøke å kontrollere drikkingen slik at de skal kunne drikke som andre mennesker. De forsøker kanskje å begrense seg til å drikke i helgene eller bestemmer seg for å holde seg til en viss drink. Men, de kan aldri være sikre på at de klarer å slutte å drikke når de ønsker det. Det ender med at de blir fulle selv om de har lovet seg selv at de ikke skulle bli det. Dette er *tvang*."

Det ligger i denne sykdommens natur at pasientene ikke alltid tror de er syke. Dette er *benektning*. Håpet om tilfriskning er avhengig av deres evne til å innse at de trenger hjelp, deres ønske om å slutte å drikke og deres vilje til å innrømme at de ikke kan takle problemene på egen hånd.

Hentet fra ALATEEN – HOPE FOR CHILDREN OF ALCOHOLICS, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., New York, 1973.

### FORSTÅ OSS SELV

Alkoholisme er en "familiesykdom". Tvangsdrikking påvirker den som drikker og hans/hennes forhold til andre mennesker; venner, arbeidsmiljø, barn, foreldre, partnere, ektefelle...alle lider av det som alkoholismen fører med seg. Det går spesielt hardt ut over de menneskene som står nærmest alkoholikeren og som *bryr seg*. De merker at den som drikker ikke kan klare seg selv og forsøker dermed å ta kontrollen. De føler skam, men forsøker å takle det på privat basis. Det tar ikke lang tid før de føler

seg skyldige og tar på seg lidelsen, angsten og skyldfølelsen.

Disse velmenende menneskene begynner å føre regnskap over hvor mye et annet menneske drikker. De slår dyrebar alkohol i vasken, leter etter gjemte flasker, lytter etter lyder av flasker som åpnes. Hele tankegangen rettes mot det alkoholikeren foretar seg eller ikke foretar seg og mot hvordan de skal få den som drikker til å slutte å drikke. Dette er deres *besettelse*.

Det er vondt å se på at andre mennesker sakte men sikkert dreper seg selv med alkohol. Det virker ikke som om alkoholikeren bekymrer seg om regningene, jobben, barna eller sin egen helse, men menneskene rundt dem blir bekymret. De gjør den feilen at de dekker over alt dette. De ordner opp i alt, unnskylder alkoholikeren, dikter opp små løgner for å pynte på ødelagte forhold og de bekymrer seg enda mer. Dette er deres *angstnevrose*.

Før eller senere vil alkoholikerens oppførsel vekke andre menneskers sinne. De innser at alkoholikeren ikke tar vare på sitt ansvar, kommer med løgner og misbruker dem som mennesker. De har begynt å føle at alkoholikeren ikke elsker dem og får et ønske om å gjøre gjengjeld, hevne seg, sørge for at alkoholikeren får betale for lidesen og frustrasjonen som er resultatet av ukontrollert drikking. Dette er deres *aggresjon*.

De som står alkoholikeren nær, begynner å spille et spill. De aksepterer løfter, de tror, de ønsker å tro, at problemene har forsvunnet hver gang det kommer en edru periode. Selv om all fornuft sier dem at det er noe galt med alkoholikerens drikking og tankegang, fortsetter de å gjemme det de føler og det de vet. Dette er deres *benektning*.

Den største skaden på mennesker som har delt en del av livet med en alkoholiker kommer kanskje i form av en nagende følelse av at de på en eller annen måte er skyldige; de var ikke våkne nok, ikke tiltrekkende nok, ikke flinke nok til å løse problemer for det mennesket de er glad i. De tror det var noe de gjorde eller ikke gjorde.

Dette er deres *skyldfølelse*.

Mange av oss som har funnet veien til Al-Anon, har gjort det som en siste fortvilet utvei, ute av stand til å tro på muligheten for forandring, ute av stand til å fortsette som før. Vi føler oss snytt av en kjærlig partner, overlesset med ansvar, uønskede, uelskede og alene. Det finnes også dem i blant oss som var arrogante, selvgode, egoistiske og dominerende; men vi kommer til Al-Anon fordi vi vil og trenger – hjelp.

Enten alkoholikeren er en venn, en ektefelle, et barn, en bror, søster eller forelder, så var det kanskje alkoholikerens oppførsel som drev oss inn i Al-Anon, men snart finner vi ut at det er vår egen tankegang som må forandres hvis vi skal kunne begynne å se annerledes på livet. Det er i Al-Anon vi lærer hvordan vi skal takle besettelse, tvangsnevrose, aggresjon, benektelse og skyldfølelse. Det er gjennom dette fellesskapet vi får lettet på våre følelsesmessige byrder ved å dele vår erfaring, styrke og håp med andre. På møtene oppdager vi litt etter litt at mye av det vi er misfornøyde med, skyllens våre egne holdninger. Vi forsøker å forandre disse holdningene, lærer om ansvaret for oss selv, oppdager følelser rundt oss selv, kjærlighet og åndelighet. Vi begynner å overføre den energien vi tidligere brukte på alkoholikeren til der den kan brukes – på våre egne liv.

### AL-ANON / ALATEEN FELLESSKAPETS STRUKTUR

Al-Anon er sammensatt av mange elementer. Det første, som nettopp er beskrevet, representeres av prinsippene som gir medlemmene åndelig veiledning og inspirasjon.

Et annet element representeres av Al-Anon verv som opprettholder kommunikasjon og tar vare på rutinemessige arbeidsoppgaver. Disse vervene er ikke mer strukturerte enn de må

være for å sikre effektivitet og fri strøm av informasjon og hjelp.

Grunnlaget for denne strukturen er medlemmene. Grunnstenen er Al-Anon eller Alateen gruppen som kan bestå av to eller flere mennesker som samles for felles hjelp.

Ansvar for gruppens funksjon ligger hos et antall medlemmer med verv som gruppen velger. Vervene skiftes vanligvis ut hvert halv- eller helår slik at alle får mulighet til å tjene gruppen. Eksempler på slike verv kan være sekretær, litteraturansvarlig og kasserer. Gruppens representant, som også har et verv, velges for tre år om gangen. Medlemmer med verv er tillitsvalgte tjenere som utfører sine plikter uten å ha noen bestemmelsesrett over gruppen. Funksjonene for hvert enkelt verv er beskrevet under kapitlet «Gruppe struktur».

Så langt har vi dannet et bilde av en selvforsørgende enhet som fungerer autonomt. Hvordan kan vi så forklare at denne gruppen, den lille gjengen av mennesker, spiller en rolle i hele Al-Anon fellesskapet som består av over 32.000 grupper?

Det finnes to store kommunikasjonsledd: det første leddet er den årlige Verdenstjenestekonferansen hvor det deltar 22.000 grupper fra USA og Canada; det andre kommunikasjonsleddet er Verdenstjenestekontoret (WSO) som er Al-Anon Familie Grupper hovedkontor. WSO fungerer som et servicesenter for grupper over hele verden og er forbundet med Servicekontorene rundt om i alle land.

## ***BEGREPER SOM BRUKES***

### ***IAL-ANON TJENESTE***

Det enkelte medlemmet tenker som regel på Al-Anon / Alateen som den gruppen hvor han eller hun hører hjemme.

En forståelse for Al-Anon som en helhet, vil vise deg hvor viktig hvert enkelt individ er for det arbeidet som skjer i Al-Anon / Alateen fellesskapet.

**Gruppen** er selve grunnlaget. Her skjer den nære personlige kommunikasjonen blant medlemmene. Her diskuteres Al-Anon idéer og hvordan de kan brukes i forbindelse med personlige problemer. Hele Al-Anon / Alateen fellesskapet eksisterer med det ene målet å hjelpe grupper til å hjelpe mennesker. Deltakelse er den viktigste kvalifikasjonen for hvert medlem. For å sikre vår egen gruppes vekst, bør vi ta imot utfordringen om å være til nytte for gruppen, det vil si å påta seg verv (som møteleder, kasserer, koke kaffe osv.)

Følgende begreper vil kanskje gi en bedre forståelse av forholdet mellom din gruppe og Al-Anon som en helhet.

**Grupperrepresentanten** (GR) representerer gruppen på Distriktskomitémøter og Distriktsmøter hvor gruppen deler viktig informasjon med hverandre. Hver GR taler for sin gruppe og forteller gruppen hva som har skjedd på disse møtene. Ved hjelp av denne kommunikasjonsformen, får gruppene dra nytte av hverandre.

**Distriktet** omfatter et antall grupper som ligger geografisk nær hverandre. Distriktsrepresentanten velges av GRene på et distriktsmøte.

**Distriktsrepresentant** (DR) velges av og blant nåværende og tidligere Grupperrepresentanter i distriktet. Hvert Distrikt representeres av en DR.

**Landsstrukturen** er betegnelsen på alle Distriktene i landet. Et IAGSM-delegat representerer hver landsstruktur på det internasjonale Al-Anon møtet.

**Servicekonferansen** avholdes hvert år og er sammensatt av to Delegater fra hvert Distrikt. Her nomineres medlemmer til Tjenesterådet og Delegater til IAGSM.

**IAGSM-delegat** er et Al-Anon / Alateen medlem som er valgt av Tjenesterådet og nominert av Servicekonferansen til å representere landsstrukturen på det



internasjonale Al-Anon møtet (IAGSM).

Delegatet representerer alle gruppene i landet under møtet som består av en stab fra Verdenstjenestekontoret og Delegater fra andre land. Under møtet diskuteres saker som gjelder Al-Anon fellesskapet. Delegatene formidler den informasjonen de får under møtet videre til gruppene i sitt land.

**Koordinatorer** koordinerer aktivitetene på distriktsplan (Alateen, offentlig informasjon (OI), litteratur, Trinn for Trinn). Koordinatorene samarbeider med Tjenesterådets komitéer.

### AL-ANON INFORMASJONSTJENESTE (INTERGRUPPE)

En Al-Anon / Alateen Informasjonstjeneste (Intergruppe) er et lokalt tjenestesenter som er etablert av ett eller flere Distrikter, eller av grupper som ligger så nær hverandre at de kan kommunisere på en effektiv måte. Det er ikke nødvendig å ta hensyn til geografiske fylkesgrenser dersom dette ikke innebærer at en informasjons-tjeneste vil komme i konflikt med en annen.

En informasjonstjeneste innehar vanligvis, men ikke nødvendigvis, følgende funksjoner:

- Sørger for at Al-Anon og Alateen grupper står oppført med riktig telefonnummer i telefonkatalogen.
- Sørger for at Servicekontoret alltid har riktig postadresse til gruppene.
- Tar imot spørsmål som kommer via post og telefon og sørger for å formidle kontakt med nærmeste Al-Anon gruppe.
- Sender ut lister med informasjon om hvor og når gruppene har møter.
- Plalegger møter og eventuelle utvekslinger mellom møteledere.
- Tjener som et organ for Offentlig Informasjonsarbeide som kanaliseres via Distriktene når det er mulig.
- Sørger for at det alltid finnes et lager av konferansegodkjent litteratur.
- Holder møter ved jevne mellomrom. Problemer i gruppene diskuteres i lys av de Tolv Tradisjonene.

Enhver lokal Al-Anon eller Alateen gruppe kan bli enige om å starte en Informasjonstjeneste, men det er helt frivillig å være med. Informasjonstjenesten støttes av de gruppene den tjener innen de fastlagte geografiske grensene; den bør ikke søke eller akseptere støtte utenfor sitt område. Bidrag er frivillig og er ikke nødvendig for å få delta.

**NB:** Servicekontoret har retningslinjer for hvordan man danner en Informasjonstjeneste.

#### *Informasjonstjeneste representasjon*

Erfaringen viser at Informasjonstjenesten kan være en nyttig funksjon i Distriktet. Det foreslås at varamann for Grupperepresentanten tjener som representant for Informasjonstjenesten (ISR) og at GR tjener som varamann for denne representanten. I tillegg er varamannen for Distriktsrepresentanten medlem av Informasjonstjenesten og DR tjener som varamann.

### VERDENSTJENESTE- KONFERANSEN (WSC)

WSC ble startet på forsøksbasis i 1961 etter enighet blant medlemmene i USA og Canada. Det viste seg å være så vellykket måte å dele erfaringer og løse problemer på, at Delegatene, i 1963, ble enige om å gjøre Konferansen til et permanent tiltak i Al-Anon

### SERVICEKONFERANSEN

I Norge har vi Servicekonferansen hvor Delegatene som møtes velges på en slik måte at alle gruppene får lik representasjon.

Hver Al-Anon og Alateen gruppe velger en **Grupperepresentant (GR)**.

GR møter på Distriktsmøter hvor GRene velger en **Distriktsrepresentant (DR)** som skal representeres Distriktet. Et Distrikt er en geografisk del av landet.

Hvert år skal DR og en annen representant fra distriktet velges som Delegater til Servicekonferansen.

Hvert **IAGSM-Delegat** representerer landet, hver **Distriktsrepresentant** representerer Distriktet og hver **Grupperrepresentant** representerer gruppen.

Denne strukturen sørger for at hver Al-Anon og Alateen gruppe får en stemme under Servicekonferansen.

Den samme strukturen sørger for at det blir kommunikasjon mellom gruppene, Servicekonferansen og Servicekontoret. Informasjon og spørsmål går fra Distriktsmøtene til Servicekonferansen og beslutningene ved Servicekonferansen går tilbake via Delegatene til Distriktene og gruppene.

Servicekonferansen holdes vanligvis i mars måned hvert år. Her møter Delegatene Tjenesterådet, dets komitéer og Servicekontoret.

Delegatene kan komme med forslag til saker som skal tas opp under Servicekonferansen.

Servicekonferansen sørger for at det blir nær kommunikasjon mellom Servicekontoret og de gruppene det tjener. Servicekonferansen er et praktisk redskap som Al-Anons gruppesamvittighet kan prate gjennom. Det er Al-Anons stemme.

### SERVICEKONTORET

Servicekontoret handler på vegne av Servicekonferansen. Servicekontoret utgir **konferansegodkjent litteratur (KAL)**. Alle funksjonene og aktiviteten i fellesskapet sirkulerer gjennom dette kontoret. Det skal være et senter (ikke et overhode); det tjener, men kontrollerer eller dirigerer ikke. En mer omfattende beskrivelse av forholdet mellom Servicekontoret og gruppene står i Tjenestebegrepene.

Arbeidet på Servicekontoret gjennomføres av en stab som er Al-Anon medlemmer. De tar seg av både kreativt arbeid og vanlig kontorarbeid.

Nye grupper får hjelp til å etablere seg,

brevet besvares osv.

**Tjenesterådet** som møtes tre ganger i året, er den lovmessige enheten som har ansvaret for administrasjonen av Al-Anons økonomi og tjenester. **Rådskomiteén** delegeres av Tjenesterådet og tar de administrative beslutninger som kreves mellom møtene i Tjenesterådet.

### AL-ANONS KOMITÉER

Medlemmene i disse komitéene møtes ved jevne mellomrom og passer hele tiden på å utvikle nytt materiale som er nødvendig for fellesskapets vekst. Komité-ledere og kontormedarbeiderne ved Servicekontoret er behjelpelige dersom det skulle oppstå problemer.

De faste komitéene består av en frivillig leder og minst to frivillige medlemmer, hvorav den ene skal være varamann for lederen. Det er komité-lederen og daglig leder av Servicekontoret som skal holde Distriktene informert om prosjekter i komitéene.

**Alateen.** Det er Servicekontorets oppgave å holde kontakten med Alateen grupper over hele landet. De sender ut informasjon om hvordan man kan starte nye grupper, og tenåringer som søker hjelp får beskjed om hvor de kan finne den nærmeste Al-Anon/Alateen gruppen. Alateen-meldemmer bør sitte i komitéen og være med på å bestemme hva som skal oversettes av litteratur, hvilke nye prosjekter som skal settes i gang og diskutere problemer som angår Alateen.

**Arkiv.** Denne komitéen tar seg av ajourhold og organisering av historisk Al-Anon og Alateen materiale, sørger for at dette blir tilgjengelig for medlemmene. I Norge er denne komitéen overlatt til Servicekontoret.

**Økonomi.** Ansvaret for Servicekontorets vekst ligger på hvert enkelt medlem. Denne komitéen sender ut en bønn om hjelp tre ganger i året; i mars, juli og november, og har ansvaret for å legge frem regnskapet for

Tjenesterådet, holde oversikt over reservefondet, investeringer og presenterer et budsjett og regnskap for Servicekonferansen som skal være revidert av en uavhengig revisor.

**Arrangementskomité.** Denne komitéen gjør alle forberedelser, inklusive planlegging av program, for den årlige Servicekonferansen. Der får delegatene mulighet for å presentere gruppenes behov for Servicekontoret. Til gjengjeld forteller Servicekontoret om sitt arbeid for gruppene gjennom delegatene. Like etter konferansen blir det sendt ut et omfattende referat fra Servicekonferansen som gjøres tilgjengelig for alle medlemmene.

**Internasjonal koordinasjonskomité** (finnes kun i USA). Målet med den Internasjonale Koordinasjonskomitéen er å oppmuntre til al-Anons vekst over hele verden. Kontakt og kommunikasjon med enkeltmedlemmene og gruppene utenfor USA og Canada holdes vedlike ved hjelp av korrespondanse og gjennom vår konferansegodkjente litteratur (KAL). Denne komitéen tar seg også av forespørsler om å oversette litteratur til andre språk. Den hjelper andre land til å forme sin egen tjenestestruktur og tjener grupper og individer som har tilhold på steder hvor det ikke finnes noen struktur. Det internasjonale Al-Anon møtet (IAGSM) holdes annethvert år med delegater fra Verdenstjenestekontoret og andre strukturer over hele verden.

**Litteratur.** Litteratur-komitéen oversetter litteratur og sørger for at Al-Anon og Alateen litteraturen stadig er oppdatert. I USA produseres det stadig ny litteratur som er foreslått og godkjent av Verdenstjenestekonferansen.

**Strategi** (finnes kun i USA). Medlemmene av denne komitéen møtes for å diskutere både Al-Anons prinsipper og bestemte problemer som måtte oppstå i gruppene i forbindelse med Al-Anon og Alateens Tolv Tradisjoner. Forandringer i prinsippene må godkjennes av Tjenesterådet og

Verdenstjenestekontoret.

**Offentlig informasjon (O.I.).** Denne komitéen er Al-Anons og Alateens bindeledd til offentligheten. Det er nødvendig at komitéens medlemmer har en kombinasjon av ekspertise når det gjelder offentlige relasjoner og god kjennskap til Al-Anon og fellesskapets forhold til offentligheten. Komitéen distribuerer informasjon og materiale til medlemmer over hele landet for å nå ut til mennesker som er påvirket av alkoholisme. Den sørger for at offentligheten blir kjent med Al-Anon ved å kommunisere med media og organisasjoner som er involvert med offentligheten. OI-komitéens mål er å nå ut til alle som er påvirket av en annens alkoholisme.

I Norge skal dessuten OI-komitéen ta seg av de oppgavene som i USA ivaretas av ytterligere to komitéer som arbeider med offentligheten; **Samarbeid med fagfolk** (skal informere fagfolk om hvem vi er, hvor vi er og hva vi kan og ikke kan gjøre) og **institusjoner** (holder kontakten med sykehus, behandlingssentra osv.)

**Trinn for Trinn** er Al-Anons åndelige stemme. I dette bladet er det Al-Anon og Alateen medlemmer fra Norge og andre steder i verden som deler sin erfaring, styrke og håp i sine historier og brev. En redaksjonskomité går gjennom materialet før det trykkes.

Trinn for Trinn kan være et medium for diskusjon hvor både enkeltindivider og grupper kan bli hørt. Hver gruppe oppmuntres til å tegne et abonnement slik at dette viktige redskapet kan gjøres kjent for medlemmene. Det er Grupperepresentanten som er bladets representant i gruppene. Abonnement kan tegnes gjennom gruppen eller direkte til Servicekontoret. Gruppene kan også abonnere på flere blader som kan selges i løssalg på møter.

**GRUPPENS STRUKTUR**

En gruppe bør organiseres på en enkel måte. Men, også små grupper trenger en møteleder og en sekretær, sistnevnte kan også være kasserer. I store grupper kan det også velges et medlem som har ansvaret for forfriskninger. Bortsett fra Grupperepresentanten, som velges for tre år, blir alle de andre valgt for en periode på fra tre måneder til et år. Rotasjon gir alle medlemmene mulighet til å tjene gruppen. Disse medlemmene er kun tjenere, de regjerer ikke.

**ANSVAR FORBUNDET MED VERVENE****Møtelederen**

- planlegger møtene
- åpner møtene ifølge foreslått møteopplegg
- opplyser om tema for møtet
- passer på at alle får ta del i diskusjonen og sørger for at alle får anledning til å komme med spørsmål og kommentarer
- vervet roterer slik at det velges ny møteleder f.eks. hver måned.

**Sekretæren**

- tar seg av korrespondanse
- gir Servicekontoret beskjed om forandringer i gruppen og/eller GR's postadresse og telefonnumre til gruppekontaktene, henter post
- kan passe på at det finnes telefonliste til medlemmene
- formidler nødvendig informasjon på møtene
- bestiller konferansgodkjent litteratur og passer på at det alltid finnes nok litteratur, både til gruppen og til utsendelse i OI-sammenheng
- sørger for at den nye sekretæren får overta nødvendige papirer samt Tjenestehåndbøkene
- kan også være et bindeledd mellom gruppen og den lokale OI-komiteén/intergruppen dersom ikke gruppen har en vara-GR som tar seg av dette

**Kassereren**

- samler inn bidrag, tar vare på pengene og fordeler dem til ulike formål;
- sørger for at hatten går rundt på møtene;
- ber et annet medlem om å hjelpe til med opptellingen og posteringen (noen grupper krever to signaturer);
- registrerer alle kvitteringer;
- informerer gruppen om økonomien ved jevne mellomrom;
- minner ved jevne mellomrom gruppen om at både medlemmer og gruppen kan sende bidrag til Servicekontoret hele året;
- betaler regninger som gruppen får. Det kan være utgifter som
  - a) leie, strøm og forsikring,
  - b) bidrag fra enkeltmedlemmer eller fra gruppen til Servicekontoret når gruppen er i økonomisk stand til å gi bidrag. Ifølge Syvende Tradisjon er det hvert Al-Anon medlems og hver gruppes ansvar å gi støtte til Servicekontoret;
  - c) bidrag til reisefordeling Servicekonferansen og til Distriktet,
  - d) forfriskninger (kaffe, kaffebeget etc.)
  - e) konferansgodkjent litteratur,
  - f) andre utgifter som annonser, telefon, kopiering osv.

**Grupperepresentanten**

- Hver gruppe bør ha en Grupperepresentant (GR) som skal være bindeleddet mellom gruppen og distriktet og mellom gruppen og Servicekonferansen. Al-Anon medlemmer som også er medlemmer av AA, kan ikke velges til GR.
- GR er også lokal representant for bladet Trinn for Trinn, sørger for at medlemmene blir kjent med bladet og foreslår at de abonnerer og sender inn stoff som kan være av interesse for Trinn for Trinn.
- GR kan bestille samle-abonnement til gruppen og dele ut bladet til abonnenter og andre som ønsker å kjøpe det.
- GR arbeider via distriktet med initiativ til OI-arbeid og oppmuntrer medlemmene til å bli faddere for Alateen-grupper.

### **Informasjonstjenerepresentant (Intergruppe)**

Der det finnes så mange grupper at det kan være behov for et lokalt senter, velger gruppene en representant for Intergruppen som er med på møter i Intergruppen. Dette vervet blir ofte dekket av vara-GR. AA medlemmer kan ikke sitte i Intergruppen.

*Al-Anon/Alateen Informasjonstjeneste (Intergruppe): Intergruppe (G-4)*

Retningslinjene i G-4 gir en mer fullstendig beskrivelse av Intergruppen. Skriv til Servicekontoret dersom du ønsker et eksemplar av disse retningslinjene.

### **Forretnings eller Rådgiverkomitéen**

Mange grupper har en komité bestående av medlemmene som har verv i gruppen og andre medlemmer med erfaring (ofte medlemmer som tidligere har hatt verv). Komitéen tar seg av spørsmål som gjelder prinsipper, lokalt OI-arbeide og interne problemer som kan oppstå i gruppen. Komitéen kan møtes en gang i måneden eller ved jevne mellomrom.

## **FORESLÅTTE PRINSIPPER FOR GRUPPEN**

### **MEMLEMSKAP**

Al-Anon/Alateen er åpent for alle som føler at hans/hennes liv er blitt påvirket av nær kontakt med et menneske som har problemer med alkohol. De som har rett til medlemskap danner lokale grupper hvor Al-Anon programmet blir benyttet.

Al-Anon/Alateen medlemmer som også er AA-medlemmer har også rett til å påta seg verv innen gruppen, men på grunn av den unike naturen til Al-Anon/Alateen og AA-programmet, kan ikke AA-medlemmer påta seg verv som Al-Anon/Alateen grupperepresentanter (GR), distriktsrepresentanter (DR) eller delegater. Behovet for hele tiden å fokusere på Al-Anon/Alateen tolkningen av programmet, kunne i så fall ha endt med en

interessekonflikt på distrikts- eller konferansenivå. (Se Al-Anon og Alateen Prinsipper.)

### **MEMLEMSKAP I ALATEEN**

Alateen er medlemmer av Al-Anon fellesskapet og, som navnet sier, er Alateen myntet på medlemmer i tenårene. Eldre medlemmer, eller medlemmer som ikke har noen Alateen gruppe i nærheten, oppmuntres til å gå på Al-Anon møter.

Det er opp til gruppesamvittigheten i hver Alateen gruppe å sette aldersgrenser eller dele grupper inn i alder. Servicekontoret vil uansett registrere alle grupper som Alateen grupper.

### **FORMÅL**

«Hver Al-Anon Familie Gruppe har kun ett formål: å hjelpe alkoholikerens familie og venner. Dette oppnås ved:

«Å gi trøst og håp for familie og venner av alkoholikere;

«gi mulighet for åndelig vekst ved å praktisere de Tolv Trinnene som er hentet fra Anonyme Alkoholikere (AA), og

«dele erfaring når det gjelder det å takle sykdommen alkoholisme og lære hvordan Al-Anon programmet hjelper oss til å gi forståelse og oppmuntring til alkoholikeren.»  
*hentet fra Formål og forslag (P-13)*

Langtidsmedlemmer kan gjøre mye for seg selv og andre ved å fortsette å gå på Al-Anon møter hvor de kan dele erfaring, styrke og håp.

### **MØTESTED**

Al-Anon og Alateen møter blir vanligvis holdt i kirker, i en skolebygning, et foreningslokale eller et annet passende sted. Noen grupper starter ved å møtes hjemme hos ett av medlemmene; men enkelte hjemme-møter kan bli så sosiale at de går ut over Al-Anon programmet. Rent plassmessig kan det også være upraktisk å holde møter hjemme hos hverandre. Enkelte grupper holder møter i institusjoner.

**GRUPPERANSAKELSE**

Mange grupper får problemer på et eller annet tidspunkt. Medlemmer kan falle fra på grunn av personlig uenighet. Det kan f.eks. oppstå diskusjoner om religion som får oss til å glemme at medlemsskapet er åpent for alle. Problemer kan også skyldes dominans fra ett eller flere medlemmer, eller de kan skyldes ignorering av rotasjonsprinsippene når det gjelder verv. Mangel på penger kan gjøre en gruppe handicappet, eller pengeforbruket kan føre til uenighet. Derfor er det sunt å ta en grupperansakelse ved jevne mellomrom. (Se G8 Foreta en grupperansakelse.) Det kan også være sunt å ta et krafttak for å få gruppen til å fokusere på det egentlige formålet, det å studere problemene i lys av Tradisjonene, eventuelt å diskutere problemene på et Distriktsmøte. Sladder kan også ofte være roten til problemer i gruppene. Alle Al-Anon/Alateen medlemmer bør føle seg forpliktet til å verne om alle personlige ting som kommer frem på et møte. Hvert medlem skal kunne føle seg trygge på at ingen ting som blir sagt vil bli gjentatt. De tre tingene som kan stå i veien for suksess i Al-Anon er ofte: diskusjon om religion, sladder og dominans.

**OFFENTLIG INFORMASJON**

Al-Anon/Alateen bruker ikke markedsføring for å glorifisere programmet, gruppene eller noen av medlemmene. Hvis samfunnet derimot blir informert om fellesskapet vårt og forstår hvilken hjelp Al-Anon kan gi, så vil gruppene tiltrekke seg mange som har behov for Al-Anon programmet. God offentlig informasjon er viktig for gruppene våre og for samfunnet i sin helhet.

Grupper som er interessert i Offentlig Informasjon kan la medlemmer prate med menigheten, helse-institusjoner og skolevesenet, eller med lokalradio eller lokal-TV. Andre kan hjelpe til med å gjøre Al-Anon kjent på lokale sykehus, behandlingssentra eller fengsel. Et åpent møte med spesielt inviterte fagfolk og plassering av Al-Anon og Alateen plakater

på offentlige steder kan være andre metoder for å gjøre Al-Anon offentlig kjent.

Det er viktig at alle utenforstående blir informert om, og får forståelse av, anonymitetsprinsippet.

Oppføring i telefonkatalogen vil også hjelpe andre til å finne oss. En automatisk telefonsvarer kan være en god investering.

OI-mappen, litteratur om offentlig informasjon og informasjon fra OI-komiteén kan gi idéer til hva som kan gjøres. Ta gjerne kontakt med Servicekontoret. Hold OI-koordinatoren i distriktet og Servicekontoret informert om det OI-arbeidet som foregår i gruppen.

**ANONYMITET**

Ifølge Tradisjonene er anonymitetsprinsippet på offentlig nivå en sikkerhet for Al-Anon fellesskapet. Dette innebærer at alle Al-Anon og Alateen medlemmer er anonyme i forhold til presse, radio og TV. Det er opp til medlemmene selv å avgjøre hvor anonym han eller hun ønsker å være i forhold til venner, medarbeidere, fagfolk og andre. Men, det ligger mye mer bak anonymiteten i Tradisjonene: Prinsippene foran personene er understreket for å sikre oss at ingen vil bruke Al-Anon for å oppnå fortjeneste, prestisje eller makt.

**ØKONOMISK PRINSIPP**

Ifølge Syvende Tradisjon er det medlemmene i gruppen som har ansvaret for økonomien. Hjelp fra utenforstående kilder strider mot denne Tradisjonen. De fleste grupper foretrekker å ikke spare opp penger utover det behovet som finnes og en liten reserve. Det kan være lurt å sette opp et budsjett.

Medlemmer som ikke kan gi noe bidrag, bør ikke presses ettersom det ikke finnes noe krav om kontingenter i Al-Anon eller Alateen grupper.

Gruppen skal ikke gi økonomisk støtte til medlemmer som måtte ha behov for det. Enkeltmedlemmer står fritt til å hjelpe andre som de måtte ønske.

Gruppen bidrar med støtte til Al-Anon/Alateen på tre tjenestenivåer:

- **Lokalt** Intergruppen, eventuell telefontjeneste, Distriktet;
- **Servicekontoret** Til løpende utgifter ved kontoret og til Servicekonferansen;
- **WSO** (Verdenstjenstekontoret). Servicekontoret sørger for å sende bidrag til WSO.

#### IDEER TIL VEKST FOR GRUPPEN

- a) Det er viktig at medlemmene deltar i gruppens aktiviteter. Det skaper en følelse av at vi er involvert i gruppen og bekrefter hvert enkelt medlems forhold til gruppen. Etersom hver gruppe kun har et begrenset antall medlemmer med verv, som vanligvis utfører sine verv i perioder på mellom en måned til et år, er det best å holde på rotasjonsprinsippet, i stedet for å la ett medlem tjene i flere påfølgende perioder. Andre verv kan være i en komite som steller med Offentlig Informasjon (kontakter leger, sosialarbeidere, prester og forskjellige rådgivningskontorer), skaffer forfriskninger, rydder opp. Jo flere verv gruppen har, jo flere medlemmer vil kunne delta og føle at de er en integrert og viktig del av gruppen. «*Deltakelse er nøkkelen til harmoni!*»
- b) Velg gjerne en Forretnings- eller Rådgivende komité bestående av nåværende og tidligere medlemmer som allerede har hatt verv og som kan behandle prinsipper, lokal offentlig informasjon og andre saker som angår gruppen.
- c) Planlegg møtene godt på forhånd. Møtelederen er ansvarlig for å velge møtetema i god tid på forhånd. Møtetema for neste møte kan for eksempel kunngjøres på hvert møte.
- d) Be om at et medlem tar ansvaret for at det alltid finnes forfriskninger og kjøper inn når det måtte trenges. Kassen må være tilgjengelig på møtene for å kunne dekke slike utgifter fra kassen. Andre medlemmer kan oppmuntres til å hjelpe til med å vaske møtelokalet.
- e) Bli enige om gruppens økonomi. Hvis

nødvendig kan økonomien forbedres ved hjelp av tiltak som skaffer flere penger i kassen.

Planlegg også hvordan bidragene skal budsjetteres med hensyn til kjøp av litteratur, forfriskninger, bidrag til Servicekontoret, Servicekonferansen, Distriktet og Intergruppen. Noen grupper samler inn penger for spesielle prosjekter innen Distriktet.

- f) Bruk en liten artikkel eller annonsering i lokalavisen for å informere om tid, sted og målet med Al-Anon og Alateen møter.

#### NYE MEDLEMMER OG FADDERSKAP

Nye medlemmer som kommer til Al-Anon er ofte nervøse, ensomme og vanligvis desperate. I tillegg til den hjelpen, veiledningen og litteraturen som finnes tilgjengelig i gruppen, kan personlig oppmerksomhet og vennskap fra et etablert medlem være til stor hjelp.

Noen nye medlemmer har kanskje hatt personlig kontakt med et Al-Anon medlem før sitt første møte. Han/hun har kanskje også diskutert problemer med denne kontaktpersonen før møtet. Denne kontakten kan kanskje bli bedt om å fortsette som fadder; men hverken en kontaktperson eller en nylig valgt fadder bør brukes som en erstatning for møter.

Hvis en gruppe har nybegynnermøter, bør nye medlemmer oppmuntres til å delta på disse. Etter en periode vil de vanligvis velge en fadder som de kan identifisere seg med. Finnes det ikke nybegynnermøter, kan nykommere tilbys en hjelpende hånd fra erfarne medlemmer som kan forklare at alkoholisme er en sykdom, informere og vise det nye medlemmet konferansegodkjent litteratur, dele ut nybegynnerkonvolutt som inneholder nødvendig informasjon, fortelle om de Tolv Trinn og ordtakene samt fortelle hvor verdifullt det er å bruke programmet. Det kan også hjelpe å holde telefonkontakt med nye medlemmer mellom møtene.

Etter at et nytt medlem har deltatt på et antall vanlige møter, bør gruppen oppmuntre dem til å uttrykke seg selv, be dem om å lese Sinnsrobønnen eller Foreslått

Innledning, eller på en eller annen måte la dem ta del i gruppens funksjoner slik at de får føle at de hører hjemme. Oppmuntre dem først og fremst til å finne en fadder hvis de ikke allerede har gjort det.

Mer informasjon om fadderskap finnes i trykksaken Fadderskap, hva det innebærer (P-31).

### GRUPPEMØTER

Det finnes ikke noe fast formel for et Al-Anon eller Alateen møte, men Servicekontoret har en trykksak om foreslått møtestruktur som det kan være nyttig å følge. Det vanlige mønsteret er å ha en møteleder som åpner og avslutter møtet, informerer om møtetema eller introduserer en gjest eller et medlem som har fått i oppgave å fortelle om sin erfaring med Al-Anon.

Møtene åpnes vanligvis ved at møtelederen leser Foreslått Innledning og/eller Foreslått Velkomst. Medlemmene blir vanligvis bedt om å presentere seg selv. Opplesning av Trinnene og Tradisjonene blir ofte lest ettersom de er grunnlaget for Al-Anon programmet.

Hvert møte bør ha et sentralt tema som hvert medlem sier noe om.

Vanligvis er Al-Anon/Alateen møter «lukkede». Lukkede møter er begrenset til medlemmer og potensielle medlemmer, det vil si mennesker som føler at deres liv er blitt, eller blir, dypt berørt av alkoholisme. Dette gir deltakerne større frihet til å diskutere sine egne tanker og følelser.

Al-Anon/Alateen medlemmer bør unngå kritikk - både av hverandre og av alkoholikeren. Viktig er det også å unngå sladder og detaljer rundt personlige problemer. Mer detaljerte diskusjoner kan finne sted i private samtaler mellom medlemmene før eller etter møtet.

Et potensielt nytt medlem kan ønskes spesielt velkommen på Al-Anon/Alateen møter av møtelederen og be de andre medlemmene om å presentere seg selv og kort fortelle hvordan Al-Anon har påvirket deres liv. En varm og vennlig velkomst før, under og etter møtet vil bidra til at

nybegynnere føler seg som en del av gruppen og vil oppmuntre dem til å fortsette å søke hjelp gjennom Al-Anon.

Al-Anon/Alateen medlemmer som holder tale på møter presenterer ofte seg selv som familiemedlem eller venn av en alkoholiker. De beskriver sin erfaring med å forsøke å takle problemene og forteller hvordan Al-Anon har hjulpet dem. Det bør legges størst vekt på verdien av Al-Anon programmet, elementer som har vært mest nyttige. Ikke alle talere har noe å gi alle som lytter, men det finnes sikkert minst en tanke som nybegynneren kan identifisere seg med. Det viktige er å huske at Al-Anon Familie Grupper har hjulpet tusenvis av menn og kvinner til å oppnå en ny livsstil. Alle kan finne hjelp ved å gå på møter jevnlig og ved å være åpne for hverandres synspunkter. (Meninger og tanker som uttrykkes på et Al-Anon/Alateen møte knyttes til den som prater, ikke nødvendigvis til fellesskapet.)

**Arbeidsmøter - Diskusjonsgrupper** holdes vanligvis med tema rundt de Tolv Trinnene, de Tolv Tradisjonene og ordtakene.

**Nybegynnermøter** holdes for å presentere programmet for nybegynnere. Nybegynnermøter er vanligvis en serie bestående av seks møter som holdes før det vanlige møtet eller som en adskilt gruppe. De ledes av et erfarent Al-Anon/Alateen medlem som legger vekt på alkoholismen som en sykdom og de konsekvensene dette medfører. Nybegynnermøter presenterer nybegynnere for programmet vårt, gjennom de Tolv Trinnene og de Tolv Tradisjonene, og gjør dem kjent med den konferansegodkjente litteraturen. Mer informasjon og forslag til Nybegynnermøteformat finnes i trykksaken G-2.

**Institusjonsgrupper** holder møter på sykehus, behandlingssentra, fengsler, arbeidsgårder og forskjellige spesialskoler.

En institusjonsgruppe skiller seg fra andre Al-Anon/Alateen grupper ettersom medlemsskapet er midlertid og vanligvis har



et forskjellig møteformat. Av disse grunnene er det viktig å ha et erfarent Al-Anon/Alateen medlem som møteleder. Det er også viktig å kunne henvise familiene til andre grupper i nærheten av hjemstedet.

Institusjonsgrupper kan holde åpne orienteringsmøter eller lukkede møter. Et åpent møte er åpent for alle som måtte være interesserte i å høre om Al-Anon programmet. Et lukket møte er for Al-Anon/Alateen medlemmer og de som er interessert i å bli medlemmer. På denne måten blir dette et tolvtrinnsarbeid for flere mennesker samtidig. Det finnes vanligvis ingen GR i en Institusjonsgruppe. De som ønsker å starte en Al-Anon eller Alateen Institusjonsgruppe kan skrive til Servicekontoret for å få retningslinjene G-9, G-14 og et registreringsformular. Ansvaret for å lede og bidra økonomisk til en Institusjonsgruppe kan deles av andre grupper i distriktet, medlemmer i en institusjonskomité, Intergruppen eller Servicekontoret. Alle kan hjelpe til med kostnader for litteratur, møtelister og eventuelle andre utgifter. Mange mennesker som går på denne typen møter har store økonomiske problemer, derfor er det valgfritt å sende rundt hatten. Alle Institusjonsgrupper mottar et eksemplar av trykksaken *Al-Anon i Institusjoner*, som utgis tredjehvert år. Alle andre grupper kan abonnere på nyhetsbrevet.

**Grupper med begrenset adgang** møtes på steder som vanligvis er stengt for andre. Det kan være i militærforlegninger, på skoler eller lignende. Dette er Al-Anon eller Alateen grupper, men medlemsskapet kan være begrenset på grunn av beliggenheten.

### ***MØTE IDEER***

1. **De Tolv Trinnene.** Det anbefales at ett av Trinnene blir tatt opp på minst ett møte pr måned. Møtelederen leser vanligvis opp Trinnene og gir en forklaring på samme måten som i bøkene *Al-Anon's Tolv Trinn og Tolv*

*Tradisjoner, Al-Anon Familie Grupper* eller i en utgave av *Trinn for Trinn*.

Trinnene er også beskrevet i trykksaken *Tolv Trinn og Tolv Tradisjoner for Alateen* og i Arbeidsheftet for personlig ransakelse og i flere andre trykksaker. Hvert medlem kan kommentere Trinnene og hvordan det brukes i hans eller hennes situasjon.

2. **De Tolv Tradisjonene.** Gruppen tar for seg en eller flere Tradisjoner og deres betydning for å opprettholde harmoni og vekst i gruppen, minnes formålet med Al-Anon som et verdensomspennende fellesskap. Fremgangsmåten for et møte rundt Tradisjonene og materialkilden er stort sett den samme som for et møte rundt Trinnene.
3. **De Tolv Tradisjonene.** En bedre forståelse for Al-Anon som et verdensomfattende fellesskap kan oppnås ved å studere de Tolv Tradisjonene.
4. **Al-Anon Ordtak.** Ett eller flere av ordtakene kan tjene som et grunnlag for diskusjon om dagliglivet. De tas opp i flere bøker, i litteraturen, i Trinn for Trinn og de hjelper oss også til å takle situasjoner fra dag til dag.
5. **Personlige historier.** To eller tre Al-Anon eller Alateen medlemmer kan bli bedt om å tale på et møte for å fortelle hvordan Al-Anon programmet hjelper dem i deres daglige liv.
6. **Diskusjon.** Møtelederen presenterer et tema som bidrar til at medlemmene fokuserer sine tanker og diskuterer hvordan et tema påvirker dem.
7. **Paneldiskusjoner.** Medlemmer som er til stede ivniteres til å skrive ned spørsmål, anonymt hvis det måtte være ønskelig, som blir besvart av et panel bestående av to-tre medlemmer som velges av møtelederen. Dette kan også åpne uformelle diskusjoner blant hele gruppen, ved at møtelederen, begrenser taletiden for hver person til ett eller to minutter slik at ingen får monopol på diskusjonen.

8. **AA taler.** I spesielle tilfeller kan det være nyttig å få et AA medlem til å presentere sitt syn på sykdommen alkoholisme.
9. **Utvekslingsmøte.** En eller flere talere fra en annen gruppe, inklusive Alateen, kan utveksle talere med din gruppe.
10. **Talere utenfra.** Fagfolk kan i enkelte forbindelser inviteres til et Al-Anon/Alateen møte. De bør være kjent med alkoholisme og vi bør være oppmerksomme på at vi kan skli bort fra programmet dersom vi inviterer folk utenfra for ofte. Spesielle anledninger, som jubileum, bør være forbeholdt Al-Anon og Al-Anon eller Alateen talere som kan fortelle sine historier om tilfriskning gjennom Al-Anon programmet og hvordan det har gitt dem styrke og håp.
11. **Litteraturmøte.** I Al-Anons konferansegodkjente litteratur finnes det en ubegrenset mengde tema. Det finnes bøker, brosjyrer, trykksaker, nyhetsbrev og kassetter/videoer. Mange grupper bruker et møte pr måned til å diskutere et spesielt interessant tema fra Trinn for Trinn.
12. **Åpent møte.** Meningen med og behovet for Al-Anon/Alateen kan formidles til et bredere publikum under et åpent møte hvor medlemmenes slektninger, venner, AA medlemmer, studenter og fagfolk er velkommen. Vanligvis er et møte som feirer en spesiell begivenhet åpent (se retningslinjer G-27).
13. **Grupperansakelsesmøte** kan baseres på spørsmål som er tilgjengelige fra Servicekontoret.

### SLIK STARTES

#### EN AL-ANON GRUPPE

Henvend deg til Al-Anon dersom en som står deg nær og er viktig for deg har et alkoholproblem.

Hvis det ikke finnes noen Al-Anon gruppe på hjemstedet ditt, kan du starte en ny gruppe sammen med en eller to andre

mennesker som trenger og ønsker Al-Anons hjelp. To eller flere slektninger eller venner av alkoholikere som møtes for å løse sine felles problemer, kan kalles en Al-Anon gruppe, forutsett at de ikke har noen andre tilknytninger enn som en gruppe.

Prosedyren er enkel:

- Bli enige om møtested. Skriv til Servicekontoret (se adresse på omslagssiden), gi beskjed om ønsket om å starte en gruppe. Fortell også hvilken type gruppe du ønsker å danne, f.eks. nybegynnermøter, institusjonsgruppe, studiegruppe, gruppe med begrenset adgang osv. Deretter vil du få tilsendt en registreringspakke som inneholder materiale som er nødvendig for å starte, en blankett som skal fylles ut og returneres til Servicekontoret for å fullføre registreringen.
- Når gruppen er registrert ved Servicekontoret får du en registreringspakke som inneholder noe av Al-Anon/Alateens litteratur, inklusive informasjon om Servicekonferansen.
- Registreringen ved Servicekontoret er en sammenkobling med Al-Anon og Alateen over hele verden, via Verdenstjenestekonoret som sørger for at det eksisterer et enhetlig formål og et felles bånd med kjærlighet og vennskap som er tilgjengelig for hvert medlem uansett hvor de reiser for å gå på møter.
- Registreringen av grupper bidrar også til at Servicekontoret kan informere nybegynnere om hvor i landet de kan finne møter og hjelper oss å gjennomføre vårt formål: å hjelpe familier og venner av alkoholikere.

#### **PROSEDYRER**

- Hver gruppe bør også ha en permanent postadresse og en telefonkontakt som kan være registrert ved Servicekontoret. Gruppens møtested og tid vil bli gitt til Al-Anon og Alateen medlemmer som reiser og til mennesker som kontakter

Servicekontoret for å finne ut hvor det finnes grupper. De som står oppført som telefonkontakter må være villige til å bli oppringt av Al-Anon/Alateen medlemmer som søker informasjon om gruppens møter eller av mennesker som søker hjelp fra Al-Anon. Gruppen kan bruke grupperepresentantens postadresse, men de fleste grupper velger å leie en postboks. Adressen kan også være til et medlem som kommer til å beholde den samme adressen i minst ett år, som ikke har problemer med å motta post hjemme, og som går regelmessig på møter. På denne måten kan gruppen være sikret å motta post og materiale fra Servicekontoret. Når adressen endes, må Servicekontoret få beskjed om det øyeblikkelig slik at posten til enhver tid kommer frem.

- Se nøye gjennom alt materialet som finnes i registreringspakken, bestem hvem som skal være sekretær, møteleder, kasserer og grupperepresentant og utarbeid detaljer for møtene.
- Når du har kommet så langt, vil du selvfølgelig tiltrekke deg flere medlemmer til gruppen. AA Grupper er vanligvis glade for å samarbeide med Al-Anon. De kan kanskje opplyse om dannelsen av en ny gruppe under et åpent AA møte.
- Det kan også være lurt å informere fagfolk, prester, leger, advokater og andre i lokalsamfunnet som møter familier av alkoholikere i jobben sin. Dette kan enten gjøres ved personlig besøk eller via post. Pass på at du forteller dem nøyaktig hvor og når det holdes møter og hvem de kan kontakte. Noen grupper bruker avisannonser for å opplyse om sine møter; noen aviser vil trykke slik informasjon uten å ta betalt for det.
- I Al-Anon/Alateen kreves det ingen kontingent, men det er vanlig å sende rundt en kurv på hvert møte for å samle inn penger til utgifter og til støtte for lokalt og nasjonalt arbeid.
- Informasjon om hvor det finnes Al-Anon/Alateen grupper kan fås ved henvendelse til:

Servicekontoret  
Postboks 363  
5001 Bergen  
Telefon: 55 23 24 40

- Gruppens utgifter kan omfatte leie av lokaler, kaffe og konferansegodkjent litteratur. Gruppens sekretær eller kasserer sender inn bestillinger på litteratur. Det er viktig at det alltid finnes brosjører, bøker og trykksaker som kan gi oppmuntring for nybegynnere i Al-Anon og Alateen. Mange grupper bestiller også brosjyrer som de kan dele ut eller sende til fagfolk, sosialkontorer osv. som kan komme i kontakt med mennesker som er påvirket av alkoholisme.
- Al-Anon og Alateen bøker og brosjyrer kan selges videre eller lånes ut til medlemmer. Rimeligere trykksaker og kort blir vanligvis delt gratis ut til nybegynnere.
- I startfasen kommer det kanskje få medlemmer. Men Al-Anon programmet er tiltrekkende og gruppen vil vokse med tiden.
- Dersom det oppstår problemer i gruppen eller spørsmål som ikke medlemmene klarer å løse på gruppenivå ved hjelp av de Tolv Tradisjonene og/eller Tjenestehåndbøkene, kan gruppen be om hjelp på distriktsplan eller ta kontakt med Servicekontoret som besvarer spørsmål og deler erfaringer.
- Når gruppen har spørsmål i forbindelse med OI-arbeid (offentlig informasjon), tar den kontakt med OI-koordinatoren i distriktet eller med Servicekontoret.

### **SLIK STARTES**

#### **EN ALATEEN GRUPPE**

Når Al-Anon gruppen har fått fotfeste, bør man vurdere å starte en Alateen gruppe. Grupper startes vanligvis etter forslag fra foreldre i Al-Anon eller AA, en lærer, rådgiver eller fra tenåringer. Gruppen støttes vanligvis av en eller to aktive Al-Anon medlemmer. Foreldre kan være

Alateen faddere, men det ideelle er at fadderen ikke er slektning til noen av Alateen medlemmene som går i den Alateen gruppen. AA medlemmer kan assistere Al-Anon medlemmer som fadder for gruppen, men ettersom Alateen er en integrert del av Al-Anon, bør det imidlertid legges vekt på Al-Anon/Alateen tolkningen av programmet.

Når utenforstående eller fagfolk skriver til Servicekontoret om å starte en Alateen gruppe, får de tilsendt et brev som takk for interessen. Et informasjonsark sendes også som forklarer nødvendigheten av at et Al-Anon medlem er fadder for gruppen, samt en anbefaling om å ta kontakt med nærmeste Al-Anon gruppe.

Servicekontoret sender brevet og en kopi av dette til Alateen-koordinatoren i distriktet som følger opp dersom det er mulig. Det er foreslått at Alateen-koordinatoren og OI-koordinatoren samarbeider om å svare dersom det er nødvendig.

Når Servicekontoret får beskjed om at en ny Alateen gruppe skal startes, sender de ut en registreringspakke som inneholder litteratur og registreringsskjema. Når registreringen returneres til Servicekontoret får gruppen beskjed om at den er satt opp på listen og får automatisk tilsendt korrespondanse fra Servicekontoret. Det er viktig at gruppen holder Servicekontoret informert om endringer i forbindelse med adresse og telefonkontakt.

Nye medlemmer kan fås ved å be Al-Anon og AA grupper om å fortelle om møtetid og møtested til Alateen gruppen. Rådgivere, menighetsarbeidere, lærere (rådgivere) og fritidssentere bør få informasjon om at det eksisterer en Alateen gruppe og om formålet med denne. På denne måten vil de kunne fortelle andre ungdommer om gruppen.

For å hjelpe med transportproblemer, kan Alateen grupper møtes på samme tid og sted som en Al-Anon eller AA-gruppe. Møtene bør selvfølgelig holdes i forskjellige rom for å sikre alles privatliv.

Grupper som møtes hver uke vil bli bedre etablert, spesielt dersom medlemmene prater med hverandre om problemene sine mellom møtene. Ukentlige møter gir

medlemmene en bedre mulighet for å arbeide med programmet og å bruke det i hverdagen.

Det oppnås langt mer på lukkede møter som er forbeholdt tenåringer og en eller flere faddere enn på møter som er åpne for medlemmenes foreldre. Ved spesielle anledninger kan det imidlertid holdes åpne møter med en eller flere talere som forklarer hvordan Al-Anon/Alateen programmet virker. Enkelte veletablerte grupper holder åpne møter ved jevne mellomrom.

Støtte til gruppen – til innkjøp av litteratur, forfriskninger og leie av lokaler – kan være litt vanskelig i starten, men hjelp fra foreldre i fellesskapet bør stoppes så snart Alateen-medlemmene kan klare seg selv. Det gir dem en følelse av uavhengighet som sikrer økonomisk ansvar.

Diskusjonene bør sentreres om løsninger på våre egne problemer. Vi forsøker å ikke fortelle andre menneskers historier, unngår å gjenta det vi ser eller hører på møtene, beskytter alltid hverandres anonymitet og anonymiteten til Al-Anon, Alateen og AA medlemmer.

Skriv eller ring til Servicekontoret dersom det ønskes ytterligere informasjon om det å starte en ny gruppe.

### **MØTEFORM**

Dette er forslag til hvordan man legger opp et møte. For å være sikker på at møtene fungerer best mulig og at alle er enige om møterutinen, bør man med jevne mellomrom foreta en grupperansakelser og holde arbeidsmøter hvor man diskuterer møteform, temaer, ting man er fornøyd med og ting man kan gjøre bedre.

### **NYE MEDLEMMER**

får en fadder, brosjyren om fadderskap og konvolutten *Velkommen til Al-Anon*.

### **MØTELEDER PRESENTERER SEG**

### MØTELEDER LESER FORESLÅTT VELKOMST:

Vi ønsker deg velkommen til... Al-Anon Familiegruppe, og håper at du vil få den hjelp og det vennskap som vi har fått i dette fellesskapet.

Vi som lever med problemet alkoholisme forstår deg kanskje bedre enn andre. Vi var også ensomme og ulykkelige, men i Al-Anon oppdaget vi at ingen situasjon er virkelig håpløs, og at det er mulig for oss 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 holdninger. Etter hvert som vi lærer oss å se våre problemer i det rette perspektivet, finner vi ut at de mister makten til å dominere våre tanker og vårt liv.

Familiesituasjonen vil kanskje bli forbedret etter hvert som vi benytter oss av Al-Anons tanker. Uten en slik åndelig hjelp, er det å leve med en alkoholiker for mye for de fleste av oss. Våre tanker blir forvrengte når vi forsøker å tvinge frem løsninger, og vi blir irriterte og umedgjørlike uten at vi er klar over det.

Al-Anon programmet er basert på Anonyme Alkoholikerses tolv foreslåtte trinn, som vi – litt etter litt, en dag om gangen – forsøker å bruke i våre liv sammen med våre ordtak og Sinnsrobønnen. Den kjærlighetsfulle utveksling av hjelp medlemmene imellom og daglige studier av Al-Anons litteratur, gjør oss således beredt til å ta imot roens uvurderlige gave.

Slik som AA, er Al-Anon et anonymt fellesskap. Alt som blir sagt her på gruppemøtet og medlemmene imellom, må holdes fortrolig. Kun på denne måten kan vi føle oss frie til å uttrykke det vi innerst inne tenker og føler, for det er på denne måten vi hjelper hverandre i Al-Anon.

### PRESENTASJONSRUNDE (ALLE SIER NAVNET SITT)

### MØTELEDER LESER FORMÅLSERKLÆRINGEN

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, og 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.

### OPPLESNING AV TRINN OG TRADISJONER RUNDT BORDET

#### DE TOLV TRINNENE

Studier av disse Trinn er vesentlig for vekst i Al-Anon programmet. Prinsippene de omhandler er allmene og anvendelige for alle, uansett personlig trosretning. I Al-Anon streber vi etter en stadig dypere forståelse av disse Trinn, og ber om forstand til å bruke dem i våre liv.

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor alkohol – at våre liv var blitt umulige å mestre.
2. Vi kom til den tro at en Makt større enn oss selv kunne gi oss vår tilregnelighet tilbake.
3. Vi bestemte oss for å overgi vår vilje og våre liv i Guds varetekt, *slik vi selv oppfattet ham*.
4. Vi foretok en fryktløs og inngående moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske den nøyaktige natur ved våre feil.
6. Vi ble fullstendig rede til å la Gud fjerne

- alle våre karakterfeil.
7. Vi ba Ham ydmykt om å fjerne alle våre feil.
  8. Vi satte opp en liste over alle de personer vi hadde såret, og ble villige til å gjøre det godt igjen overfor dem alle.
  9. Vi gjorde direkte henvendelser til slike personer så sant dette var mulig uten å skade dem eller andre.
  10. Vi fortsatte med personlig ransakelse, og når vi gjorde feil innrømmet vi dette med en gang.
  11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, slik vi forstod Ham, i det vi kun ba om kjennskap til Hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
  12. Da vi, som et resultat av disse Trinn, hadde hatt en åndelig oppvåkning, forsøkte vi å bringe dette budskapet ut til andre, og å praktisere disse prinsipper i all vår gjerning.

#### DE TOLV TRADISJONENE

Disse retningslinjer har til hensikt å bringe harmoni og vekst i Al-Anon gruppene og i verdensfellesskapet for Al-Anon som helhet. Vår gruppeerfaring foreslår at vår enhet avhenger av vår troskap til disse Tradisjonene.

1. Vår felles velferd er viktigst. Personlig fremgang for de fleste avhenger av enheten.
2. For vårt gruppeformål er det bare en autoritet: en kjærlig Gud slik Han måtte uttrykke seg gjennom gruppesamvittigheten. Våre ledere er kun betrodd tjenerer – de regjerer ikke.
3. Alkoholikerens slektninger kan, når de er samlet for felles hjelp, kalle seg en Al-Anon Familiegruppe, forutsatt at de som gruppe betraktet ikke har noen annen tilknytning utad. Det eneste som kreves for å bli medlem, er at en venn eller slektning har et alkoholproblem.
4. Hver gruppe skal være selvstyrt, unntatt i saker som gjelder andre grupper, Al-Anon eller AA som helhet.

5. Hver Al-Anon Familiegruppe har kun ett formål; å hjelpe alkoholikerens familie. Vi gjør dette ved selv å praktisere AA's Tolv Trinn, ved å oppmuntre og vise forståelse for våre alkoholisererte slektninger, ved å ønske alkoholikerens familie velkommen i gruppen og gi dem trøst og oppmuntring.
6. Våre Al-anon Familiegrupper bør aldri yte økonomisk støtte, eller låne vårt navn, til utenforstående tiltak, for at ikke pengeproblemer, eiendom eller prestisje skal føre oss bort fra vårt egentlige formål. Selv om vi er en separat enhet, bør vi alltid samarbeide med Anonyme Alkoholikere.
7. Hver gruppe skal være økonomisk selvhjulpen og avslå støtte utenfra.
8. Al-Anon Tolv Trinns-arbeid bør alltid forbli ikke-profesjonelt, men våre service-sentra kan ansette spesielle arbeidere.
9. Våre grupper som sådanne bør aldri være organisert, men kan opprette service-organ eller komitéer som skal være direkte ansvarlige overfor de gruppene de tjener.
10. Al-Anon Familiegrupper har ingen mening om utenforstående saker, for at ikke vårt navn skal bli dradd inn i offentlig diskusjon.
11. Vår politikk overfor offentligheten er basert på tiltrekning heller enn på propaganda. Vi må alltid opprettholde personlig anonymitet overfor presse, radio, TV og film. Vi må spesielt verne om alle AA-medlemmers anonymitet.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlag for alle våre Tradisjoner, idet det alltid minner oss om å sette prinsippene foran personlighetene.

#### **MØTELEDER GIR ORDET TIL GR/SEKRETÆR/KASSERER**

som leser opp brev og referater fra Servicekontoret, opplyser om Distriktsmøter, minner om 7. Tradisjon osv.

**MØTELEDER OPPLYSER OM DAGENS  
TEMA**

som f.eks. kan være et Trinn, en Tradisjon, et Tjenestebegrep, et Ordtak, eller et tema fra vår konferansegodkjente litteratur. Det kan også være en idé å bruke et interessant tema som er tatt opp i Trinn for Trinn.

Første Trinn bør alltid være tema på møter der det er nybegynnere.

**MØTELEDER PASSER PÅ AT  
ALLE FÅR UTTALE SEG**

Man kan eventuelt la ordet gå rundt, men bør alltid være oppmerksom på at det er frivillig å uttale seg. De som ønsker å lytte, uten å si noe, har full anledning til det.

**MØTELEDER FORESLÅR TEMA FOR  
NESTE MØTE.****MØTELEDER LESER  
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.

**ALLE REISER SEG,  
TAR HVERANDRE I HENDENE  
OG LESER SINNSROBØNNEN**

Gud, gi meg slik

**sinnsro**

at jeg formår å

**godta**

de ting jeg ikke kan forandre,

**mot**

til å forandre de ting jeg kan, og

**forstand**

til å se forskjellen

**MØTELEDER MINNER OM  
7. TRADISJON OG LAR HATTEN  
GÅ RUNDT!**

Husk å legge frem litteraturen på møtene. Det anbefales at et medlem i gruppene har ansvaret for litteraturen.

Nybegynnere kan ha stor nytte av å gå på nybegynnermøter.

Slike møter blir vanligvis holdt før det vanlige møtet eller som en separat gruppe.

Nybegynnermøtene bør ledes av et erfarent Al-Anon medlem som kan fortelle om sykdommen alkoholisme og hvordan den påvirker familie og venner av alkoholikere. Første Trinn er et aktuelt tema på slike møter.

Møtelederen sørger for at nye medlemmer får "Nybegynnerkonvolutten", forteller om programmet vårt og passer på at nybegynnere blir kjent med litteraturen vår.