

Fadderordning

Mange vil også etter hvert oppleve at det kan være godt å ha kontakt med en eller flere i gruppen mellom møtene, en fadder. Kanskje vil du kjenne deg mer igjen i det noen forteller om sin situasjon og sine utfordringer og du kan spørre om noen vil være fadder for deg.

Uavhengig av om de som blir spurt om å være fadder takker ja eller avstår, er du fri til å spørre fler. Begge parter i et fadderforhold kan avslutte fadderskapet uten å måtte begrunne årsak eller at det er noe feil.

Det er en fordel å velge en fadder som har vært i programmet en stund, som lytter til dine opplevelser og deler egne erfaringer. Mange som blir spurt om å være fadder opplever at de også vokser med oppgaven fordi det også er tilfriskning i det å være fadder.

Litteratur

Litteratur kjøpes via nettbutikken på www.al-anon.no

Vi anbefaler at man minimum skaffer seg disse bøkene:

“Mot til å forandre”

Inneholder en tekst for hver dag og brukes fast på våre møter.

“På rett vei”

En veileder i Al-Anons program. Trinn, Tradisjoner og Tjenestebegrep.



Din lokale Al-Anon gruppe:

Adresse: _____

Møtetider: _____

Mobil/epost: _____

Al-Anon Servicekontor:

Telefon: 48 30 59 99 - post@al-anon.no - www.al-anon.no



Er livet ditt vanskelig fordi noen du er glad i drikker?

AL-ANON FAMILIEGRUPPER

AL-ANON HAR KUN ET FORMÅL

Å hjelpe alkoholikerens familie og venner

Al-Anon - Hvem er vi?

Al-Anon familiegrupper er et verdensomspennende, anonymt fellesskap som har mange lokale grupper i Norge.

Vi tilbyr og praktiserer et selvhjelpsprogram for familiemedlemmer og venner av alkoholikere.

Alt som blir sagt på våre gruppemøter, og medlemmene imellom, holdes strengt fortrolig. Det koster ikke noe å delta i Al-Anon, og det behøves ingen forhåndsavtale for å komme og være med.

Gå inn på www.al-anon.no og finn formasjon om møter der du bor.

Du er ikke alene!

Først vil vi si at alle medlemmene i Al-Anon Familiegrupper har vært på sitt første møte en gang og for noen av oss kan det være mange år siden, mens andre har nylig kommet til.

Felles for oss alle er at vår Al-Anon familiegruppe gir oss mot til å ta de skritt som kreves for å beskytte oss selv og våre nærmeste mot påvirkningen av å leve nær alkoholisme. På møtene deler vi erfaringer, styrke og håp. Vi tror at alkoholisme er en familiesykdom og vi bruker derfor Al-Anon programmet for å oppnå rehabilitering og tilfriskning.

Våre møter følger en fast struktur og vi deler på oppgaver som døråpner, kaffekoker og møteleder. Vi anbefaler deg som nykommer å gå på minst 4-5 møter før du bestemmer deg for om dette er noe for deg.



Ofte stilte spørsmål:

Hvem er medlemmene, og hvorfor er de her?

Vi deler alle en felles skjebne, vi føler at våre liv er blitt dypt berørt av en annens drikking. Vi møtes for å dele vår erfaring, styrke og håp med hverandre.

Hvordan vil dette hjelpe meg?

Du vil sannsynligvis høre om en situasjon som er ganske lik din egen. Skulle det imidlertid ikke være noen som har akkurat de samme problemene som deg, tror vi du vil være i stand til å identifisere deg med våre erfaringer om hvordan alkoholismen har påvirket våre liv. Vi er alle enkeltindivider som strever etter å bli så gode mennesker som vi kan, hver på vår måte. Denne måten er ikke den samme for alle – men her er hjelp til å finne din egen vei.

Hvem leder denne gruppen eller møtet?

Det gjør vi i fellesskap. Vi velger/melder oss til tjeneste som døråpner, kaffekoker og møteleder, og gruppen som helhet behandler saker og forslag.

Må jeg si noe?

Nei, hvis du heller foretrekker å sitte og lytte til hva andre har å si, er dette helt i orden. Etter at møtets ordstyrer åpner for at ordet er fritt til å dele, kan den som har noe på hjertet ta ordet med å si «Hei jeg er (fornavn, fullt navn eller pseudonym)» og gruppen svarer da tilbake «Hei (fornavn, fullt navn eller pseudonym)» og den som har bedt om ordet starter sin deling og avslutter med å si «takk» for å indikere at man er ferdig. Så går ordet rundt bordet. Vi deler ut fra oss selv og vår egen opplevelse. Vi bryter ikke inn eller kommenterer andres delinger. Vi prøver å lytte med et åpent sinn, og vi sier at du skal «beholde det du synes om og forkaste resten».

Er det noen som vil fortelle at jeg har vært her?

Vi respekterer hverandres anonymitet, vårt viktigste prinsipp. Vi snakker ikke til andre om hvem som er på møtene, eller hva som blir sagt.

Hvor mye vil dette koste?

Det kreves ingen kontingent eller avgift for å bli medlem av en Al-Anon eller Al-Ateen gruppe. I følge vår 7. Tradisjon skal hver Gruppe være selvfinansierende og ikke motta økonomisk støtte utenfra. Vi gir det vi synes vi kan avse, men dette er ikke noe krav. Pengene som samles inn brukes til leie av lokale, trykking av litteratur, kaffe og overskudd sendes som bidrag til Al-Anons Servicekontor.

HELE GJENNOM Å DELE

ANONYMITET – VÅRT VIKTIGSTE PRINSIPP