

Retningslinjer

Alle Al-Anon/Alateen grupper kan ha nytte av å ta en grupperansakelse ved jevne mellomrom. En slik ransakelse kan føre til at små og store problemer kan løses før de går på bekostning av samholdet i gruppen.

Under en grupperansakelse kan det være nyttig for medlemmene å se nærmere på tre forhold: deres individuelle deltakelse i gruppen, deres syn på møtene og deres vurdering av den rutinemessige praksisen i gruppen.

Spørsmålene som følger er kun retningslinjer. Hver gruppe oppmuntres til gjøre grupperansakelsen på den måten som passer best.

Ransakelsen kan gjennomføres ved å la medlemmene svare på spørsmålene under med et "ja" eller "nei", eller bruke egne ark for å få frem nødvendige detaljer. Hvert medlem kan kommentere svarene; grupperepresentanten eller sekretæren kan samle inn skjemaene og så bruke svarene i en diskusjon i gruppen.

Erfaringen viser at gruppene får mest ut av en åpen diskusjon om svarene, kommentarene og forslagene fra medlemmene.

Forståelsen for Al-Anon's hovedformål og samholdet i gruppen viser seg å bli bedre når medlemmene får diskutere gruppen på denne måten.

De Tolv Tradisjoner og Tjenestehåndboken er gode redskaper når det gjelder løsningen av eventuelle problemer i gruppen.

Meg selv som gruppemedlem

- * Delar jeg regelmessig på møtene?
- * Stiller jeg opp som frivillig gruppleder ved jevne mellomrom?
- * Deltar jeg på komitémøter og kommer med ideer som kan forbedre gruppen og gruppemøtene? Respekterer jeg at det kan oppstå uenighet og forskjellige synspunkter?
- * Stiller jeg frivillig opp, eller aksepterer, verv som grupperepresentant, sekretær, forman osv.?
- * Har jeg forståelse for at visse personlige omstendigheter kan føre til at enkelte medlemmer må begrense sin tjeneste for gruppen?
- * Kritiserer eller sladrer jeg om andre medlemmer i gruppen?
- * Har jeg noen gang fortalt videre noe jeg har hørt på møter eller fra andre medlemmer?

- * Bruker jeg telefonen som en del av min egen selvhjelp og for å hjelpe andre, i stedet for å beklage meg og sladre?
- * Passer jeg på å ønske nykommerne velkommen, prate med dem, anbefale Al-Anon/Alateen litteratur for dem, gi dem mitt eller andre medlemmers telefonnummer og opplyse dem om møter som foregår i distriktet?
- * Stiller jeg opp som fadder for nykommere? Er jeg fadder for et annet medlem for øyeblikket?
- * Leser jeg Al-Anon/Alateen litteratur hver dag og bruker jeg daglig de Tolv Trinn, Sinnsrobønnen og slagordene? Lar jeg gruppen få vite hvordan jeg bruker den konferansagodkjente litteraturen?
- * Hjelper jeg til før og etter møtene med stoler, bord, litteratur, kaffekoking osv.?

* Avbryter eller fortsetter jeg en samtale mens andre medlemmer prater?

* Lytter jeg nøye når møtelederen eller andre medlemmer har ordet?

* Unngår jeg å komme med råd til andre medlemmer?

* Forsøker jeg å gjøre fellesskapet kjent for andre som trenger hjelp? Deltar jeg i gruppeservice prosjekter?

Mitt syn på gruppen

- * Får alle mulighet til å delta i gruppetjenester?
- * Kritiserer vi, eller sladrer om andre?
- * Danner vi klikker og holder oss på avstand fra andre medlemmer i gruppen?

* Forsøker jeg å tvinge gruppen til forståelse for mine synspunkter på grunnlag av at jeg har vært i fellesskapet lenge eller av andre grunner?

* Retter gruppen seg etter den anbefalte møteformen i Al-Anon/Alateen?

* Sørger vi for at nykommere får minst ett medlems telefonnummer, opplysninger om møter i distriktet og Al-Anon/Alateen litteratur?

* Forteller vi nykommere om fadderskap og hvordan det er mulig å finne en fadder?

* Tar gruppen på seg oppgaver alene eller i samarbeid med distriktet, O.I.-komitéen eller Servicekontoret?

* Viser vi en oversikt over konferansegodkjent litteratur? Passer vi på å bestille ny litteratur ved jevne mellomrom?

* Er gruppen vår aktiv på distrikts- og landsplan? Sender vi representanter og økonomisk støtte til Servicekonferansen og Verdenstjenestekontoret? Støtter vi O.I.-arbeidet?

* Passer gruppen på å forlate møterommet i akseptabel stand?

Mitt syn på møtene

* Finnes det møteleder hver uke?

* Er møtene interessante og nyttige?

* Oppmuntrer vi alle til å delta i diskusjonene ved å ta ordet og ved å lytte?

* Unngår vi å komme med råd?

* Bruker vi bøkene våre, brosjyrene og Trinn for Trinn når vi skal finne møtetema?

* Er våre møter i tråd med Al-Anon's struktur?

* Holder vi oss til møtetema eller lar vi møtene flyte av gårde på egen hånd?

* Blir vi lett avledet fra emnet for å fokusere på et medlems problem?

* Diskuterer vi alkoholikeren og hans/hennes problemer?

Andre kommentarer:

AL-ANON SERVICEKONTOR

E post: post@al-anon.no
www.al-anon.no