

### Informasjon om Al-Anon Familiegrupper for familier og venner av alkoholikere

#### Familiesykdommen

Alkoholisme gjør det verre for familiene å forutse sin egen oppførsel på grunn av økende fokusering og reaksjoner på en annen persons drikking.

Generelt kan vi si at dersom en person lurer på om alkoholisme er problemet, så er den sannsynligvis det. Familiemedlemmer har behov for å høre at det de føler er en normal reaksjon på alkoholisme. De opplever ofte en ukontrollerbar og gjennomtrengende frykt. De er redde for alkoholikerens reaksjoner og de er forberedt til å gi seg for enhver pris. De bekymrer seg ofte for regninger, ulykker og for å miste jobben (alkoholikerens, og i noen tilfeller sin egen).

Når de forsøker å takle den uberegnelige og irrasjonelle oppførselen til alkoholikeren, blir de forvirret og føler seg i økende grad skyldig og åndsfraværende. Etter hvert blir dere liv tvangsmessig sentrert om å få alkoholikeren til å slutte å drikke. Dette skjer med mislykkede forsøk ved (på) manipulasjon og kontroll, og de fleste av deres handlinger vil bare sette alkoholikeren i stand til å fortsette drikkingen.

Familiemedlemmer blir fanget i en sirkel av gjentagende oppførsel som ingen har nytte av. Dette gjør dem frustrerte, sinte og ensomme. De føler seg hjelpeløse og håpløse.

*Al-Anon Faces Alcoholism*

#### Al-Anon

- Har bare et krav til medlemskap – hvert medlem må være berørt av en annens drikking (avhengighet).
- Er et anonymt fellesskap av slektninger av alkoholikere som møtes for å dele sine erfaringer, styrke og håp for at de kan løse felles problemer; voksne barn av alkoholikere, foreldre, partnere, ektefeller, kolleger etc., kan alle få hjelp i Al-Anon.
- Er et adskilt fellesskap fra Anonyme Alkoholikere (AA). Al-Anon er basert på AA's Tolv Trinn og Tradisjoner.
- Er ikke profesjonelt, selvforsørgende, ikke tilsluttet noen sekt, trosretning, politisk parti, organisasjon eller institusjon, og har ca. 30 lokale grupper i Norge.

#### Al-Anon anbefales

- For å lære fakta om alkoholisme som en sykdom og hvordan den har påvirket deres liv fysisk og følelsesmessig.
- For å dra nytte av kontakt med andre som har lignende problemer.
- For å forbedre sin egen holdning og oppførsel ved å studere og praktisere de Tolv Trinn og Tolv Tradisjoner.

### Al-Anon medlemmer får hjelp

- Går regelmessig på møter.
- Har telefonkontakt med andre medlemmer.
- Leser Al-Anon litteratur.
- Har en fadder.
- Bruker de Tolv Trinn for å få et sunnere liv.
- Involverer seg i tjeneste for Al-Anon.

### Hva Al-Anon ikke gjør

- Gir ikke råd.
- Hengir seg ikke til sladder eller kritikk.
- Diskuterer ikke medlemmers religion, eller mangel på den.
- Hverken støtter eller tar avstand fra noen sak, terapi eller behandling.

### Al-Anon er selvforsørgende

- Ved frivillige bidrag fra medlemmer, ingen avgift eller kontingent for medlemskap.
- Mottar ikke noen form for støtte utenfra.

### Al-Anon er anonymt

- Identiteten til alle Al-Anon medlemmer, så vel som AA medlemmer, er beskyttet.
- Konfidensialitet gir rom for utvikling av tillit og ærlighet.
- Fokus på åndelige prinsipper, ikke personligheter, som leder til et fellesskap av likestilte.

### Al-Anon møter består av

- ÅPNE møter hvor alle interesserte kan delta for å lære om Al-Anon programmet.
- LUKKEDE møter for alle som har blitt påvirket av et menneske som har problemer med alkohol.

### Al-Anon grupper kan startes av

- Al-Anon medlemmer
- Profesjonelle. Etter at gruppen er etablert bør imidlertid profesjonell deltagelse begrenses til åpne møter.

### Al-Anon samarbeider

- Ved å skaffe talere og litteratur til konferanser, seminarer og møter.
- Ved å starte møter på skoler og institusjoner.

### Kontakt med Al-Anon

Al-Anon Familiegrupper har eksistert i Norge i mer enn 40 år. På [www.al-anon.no](http://www.al-anon.no) er det mer informasjon og oversikt over Al-Anon grupper i Norge.