

# Guide til brug for Al-Anon møde i lørdagsgruppen

- Velkommen til Al-Anon møde i lørdagsgruppen. Jeg hedder \_\_\_\_\_ og er mødeleder i dag.
- Husk at slukke for mikrofonen, når I ikke har ordet, så vi undgår baggrundsstøj.
- Vi vinker i stedet for at svare.
- Vi anbefaler, at I blot skriver jeres fornavn under jeres skærbilleder. Det gør I ved at åbne for chatfunktionen, som er en firkantet taleboble.
- Vi opfordrer til at du giver dig til kende med video og navn på din skærm, for at bidrage til fællesskabet.
- Er der nogen, der har mærkedag?
- Er der nogen til deres første Al-Anon møde, eller deres første Al-Anon møde i denne gruppe?
- Har du/I lyst til at præsentere dig/jer ved fornavn?
- Er der 1-2 fra gruppen, der vil tage sig af nykommere og de der kun har været her i kort tid, efter mødet? Vil du/I skrive jeres telefonnummer i chatten? De der er nye, er velkomne til at tage kontakt efter mødet for en mere personlig snak.
- Jeg skal gøre opmærksom på, at vi kun taler om os selv og for os selv – ikke om alkoholikeren eller om behandlingssteder.
- Vi taler kun ud fra Al-Anon godkendt litteratur, og kan på den måde dele erfaring styrke og håb.

## Praktiske oplysninger

- Mødet varer til 13.25.
- Der er forretningsmøde den 3. lørdag i måneden, hvor vi drøfter næste måneds emner og indkomne forslag. Din deltagelse fremmer din egen og gruppens helbredelse.
- Er der nogen meddelelser til gruppen?
- Nu vil jeg læse den foreslåede velkomst.

**Foreslået velkomst** - *Nedenstående tekst er fra pjecen "Dette er Al-Anon".*

Vi byder dig velkommen i Al-Anon Familiegruppen, og vi håber, at du i dette fællesskab vil finde den hjælp og det venskab, som vi har fået som et privilegium.

Vi, der lever med eller har levet med problemet alkohol, forstår dig som måske ingen andre. Også vi var ensomme og frustrerede, men vi har i Al-Anon opdaget, at ingen situation er virkelig håbløs, og at det er muligt for os at finde tilfredshed, ja, endog glæde, hvad enten alkoholikeren drikker eller ej.

Vi beder dig indtrængende om at prøve vort program. Det har hjulpet mange af os til at finde løsninger, der fører til ro i sindet. Overordentlig meget afhænger af vore egne holdninger, og efterhånden som vi lærer at sætte vort problem i dets rette perspektiv, opdager vi, at det mister sin magt til at dominere vore tanker og vort liv.

Det kan ikke undgås, at familiesituationen bliver bedre, efterhånden som vi anvender AI-Anon-idéerne. Uden en sådan åndelig hjælp er dette at leve med en alkoholiker for meget for de fleste af os. Vores måde at tænke på bliver fordrejet, hvis vi søger at fremtvinge en løsning, og uden at vide af det bliver vi irritable og urimelige.

AI-Anon-programmet er baseret på Anonyme Alkoholikers "12 Foreslåede Trin", som vi – lidt efter lidt, én dag ad gangen – prøver at anvende i vort liv sammen med vore slogans og Bønnen om Sindsro. Medlemmers kærlige, gensidige hjælp og daglig læsning af AI-Anon-litteratur gør os således rede til at modtage den åndelige gave, der hedder ro i sindet.

AI-Anon er ligesom AA et anonymt fællesskab. Alt, hvad der siges her, på gruppemøderne og medlemmerne imellem, må behandles fortroligt. Kun på den måde føler vi os frie til at sige, hvad der ligger os på hjertet, for kun sådan kan vi hjælpe hinanden i AI-Anon.

➤ **Nu vil jeg foreslå en navnerunde. Mit navn er \_\_\_\_\_**

➤ **Hvem vil læse "Foreslået indledning til De 12 Trin" og De 12 Trin op?**

### Foreslået indledning til de 12 trin

AI-Anon-Familiegrupperne er et fællesskab af slægtninge og venner af alkoholikere, som deler deres erfaring, styrke og håb for at kunne løse fælles problemer. Vi tror, at alkoholisme er en sygdom, som hele familien bliver berørt af, og at ændrede holdninger dertil kan fremme helbredelse.

AI-Anon er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, organisation eller institution. AI-Anon tager ikke stilling til noget stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen sag. Der betales intet kontingent. AI-Anon klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag.

AI-Anon har kun ét formål: at hjælpe alkoholikers familier. Det gør vi ved at praktisere de 12 Trin, ved at byde alkoholikers familier velkommen og bringe dem trøst samt ved at vise alkoholikeren forståelse og opmuntre denne.

### De 12 Trin

For at gøre fremskridt i AI-anon programmet er det vigtigt at studere disse trin. Principperne, de udtrykker, er universelle og anvendelige for enhver, uanset hans eller hendes personlige tro. I AI-Anon stræber vi efter en stadig dybere forståelse af disse trin og beder om visdom til at gøre brug af dem i vort daglige liv.

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne klare vores liv.
2. Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at lægge vores vilje og liv over til Guds omsorg – Gud, som vi opfattede Ham.
4. Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk selvransagelse over, hvad vi indeholdt.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl.
6. Vi var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
7. Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores fejl.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vores personlige selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Ham, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til andre og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.

➤ **(Ved traditionsmøde 3. lørdag læses De 12 Traditioner op).**

### Indledning til Traditionerne

De 12 Traditioner er det, der binder grupperne sammen som en helhed. Traditionerne vejleder grupperne i deres relationer til andre grupper, med AA-grupperne og med verden udenfor. Traditionerne anviser gruppeholdninger til lederskab, medlemskab, penge, ejendom, offentliggørelse og anonymitet.

Traditionerne er udviklet af AA-gruppernes oplevelser med at løse deres problemer med at leve og arbejde sammen. Al-Anon har gennem årene tilegnet sig disse grupperetningslinjer og fundet dem sunde og kloge. Selv om traditionerne blot er forslag, vil Al-Anons enhed og måske endda dens overlevelse være afhængig af, at grupperne overholder disse principper.

## De 12 Traditioner

1. Vores fælles velfærd bør komme først, personlig helbredelse for så mange som muligt afhænger af sammenholdet i Al-Anon.
2. Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet – en kærlig Gud, sådan som Han udtrykker sig i vores gruppesamvittighed. Vores ledere er kun betroede tjenere; de bestemmer ikke.
3. Når pårørende til alkoholikere er samlet for gensidigt at hjælpe hinanden, kan de kalde sig en Al-Anon Familiegruppe, forudsat at de som gruppe ikke har noget andet tilhørsforhold. Den eneste betingelse for at blive medlem er, at et familiemedlem eller en ven har et alkoholproblem.
4. Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i sager, der angår en anden gruppe eller Al-Anon og AA som helhed.
5. Hver Al-Anon Familiegruppe har kun et formål – at hjælpe alkoholikerens familie. Vi gør dette ved selv at praktisere AA's 12 trin, ved at opmuntre og prøve at forstå alkoholikeren i vores familie samt ved at byde alkoholikerens pårørende velkommen og give dem trøst og støtte.
6. Vores familiegrupper bør aldrig yde økonomisk støtte eller låne Al-Anon-navnet ud til noget beslægtet formål eller fremmed foretagende, for at problemer med penge, ejendom og prestige ikke skal aflede os fra vores oprindelige åndelige mål. Selv om vi er en selvstændig enhed, bør vi altid samarbejde med Anonyme Alkoholikere.
7. Hver gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.
8. Al-Anon tolvtrinsarbejde bør altid forblive ikke-professionelt, men vores servicekontorer kan ansætte fagfolk.
9. Vores grupper som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komitéer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. Al-Anon Familiegrupperne tager ikke stilling til spørgsmål uden for Al-Anon-fællesskabet. Vores navn bør derfor aldrig drages ind i offentlig debat.
11. Udbredelse af kendskabet til Al-Anon er i højere grad baseret på tiltrækning end på hvervning og reklame; når det gælder medierne, bør personlig anonymitet altid bevares. Især AA-medlemmers anonymitet må beskyttes.
12. Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vores traditioner, der til stadighed minder os om, at princippet går forud for personen.

➤ **(Ved møde om retningslinjer 4. lørdag læses De 12 Retningslinjer for service op).**

## De 12 Retningslinjer for service

Retningslinjerne viser, hvordan Al-Anon-medlemmerne kan anvende programmets åndelige principper i arbejdsfællesskaberne i servicestrukturen. Når vi deltager, udvikler vi vores egen helbredelse. Vi er individer, og vi har forskellige ideer til løsning af vores fælles problemer. Vi deler ideer, undersøger alternativer, søger åndelig vejledning og anvender Retningslinjerne til at nå til beslutninger, vi alle kan leve med. Retningslinjerne viser os praktiske, sunde måder at træffe beslutninger på, der involverer andre. Vi bliver mere afslappede i beslutningsprocessen og bedre i stand til at acceptere konsekvenserne af vores beslutninger. Mange Al-Anon-medlemmer har erkendt, at Retningslinjerne også er anvendelige derhjemme og i arbejdssituationer.

Endeligt ansvar, delegeret autoritet, lederskab, deltagelse, anerkendelse, rettigheder, delegering, balance og åndelighed er alle nøglebegreber i Retningslinjerne. De omsætter disse begreber til praktiske handlemuligheder, principper, vi kan anvende i vores dagligliv, i alle vores gøremål en dag ad gangen...

De 12 Retningslinjer:

1. Al-Anon-grupperne har det endelige ansvar for og myndighed over Al-Anons verdensservicearbejde(1).
2. Al-Anon-familiegrupperne har delegeret Al-Anons administrative og driftsmæssige opgaver til Servicekonferencen og Serviceudvalgene.
3. Effektiv ledelse forudsætter ret til at tage beslutninger.
4. Engagement er nøglen til harmoni.
5. Retten til anke og appel beskytter mindretallet og sikrer, at det bliver hørt.
6. Servicekonferencen betror ansvaret for det administrative arbejde til Hovedbestyrelsesmedlemmerne(2).
7. Hovedbestyrelsesmedlemmerne har juridiske rettigheder(3), mens Servicekonferencens ansvar er bundet i Traditionerne.

8. Serviceudvalgsmødet uddelegerer det fulde ansvar for rutineopgaver og forvaltning til Serviceudvalgene.
  9. Godt personligt lederskab på alle serviceniveauer er en nødvendighed. I Verdensserviceorganisationen i USA er det Board of Trustees (Hovedbestyrelsen), der varetager lederskabet.
  10. Serviceansvar og bemyndigelse til at træffe servicebeslutninger er præcist afgrænset for at undgå modstridende beslutninger.
  11. Verdensservicekontoret i USA (WSO) er sammensat af faste udvalg, ledere og ansatte.
  12. Det åndelige grundlag for AI-Anons servicearbejde er indeholdt i Verdensservicekonferencens Overordnede Garantier, artikel 12 i lovene.
- (1) Dette gælder både lokalt og på verdensplan.  
(2) I Danmark Serviceudvalgene.  
(3) Gælder kun i USA, da AI-Anon Danmark ikke har nogen juridiske forpligtelser.

- **Vi holder nu fem minutters meditation. Det er ikke en fastlås meditation, og man kan bare sidde i ro, hvis man ønsker det. Jeg holder øje med tiden, og siger til når de fem minutter er gået.**
- Mødeemner:
  1. Lørdag – Trin
  2. Lørdag – Frit emne
  3. Lørdag – Traditioner
  4. Lørdag – Retningslinjer
  5. Lørdag - Speak
- **Er der en der vil dele om dagens emne?**
- **Jeg giver hermed ordet videre til \_\_\_\_\_, som indleder om \_\_\_\_\_.**

## **Efter oplægget**

- **Jeg hedder \_\_\_\_ tak for oplægget. Jeg vil minde om gruppesamvittigheden. Det betyder, at vi alle skal passe på tiden, så alle, der har lyst, får mulighed for at tale. Talerunden stoppes kl. 13.25.**
- *(Til mødelederen: dette læses ved 3. lørdag i måneden)* **Mødet er i dag forretningsmøde og slutter derfor kl. 13.00 for derefter at gå videre til forretningsmøde.**
- **Ordet er frit, og vi opfordrer de nye til at melde sig ind.**

## **Afslutning**

- **Næste lørdag har vi følgende emne \_\_\_\_\_**
- Mødeemner:
  1. Lørdag – Trin
  2. Lørdag – Frit emne
  3. Lørdag – Traditioner
  4. Lørdag – Retningslinjer
  5. Lørdag - Speak
- **Jeg vil minde om syvende tradition, vi er selvforsynende. Du kan betale med MobilePay til 8618DN.**
- **Er der nogen der vil læse en personlig beretning fra "Survival to Recovery"?**

**[En personlig beretning fra "Survival to Recovery"](#)**

Hvis vi villigt overgiver os til de åndelige principper indeholdt i De Tolv Trin, vil vore liv blive forvandlet. Vi vil blive voksne og ansvarlige personer, og vi vil blive i stand til at kunne rumme livsglæde, tilfredshed og livets mirakler.

Selv om vi nok aldrig bliver perfekte, så vil fortsat åndelig udvikling åbne dørene for vores enorme muligheder. Vi vil opdage, at vi både er værdige til at elske og værdige til at blive elsket. Vi vil elske andre uden at miste os selv, og vi vil lære at acceptere den kærlighed, vi får tilbage fra andre.

Vort udsyn, som før var formørket og forvirret, vil blive klart, og vi vil blive i stand til at indse virkeligheden og at skelne sandhed fra løgn. Mod og fællesskab vil fortrænge frygten. Vi vil blive i stand til at turde fejle, for derved at kunne udvikle nye hidtil skjulte evner.

Uanset hvor medtagne og elendige vore liv har været, så vil vi opbygge håb ved at dele vore erfaringer med andre. Vi vil begynde at kunne føle igen, og vi vil erfare den umådelige styrke, vores følelser har, dog uden at vi bliver slaver af dem.

Vore hemmeligheder vil ikke længere holde os fast i skam. Efterhånden som vi udvikler evnen til at tilgive os selv, vore familier og vores verden, så vil vore muligheder udfolde sig. Vi vil med værdighed stå op for os selv, men det vil ikke ske på bekostning af vore medmennesker.

Sindsro og fred vil være vigtige for os, mens vi tillader vore egne liv og vore kære liv at flyde blidt af sted, én dag ad gangen, utvunget, i balance og med nåde givet af Gud. Nu hvor vi ikke længere er skræmte, vil vi opdage, at vi er frie til at nyde livets paradokser, mysterier og storhed.

Vi vil le mere. Frygt vil blive udskiftet med tillid. Taknemmelighed vil komme helt af sig selv. Dette sker, mens vi indser, at vores Højere Magt gør det for os, som vi ikke kunne gøre for os selv.

➤ **Jeg vil nu læse "Foreslået afslutning" og derefter sindsrobønnen. Vi beholder vores mikrofon på mute, så vi ikke taler i munden på hinanden.**

**Foreslået afslutning** - Nedenstående tekst er fra pjecen "Dette er Al-Anon".

Til slut vil jeg gerne sige, at de meninger, der her er blevet givet udtryk for, helt står for den enkeltes egen regning. Tag, hvad du kan bruge, og lad resten ligge.

Hvad du har hørt, blev sagt i fortrolighed og bør behandles fortroligt. Hold det inden for dette rums fire vægge, og hold det for dig selv.

Nogle få specielle ord til de af jer, der kun har været her i kort tid: Hvad du end har af problemer, så er der dem iblandt os, der også har haft dem. Hvis du bestræber dig på at bevare dit sind åbent, vil du finde hjælp. Du vil opdage, at ingen situation er for vanskelig til at kunne forbedres, og ingen ulykke for stor til at kunne formindskes.

Vi er ikke fuldkomne. Den velkomst, vi giver dig, viser dig måske ikke den varme, vi i vore hjerter har for dig. Selv om du ikke kan lide os alle sammen, vil du om en tid opdage, at du holder af os på en ganske speciel måde - den samme måde, hvorpå vi allerede holder af dig.

Tal sammen, drøft problemerne med andre i Al-Anon, men lad være med at sladre om eller kritisere hinanden. Lad i stedet den forståelse, den kærlighed og den fred, der er i programmet, vokse i dig én dag ad gangen.

### Sindsrobønnen

Gud giv mig sindsro til at acceptere  
de ting, jeg ikke kan ændre  
mod til at ændre de ting  
jeg kan og visdom til at se forskellen

Guide til forretningsmøde

Nu går vi til forretningsmødet. Alle er velkomne til at deltage. Husk på gruppesamvittigheden. Vi afbryder ikke hinanden. Mødeleder er ordstyrer og sørger for at holde tiden. Ved behov kan mødelederen uddelegere rollen som ordstyrer.

- Nævne datoer for kommende måned og sætte folk på
- Spørge hvem der vil være mødeleder, tage imod nykommere, og vil åbne
- Første lørdag: Trin
- Anden lørdag: Frit emne eller den 2. lørdag i ulige måneder er der åbent møde med speak, (her er andre end pårørende til alkoholikere også velkomne – nykommere er velkomne til alle møder)
- Tredje lørdag: Tradition og forretningsmøde
- Fjerde lørdag: Retningslinje
- Femte lørdag: Speak eller frit emne

Andre punkter:

- Fra sidste møde
- Penge i kassen
- Har grupperepræsentanten noget
- Nye punkter til debat

### Sindsrobønnen

Gud giv mig sindsro til at acceptere  
de ting, jeg ikke kan ændre  
mod til at ændre de ting  
jeg kan og visdom til at se forskellen