

## AI-Anon-vejledninger

### At foretage en gruppeselvansagelse (G-8a)

En gruppeselvansagelse fra tid til anden styrker gruppen og medvirker til at holde den sund. Medlemmer kan bruge selvansagelsen som et grundlag for at debattere, hvilke tiltag, der har været gavnlige for gruppens og den enkeltes personlige vækst, og hvad der skal ændres på, stoppes, eller forbedres. Drøftelser under eller efter en selvansagelse kan give ideer til nye muligheder for service; ideer til, hvordan man kan nå ud til potentielle medlemmer, og løsninger på større eller mindre problemer, som kunne have ført til gruppens opløsning. "Hver gruppes harmoni og succes afhænger af et fælles ansvar, en varm ånd af fællesskab, og personlig udvikling". (Citat fra "AI-Anon and Alateen Groups at Work" (P-24)), gengivet i "AI-Anon/Alateen Service Manual")

### Mit syn på vores AI-Anon eller Alateen-gruppe

- Retter gruppen sig efter traditionerne i alle dens anliggender?
- Kritiserer vi andre i gruppen, eller sladrer vi om dem?
- Holder vi gruppeforretningsmøder regelmæssigt?
- Holder vi vores forretningsmøder på en sådan måde, at gruppens medlemmer føler sig trygge nok til at dele deres meninger?
- Er der dominerende medlemmer, som presser andre til at godtage deres ideer?
- Har vores gruppe en fremgangsmåde, sådan at mindretallets stemme bliver hørt, selv efter vi har taget en beslutning?
- Er der medlemmer, der bevidst nævner deres anciennitet i AI-Anon eller Alateen for at opnå troværdighed under gruppedebat?
- Danner vi klikker, eller udviser vi ligegyldighed overfor andre medlemmer i gruppen?
- Er gruppen dygtig nok til at informere medlemmerne om nationale og internationale arrangementer og anliggender?
- Påtager vores gruppe sig service projekter – enten på egen hånd eller i samarbejde med AI-Anons serviceudvalg? Påtager vi os informationservice?
- Er vores gruppe aktiv og støttende på landsplan? Sender vi en repræsentant til servicekonferencen og giver økonomisk støtte til AI-Anons konto?

- Er gruppen selvforsynende på alle områder?
- Hvordan udviser gruppen sin støtte til Alateen? Er Alateen litteratur tilgængelig?
- Er der flere kvalificerede Al-Anon-medlemmer, som er villige til at stå til rådighed for Alateen, hvis en lokal gruppe får brug for hjælp?
- Har vi en udstilling af konferencegodkendt litteratur (CAL)? Bestiller vi jævnligt CAL? Har vi et gruppebibliotek til udlån?
- Har gruppen en metode til at finde en mødeleder til vores ugentlige møder, som opmuntrer medlemmerne til at melde sig til service? Er mødelederen forberedt?
- Får alle medlemmer muligheden for at deltage i service for gruppen?
- Går mødelederposten på omgang?
- Har gruppen en metode til at håndtere opståede problemer? Hvis ja, er medlemmerne bevidste om fremgangsmåden?

### Mit syn på vores Al-Anon eller Alateen-gruppens ugentlige møder

- Foregår vores møder på et sted, der er behageligt, trygt og indbydende for nykommere?
- Ankommer nogle medlemmer tidligt, for at tage imod nykommere og gæster udefra og byde dem velkommen?
- Bliver Al-Anons princip om anonymitet forklaret, når der er nykommere eller gæster udefra til stede? Understreger vi vigtigheden af ikke at røbe, hvem vi har set, og hvad vi har hørt på møderne?
- Følger mødet en mødeplan? (Man kan hente inspiration i hæftet "Her er Al-Anon", eller via "Al-Anon/Alateen Service Manual", side 8-9: "Suggested Meeting Format Outline". (P-24))
- Er der planlagt en mødeleder til hver uge?
- Er vores møder livlige, interessante og nyttige?
- Opmuntrer vi alle til at deltage ved at dele og lytte?
- Afholder vi os fra at give råd?

- Er vores mødeemner Al-Anon relaterede?
- Benytter vi os af konferencegodkendt litteratur for at finde emner til vores møder?
- Holder vi os til mødets emne, eller går vi ud ad et sidespor?
- Bliver vi let afledt fra vores emne for i stedet at fokusere på et medlems problem?
- Undgår vi diskussioner om alkoholikeren og hans, eller hendes fejl?
- Er gruppens medlemmer bekendt med at "Al-Anon/Alateen Service Manual" (servicehåndbogen) er tilgængelig på engelsk på internettet via: [www.al-anon.org](http://www.al-anon.org)?
- Er mødet planlagt således, at der er tid til meddelelser fra grupperepræsentanten og andre i serviceposter?
- Gør vi os umage med at give nykommere en varm velkomst?
- Byder vi alle velkommen til vores møder – uanset alder, køn, udseende, osv.?
- Byder vi teenagere velkommen?
- Bliver nykommere opmuntret til at dele?
- Bliver "De tre forhindringer for succes i Al-Anon" læst højt og forklaret? (Mange grupper (i USA) har valgt at bruge denne tekst til deres møder) Findes på [www.al-anon.dk](http://www.al-anon.dk)
- Får nykommere mindst et medlems telefonnummer, en mødeliste og noget Al-Anon/Alateen litteratur?
- Informerer vi nykommere om, hvad sponsorordningen er, og hvordan man kan få en sponsor?

### Tillæg for Alateenere

- Tager vi også et ansvar for mødet, eller overlader vi det hele til vores Alateen-gruppesponsor?
- Udviser vi respekt for eventuelle andre på det sted, hvor vores møder bliver afholdt?
- Er denne gruppe attraktiv for Al-Anon-medlemmer og andre? Tager de deres børn med til Alateen?

- Husker vi, at Alateen-gruppesponsorerne er frivillige, der yder service for gruppen?
- Beder vi Al-Anon-grupper om at understøtte vores gruppe ved at skaffe egnede Al-Anon-medlemmer som vil involvere sig i Alateen-servicearbejdet, når vores gruppesponsorer er forhindrede?
- Afholder vi et åbent møde hvert år? Og informerer vi Al-Anon-grupperne i området om det?

### Tillæg til Alateen-gruppesponsorer

- Ankommer vi til mødet før Alateenerne gør, og bliver vi, efter de er gået?
- Opmunttrer vi Alateenerne til at tage et medansvar for deres møder?
- Sørger vi for, at alt, hvad der bliver sagt på møderne, bliver holdt fortroligt, selv om forældre måtte spørge?
- Opmunttrer vi gruppen til at benytte Alateen litteratur?
- Foreslår vi engang imellem et skrive-møde, så gruppens medlemmer kan videregive deres erfaringer til 'Alateen Talk' eller 'The Forum' (medlemsblade i USA)?
- Er vi fortrolige med Alateen Safety Guideline (G-34 Alateens Sikkerheds Retningslinjer)?
- Har vi en nødplan, hvis der skulle ske noget uventet, eller hvis en Alateen-gruppesponsor skulle blive forsinket?

### Min rolle som medlem af en Al-Anon eller Alateen-gruppe

- Går jeg til møder regelmæssigt?
- Kommer jeg gerne et par minutter tidligere og/eller bliver jeg lidt længere efter mødet for at hjælpe til med at sætte borde, stole, litteratur eller forfriskninger frem til mødet, eller på plads bagefter og for at byde nykommere velkommen?
- Tilbyder jeg ind imellem at være mødeleder?
- Deltager jeg i forretningsmøder og kommer jeg med forslag til forbedringer?
- Kan jeg på fordragelig vis acceptere uenigheder og forskellige synspunkter?

- Holder jeg fokus på Al-Anon? Bevarer jeg min anonymitet, hvis jeg samtidig også er medlem i et andet helbredelsesprogram?
- Melder jeg mig frivilligt til, eller accepterer jeg beredvilligt, en gruppeopgave som jeg duer til, såsom mødeleder, grupperepræsentant eller kasserer?
- Forstår jeg, at der kan være private eller personlige omstændigheder, som tvinger nogle medlemmer til at begrænse deres service i gruppen?
- Kritiserer jeg andre i gruppen, eller sladrer jeg om dem?
- Kritiserer eller sladrer jeg om andre grupper?
- Gengiver jeg nogensinde noget personligt, jeg har hørt ved møder eller fra et andet medlem udenfor mødet?
- Taler jeg med andre medlemmer for at hjælpe mig selv og andre til helbredelse, og ikke kun for at beklage mig eller sladre?
- Byder jeg nye medlemmer velkommen? Taler jeg med dem? Foreslår jeg Al-Anon/Alateen litteratur? Tilbyder jeg mit telefonnummer eller gruppens telefonliste og en mødeliste?
- Tilbyder jeg at blive sponsor for en nykommer? Er jeg sponsor for nogen i øjeblikket?
- Læser jeg noget Al-Anon/Alateen-litteratur hver dag, og anvender jeg principperne i mit daglige liv? Deler jeg med gruppen, når jeg finder et stykke conferencegodkendt litteratur (CAL), som er særlig velegnet for min helbredelse?
- Holder jeg fokus på Al-Anon og min egen helbredelse, når jeg deler?
- Afbryder jeg eller fortsætter jeg en samtale, mens et andet medlem deler?
- Lytter jeg nøje efter, når speakerne, mødelederen og medlemmerne i min gruppe deler?
- Undgår jeg at give andre råd?
- Forsøger jeg at gøre vores fællesskab bekendt for andre, som har brug for hjælp? Deltager jeg i gruppens serviceprojekter?
- Når der opstår et gruppeproblem, fokuserer jeg så på problemet eller på løsningen?
- Er jeg villig til at støtte gruppensamvittigheden, selv når jeg er uenig i udfaldet?

- Viser jeg interesse for referater, nyhedsbreve, grupperepræsentanternes beretninger osv.?

## At foretage en gruppeselvransagelse

### Metoder og overvejelser (G-8b)

#### Metoder til at foretage en selvransagelse

Hver gruppe opfordres til at udvikle sin egen fremgangsmåde til at foretage en selvransagelse. Det kan gøres på én gang, eller over en længere periode. Nogle grupper vælger at holde et særskilt selvransagelsesmøde før eller efter det egentlige møde, mens andre grupper vælger at have selvransagelse som mødeemne én gang om året. Grupperne kan bede et erfarent medlem (for eksempel fra en anden gruppe) om at hjælpe dem i gang med selvransagelsesmødet. Uanset hvilken metode man vælger, så viser erfaringen, at det, der hjælper gruppen mest, er, når der sørges for god tid til en åben debat ud fra de svar, kommentarer og forslag, der kommer frem. De fleste medlemmer opdager, at der findes svar på hvert af de spørgsmål, som måtte dukke op, ved at anvende de tolv traditioner og/ eller ved at bruge Al-Anon/Alateen servicemanualen (P24/27).

Her er nogle foreslåede metoder til, hvordan man kan bruge vejledningen:

- a) Brug selvransagelsesspørgsmålene som udgangspunkt for en debat i gruppen. I nogle grupper stiller mødelederen, eller en anden betroet tjener, ét spørgsmål per møde som en del af selve mødet.
- b) Del skemaerne ud til medlemmerne i begyndelsen af et møde. Mødelederen samler de udfyldte skemaer ind og bruger svarene som oplæg til en gruppedebat.
- c) Mødelederen sørger for, at hvert medlem har en notesblok, og læser et spørgsmål op og opfordrer derefter medlemmerne til at skrive deres svar ned. Hun/han opfordrer samtidigt til at svare mere uddybende end blot "ja" eller "nej".  
Send kurven rundt for at samle papirerne ind. Send den rundt igen og bed hvert medlem trække et tilfældigt papir og læse svaret op. (Denne metode giver ofte mere ærlige svar pga. anonymiteten.)
- d) Giv hvert medlem et eksemplar af selvransagelsen med hjem og bed dem om at udfylde det og tage det med ugen efter. På næste møde vil mødelederen læse et spørgsmål op ad gangen og bede de andre læse deres svar højt.

Yderligere tanker om mit syn på vores Al-Anon eller Alateen-gruppe:

Yderligere tanker om mit syn på vores ugentlige Al-Anon eller Alateen-møde:

Yderligere tanker om min rolle som medlem af gruppen:

Nu, hvor jeg har deltaget i gruppeselvransagelsen, planlægger jeg følgende tiltag:

Oversat fra Al-Anon guidelines: "Taking a Group Inventory" (G-8a+G8b) og tilpasset danske forhold.  
2013

Andre kilder til hjælp:

Hæfte: Groups at Work (P-24)

Al-Anon/Alateen Servicemanual (P-24/27)

Al-Anon Spoken Here (P-53)

Information til nykommeren (S-4)

Anonymitet (P-65)

Alateen Talk

The Forum Magasin

Al-Anon Danmarks hjemmeside: [www.al-anon.dk](http://www.al-anon.dk)

Medlemmernes webside: [www.al-anon.alateen.org/members](http://www.al-anon.alateen.org/members)