

Hæfter på dansk

At leve med ædruelighed - en ny begyndelse

Vores bekymringer holder ikke op, blot fordi drikkeriet holder op. Læs om de nye udfordringer vi møder, når vores kære bliver ædru. Hvordan vi kan acceptere forandringerne, hvordan vi kan frigøre os fra skyld, skuffelse, frygt og vrede, opnå en sundere kommunikation og fokusere på vores egen fortsatte helbredelse. Sex, kærlighed og lykke omtales også. 43 sider.

Pris: kr. 35,00

Vare nr. 22

Produktkode: P-49

Alkoholisme en karrusel ved navn benægtelse

Alkoholisme er en sygdom, der rammer hele familien. Her beskrives mekanismerne som et teaterdrama, hvor du hører om familiemedlemmernes og andres forskellige roller i problemstillingen. Du lærer, hvilken rolle, du selv spiller i dramaet, og hvordan du selv, ved at ændre din egen adfærd, og optræde på en helt ny måde, måske kan standse karrusellen. 21 sider.

Pris: kr. 35,00

Vare nr. 23

Produktkode: P-3

Arbejdshæfte til personlig udvikling – Al-Anons 4. trins selvransagelse

Hæftet er et arbejdsredskab til den personlige selvransagelse i fjerde trin. Vi begynder at udvikle os, når vi får mod til at se os selv, som vi virkelig er. Indeholder spørgsmål som hjælp til at undersøge vores holdninger, ansvarlighed, selvværd, kærlighed, modenhed og karaktertræk. 64 sider.

Pris: kr. 45,00

Vare nr. 24

Produktkode: P-5

Brug af de 12 traditioner

De 12 traditioner er vejledende principper for et stærkt gruppesammenhold og sikring af fællesskabet udadtil. Via en række konkrete eksempler belyses, hvordan traditionerne kan benyttes til at løse forskellige problemer, der måtte opstå rundt omkring i grupperne. Blandt andet spørgsmål vedrørende anonymitet og gruppesamvittighed. 22 sider.

Pris: kr. 25,00

Vare nr. 25

Produktkode: B-5, kap. 10.

De fandt en løsning på problemet

Fem beretninger af pårørende til alkoholikere, hvor deres kære fandt hjælp i AA, bl. a. Lois, medstifter af Al-Anon. Selvom partneren har været ædru længe via AA, er det stadig vigtigt for ægtefællen at komme i Al-Anon. Fortællingerne viser, med mange eksempler, hvordan trinene fungerer som redskaber til personlig vækst, og vidner om de mirakler, der sker, når vi arbejder med programmet. 18 sider.

Pris: kr. 25,00

Vare nr. 26

Produktkode: B-5, kap. 12

Dette er Al-Anon

Mødeguide, der indeholder foreslået velkomst, indledning, de 12 trin, de 12 traditioner, slogans, bønner om sindsro, samt ideer til nye medlemmer. 14 sider.

Pris: kr. 15,00

Vare nr. 27

Produktkode: P-32

Kommer snart...

Her er Al-Anon

Nyredigeret udgave af "Dette er Al-Anon". (ovenstående)

Mødeguide, der indeholder foreslået velkomst, indledning, de 12 trin, de 12 traditioner, retningslinjerne, slogans, bønner om sindsro, samt ideer til nye medlemmer.

Pris:

Vare nr.

Produktkode: P-32

En vejledning for alkoholikerens familie

Forklarer tydeligt mekanismerne i sygdommen alkoholisme, og hvordan familien lider under den følelsesmæssigt og med afsavn af kærlighed. Vejleder til, hvordan de dårlige mønstre kan brydes, så de pårørende kan være med til at fremme helbredelse, i stedet for at fremme sygdommen. Det kræver mod og modenhed, og begynder med os selv. 8 sider.

Pris: kr. 25,00

Vare nr. 30

Produktkode: P-7

Guide for Al-Anon

Vejledning til at starte og videreføre en Al-Anon /Alateen gruppe. Forslag til forløbet af et gruppemøde og de faldgruber vi bør undgå. Om hvordan vi kan tiltrække nye medlemmer, der kunne få gavn af programmet, og om hvordan vi bedst byder de nye medlemmer velkommen i gruppen. 13 sider.

Pris: kr. 25,00

Vare nr. 31

Produktkode:

SLOGANS

Omhandler følgende slogans: "Tag det med ro", "Giv slip og lad Gud", "En ting ad gangen" og "Lev og lad leve". Med konkrete eksempler fra Al-Anon-medlemmer ser vi, hvordan slogans kan bruges i praksis. De er lette at huske og gode at bruge i hverdagen og i stressede situationer. Slogans læses med et åbent sind for vejledning, større sindsro og fornyede kræfter. 18 sider.

Pris: kr. 30,00

Vare nr. 32

Produktkode: B-1

Hvad er det at være "fuld" mor? Børnebilledbog

Billedbog for mindre børn, som hjælper børn til at forstå, hvad alkoholisme er for en sygdom. Fra en piges synsvinkel ser vi bekymringerne og problemerne i familien, men også lettelsen, der følger, når mor kommer i Al-Anon og faderen i AA. Det er muligt at have det godt og være glad, også selv om man er pårørende og barn. 30 sider.

Pris: kr. 25,00

Vare nr. 33

Produktkode: P-44

Hvad bliver mon det næste? spørger alkoholikerens mand

Skrevet til mænd, som har en kvindelig kæreste, eller hustru, der lider af alkoholisme - hvad kan du gøre for at hjælpe? Forklarer sygdommen med drikketrang, kontroltab og afhængighed. Men også at helbredelse i Al-Anon begynder med fokus på os selv - at vi selv må ændre vores holdninger. Indeholder en quiz for at se om Al-Anon kan hjælpe dig, og om de særlige udfordringer som mand. 11 sider.

Pris: kr. 25,00

Vare nr. 34

Produktkode: P-20

Hvordan kan jeg hjælpe mine børn?

Børn opdager, når noget er galt i familien. De efterligner, hvad vi gør, ikke hvad vi siger. Læs om, hvordan vi kan skabe en atmosfære i vores hjem, som bidrager til børnenes sundhed. Hvordan vi kan takle stærke negative følelser på en konstruktiv måde, beskytte vores børn og foregå med et godt eksempel ved bl.a. at være tolerante, forstående og udvise respekt. Indeholder inspirerende fortællinger af forældre i helbredelse. 21 sider.

Pris: kr. 25,00

Vare nr. 35

Produktkode: P-9

På vej hjem

Giver svar på mange af de spørgsmål som familien stiller sig selv, når alkoholikeren kommer hjem fra et behandlingssted. Om de svære følelser som de pårørende gennemlever, om hjælpen i Al-Anon, og hvordan vi bedst støtter alkoholikeren i hans eller hendes helbredelse uden at styre. 12 sider.

Pris: kr. 25,00

Vare nr. 37

Produktkode: P-8

Sponsorordningen - hvad handler den om?

Hæftet beskriver sponsorordningen, der er et vigtigt element i 12-trins-programmet, og i praksis er et tæt, fortroligt forhold mellem to mennesker, hvor sponsoren tilbyder hjælp til selvhjælp, støtte og opmuntring og vejledning igennem trinene. Hvad kan man forvente af en sponsor, hvordan vælger man én, og hvordan bliver man selv sponsor? – læs svarene her. 21 sider.

Pris: kr. 25,00

Vare nr. 38

Produktkode: P-31

Tolv Trin & Tolv Traditioner

Beskriver og forklarer essensen af de tolv trin på en letforståelig måde. Hvert trin er en udviklingsproces, der fører til det næste trin. Ligeledes beskrives de tolv traditioner og betydningen for gruppens samhørighed, fællesskabet og Al-Anon som helhed.

Pris: kr. 30,00

Vare nr. 39

Produktkode: B-5, kap 8 og 9

Alle hæfterne er konferencegodkendt litteratur(CAL) og oversat fra engelsk.

Produktkoden refererer til det oprindelige værk på engelsk og kan genfindes på www.al-anon.org.