

## **I Al-Anon lär vi oss**

- att inte skadas av andras handlande och beteende
- att inte tillåta någon att manipulera eller utnyttja oss på sin väg till tillfrisknande
- att inte göra för andra det som de själva bör göra
- att inte manipulera för att någon ska äta, gå till sängs, stiga upp, betala räkningar eller låta bli att dricka
- att inte dölja eller skyla över någon annans misstag eller förseelser
- att inte skapa kriser
- att inte hindra en kris som är en naturlig följd av ett händelseförlopp.

**Det finns hopp!**  
**[www.al-anon.se](http://www.al-anon.se)**

## **I Al-Anon lär vi oss**

- att inte skadas av andras handlande och beteende
- att inte tillåta någon att manipulera eller utnyttja oss på sin väg till tillfrisknande
- att inte göra för andra det som de själva bör göra
- att inte manipulera för att någon ska äta, gå till sängs, stiga upp, betala räkningar eller låta bli att dricka
- att inte dölja eller skyla över någon annans misstag eller förseelser
- att inte skapa kriser
- att inte hindra en kris som är en naturlig följd av ett händelseförlopp

**Det finns hopp!**  
**[www.al-anon.se](http://www.al-anon.se)**

**Du behöver inte  
dricka för att  
drabbas av  
alkoholism**



**Du behöver inte  
dricka för att  
drabbas av  
alkoholism**



## **Hjälpen finns i Al-Anon**

### **Al-Anon är ...**

... den enda världsomspännande organisation som erbjuder ett program för tillfrisknande med hjälp till självhjälp för familjer och vänner till alkoholister, vare sig alkoholisten söker hjälp eller inte, eller erkänner sitt alkoholberoende.

Medlemmarna ger och får tröst och förståelse genom ömsesidigt utbyte av erfarenheter, styrka och hopp.

Genom att dela likartade problem binds individer och grupper samman i en gemenskap som skyddas av principen om anonymitet.

**Lev och låt leva!**

**Välkommen!**

## **Hjälpen finns i Al-Anon**

### **Al-Anon är ...**

... den enda världsomspännande organisation som erbjuder ett program för tillfrisknande med hjälp till självhjälp för familjer och vänner till alkoholister, vare sig alkoholisten söker hjälp eller inte, eller erkänner sitt alkoholberoende.

Medlemmarna ger och får tröst och förståelse genom ömsesidigt utbyte av erfarenheter, styrka och hopp.

Genom att dela likartade problem binds individer och grupper samman i en gemenskap som skyddas av principen om anonymitet.

**Lev och låt leva!**

**Välkommen!**

## **Al-Anon familjegrupper i Jönköpings län**

### **JÖNKÖPING**

Svavelsticksgränd 29, 553 15 Jönköping

Mötestid: Tisdagar kl 18.30

Kontakttelefon: 0703-52 62 63

### **TRANÅS**

Nämndemansgatan 7, 573 35 Tranås

Mötestid: Måndagar kl 18

### **VÄRNAMO**

Grevevägen 7, 331 52 Värnamo

Mötestid: Tisdagar kl 19

Kontakttelefon: 0370-197 80

### **Servicekontoret STOCKHOLM**

Telefon: 08-643 13 93

Telefon: 070-610 96 61

## **Al-Anon familjegrupper i Jönköpings län**

### **JÖNKÖPING**

Svavelsticksgränd 29, 553 15 Jönköping

Mötestid: Tisdagar kl 18.30

Kontakttelefon: 0703-52 62 63

### **TRANÅS**

Nämndemansgatan 7, 573 35 Tranås

Mötestid: Måndagar kl 18

Kontakttelefon: 0702-49 38 87

### **VETLANDA**

Fabriksgatan 3 BA, 574 38 Vetlanda

Mötestid: Tisdagar kl 18.30

Kontakttelefon: 0383-183 74

### **VÄRNAMO**

Grevevägen 7, 331 52 Värnamo

Mötestid: Tisdagar kl 19

Kontakttelefon: 0370-197 80

### **Servicekontoret STOCKHOLM**

Telefon: 08-643 13 93

Telefon: 070-610 96 61