

## Att starta en Al-Anon grupp

G - 12

*Dessa riktlinjer kan vara till hjälp när du etablerar en Al-Anon grupp som träffas **fysiskt**. Att starta och utveckla en sund grupp är ett andligt åtagande. Det tar tid och engagemang. Innan du börjar, antingen starta eller avsluta en grupp – be om hjälp! Området och Servicekontoret finns där för att erbjuda information, stöd och uppmuntran. Al-Anon är ett "vi" program - du behöver inte göra allt själv! Detta dokument bygger på Al-Anon Guidelines **G-12** men anpassat efter svenska förhållanden. Mer information kring att starta och behålla en sund grupp kan du finna i vår Servicehandbok (P24/27) här på hemsidan under Medlem.*

### Vem kan starta en grupp?

Två eller flera anhöriga till alkoholister som påverkats av någon annans drickande och som träffas för att lösa sina gemensamma problem, kan kalla sig en Al-Anon grupp, förutsatt att de som grupp inte har någon annan anknytning. Professionella eller AA-medlemmar kan ta initiativ till att bilda en Al-Anon grupp under förutsättning att möten leds av Al-Anon-medlemmar.

### Att tänka på inför starten

- Kontakta din Områdesdelegat (du kan få uppgifter om hen av Servicekontoret) för stöd och kanske lite assistans. Finns inget etablerat Område får du hjälp av Servicekontorets Dagliga ledare
- Kontakta Servicekontoret för information om hur du ska registrera gruppen
- Bestäm dig för vilken typ av möte du vill ha
- Besluta dig för vilken dag och hur dags. Tänk på att andra möten kan finnas i din närhet innan du bestämmer dig.
- Hitta en plats att vara på (vanligtvis skolor, föreningslokaler, kyrkor eller andra offentliga lokaler). Kan även rullstolsburna delta?
- Boka en träff med ansvariga för mötesplatsen så ni är överens om hyra, betalningstider, eventuella restriktioner som gäller för platsen. Kan mötet hållas även på röda dagar till exempel.
- När blir första mötestillfället
- Välj ett lämpligt namn på gruppen som bör vara inbjudande och spegla Al-Anons principer. Ett namn med anknytning till staden, eller en del av staden, mötesdagen, ett slagord eller någon annan typ av fras ur programmet är inbjudande till alla och följer Al-Anons principer. Undvik förkortningar och namnet på lokalen (för att undvika sammanblandning) Al-Anon grupper finns för män, kvinnor, vuxna barn, föräldrar eller någon annan ytterligare gemensam anknytning. Eftersom Al-Anon är för alla så noteras denna specifikation under rubriken "Övrig information" vid registreringen som görs via blanketten *Registrering av grupper SM-4*. Den hittar du på hemsidan under Medlem/Blanketter
- Bestäm om den skall vara "öppen" eller "sluten".
  - Möten för anhöriga och vänner till alkoholister men också för de som är intresserade att få kunskap om Al-Anon familjegrupper.
  - Människor som kommer till ett möte av detta slag kan vara studenter eller professionella som arbetar just med alkoholister och deras familjer. Denna typ av möten kallades tidigare för "öppna" och det begreppet används fortfarande på många håll.



# riktlinjer

Samlade erfarenhet från medlemmar i Al-Anon och Alateen.

---

- Andra möten är enbart för anhöriga eller vänner och blivande medlemmar vars liv påverkats av någon annans drickande. Dessa kallades för "slutna" möten. Grupper som valt denna typ kan besluta att ibland hålla "öppna" möten för att kunna nå ut till professionella eller andra intresserade av Al-Anon.

## Fördelen med att registrera sig som grupp

- Genom registreringen finns gruppen på hemsidan [al-anon.se](http://al-anon.se), tillgänglig för alla intresserade. Eftersom Sverige ingår i Al-Anons världsomspännande gemenskap finns länken till de svenska mötena även på [al-anon.org](http://al-anon.org) hemsida. Detta gör vi för att följa Al-Anons enda syfte: att vara till hjälp för anhöriga eller vänner till alkoholister.
- Servicekontoret och Servicetelefonen förmedlar mötesinformation till nykomlingar, professionella eller andra för att föra syftet med Al-Anon vidare: att hjälpa anhöriga och vänner till alkoholister. Det är genom dessa kanaler som Kontaktpersonens telefonnummer lämnas ut för att möjliggöra ytterligare information om gruppen.
- Varje registrerad grupp får ett start-kit med de material som behövs för att hålla i mötet.
- Regelbundet efterfrågas också uppdateringar /omregistrering av gruppen så att Servicekontoret alltid har den mest aktuella informationen tillgänglig för behövande.
- Serviceverksamheter och nyheter förmedlas som e-post till gruppen via Nyhetsbrevet, fem ggr/år. Bland all information finner du även Kvartalsbrevet från kassören som väddar om frivilliga bidrag till den nationella servicen. Det behövs för tryckning av konferensgodkänd litteratur, upprätthålla en hemsida som möter våra behov, Servicekonferensen och ett Servicekontor med en anställd.

## Registrering av en ny Al-Anon grupp

I policyn står det: Servicekontoret registrerar varje grupp som säger sig vara en Al-Anon Familjegrupp. Med det menas att man följer Traditionerna och att mötet är öppet för alla Al-Anon-medlemmar. Servicekontoret registrerar inga grupper som är för enbart Al-Anon-medlemmar som också är A.A. medlemmar för de kan inte utse någon Grupprepresentant GR.

Fyll i registreringsformuläret SM-4. Skicka den till [afg@al-anon.se](mailto:afg@al-anon.se) eller via vanlig brevpост. Fyll i så många detaljer som möjligt som kan bistå en nykomling att hitta lokalen. Kanske följande:

- Var kan jag parkera bilen?
- Vilken dörr skall jag använda?
- Vilka dagar är mötet inställt, t.ex. röda dagar?

## Ingå i ett Område

- Informera om att gruppen finns genom att dela ut flyers på Områdesmötet eller på andra möten och tänk även på AA-möten.
- Välj en Grupprepresentant (GR) så snart som möjligt för att på så sätt tidigt kunna vara aktiv i Områdesmöten. Se Servicehandboken under Gruppen respektive Området.



## Organisera gruppen

”Gör det enkelt”. För att kunna registrera en grupp krävs en ansvarig för e-post adressen samt en Kontaktperson med telefon som är tillgänglig för utomstående via Servicekontoret och servicetelefonen. En mötesledare, och kassörer behövs också. De första medlemmarna kan upprätthålla dessa poster inledningsvis. Mer information finner du i Servicehandboken och som du också får dig tillsänt till gruppen efter att den blivit registrerad.

- **Gruppens e-postadress.** Den som bevakar den går regelbundet på möten och är villig att lämna informationen vidare till sin grupp.
- **Kontaktpersonen.** En medlem som deltar regelbundet på möten och är villig att svara på samtal från potentiella medlemmar som söker Al-Anons hjälp eller som ber om en vägbeskrivning eller önskar någon speciell information om gruppen, till exempel någon journalist eller professionell.
- **Kassören** tar in Sjunde Traditionens gåvor och försäljningen av litteratur. Hen betalar hyran, rapporterar regelbundet på gruppens arbetsmöten och påminner också om bidragen till Servicekontoret och till Området.
- **Mötesledaren** som leder mötet genom att öppna mötet och introducera en talare eller mötestemat

Allt eftersom gruppen växer tillkommer andra serviceuppdrag. Det är viktigt att det finns många olika serviceposter så medlemmarna tillåts delta i Al-Anons Tredje Legat – Service.

## Tänk som en nykomling när mötet väl har kommit igång!!

Nykomlingar är ofta förvirrade och rädda innan de kommer till sitt första möte. Det är viktigt att de enkelt hittar gruppen. En sådan hjälp kan vara:

- Placera skyltar inne eller utanför byggnaden som visar vägen för nykomlingen till mötesrummet
- Häng en skylt på dörren där mötet äger rum
- Utse någon medlem att vara ”välkomnare” av nya som kommer.

## Attrahera nya medlemmar

Informera bildandet av din grupp till så många Al-Anon-medlemmar som möjligt och på Al-Anon möten. Bjud in Al-Anon-medlemmar från andra grupper Din grupp kanske har få deltagare i början men Al-Anons program bygger på attraktion. Ge det tid så kommer gruppen att växa.

## Här följer några förslag:

- Bli aktiv i Området och med Informationstjänstgruppen
- Informera olika personer inom kyrkan, socialtjänsten eller andra professionella som är involverade i att stödja anhöriga
- Se till att dina mötesuppgifter hålls aktuella på hemsidan
- Annonsera om mötet i din lokala tidning. Det kan ofta vara gratis eller kostar en ringa slant.
- Sprid gärna olika informationsbroschyrer om Al-Anon på Vårdcentraler, andra möteslokaler eller anslagstavlor tillsammans med information om ditt möte.

