

Låt oss göra en gruppinventering

G-8a

Genom att regelbundet göra gruppinventeringar hjälper vi vår grupp att fungera väl och förbli stabil. Medlemmar kan använda inventeringen för att diskutera vilka åtgärder som har stärkt gruppen och den personliga utvecklingen, och vilka åtgärder som behöver uppdateras, tas bort eller förbättras. Diskussionerna under eller efter inventeringen kan innehålla förslag till nya servicemöjligheter, idéer för hur man kan nå nya medlemmar och förslag på lösningar att förhindra en större eller mindre oro för att gruppens enighet riskerar att splittras.

"Varje grupps harmoni och framsteg beror på delat ansvar, en varm känsla av gemenskap och en personlig utveckling." (Al-Anon and Alateen Groups at Work (P-24) Introduction)

Se även G-8b angående "Metoder och eftertankar"

Min syn på vår Al-Anon- eller Alateen-grupp

1. Följer gruppen Traditionerna i alla avseenden?
2. Kritiserar vi eller skvallrar om andra i gruppen?
3. Håller vi arbetsmöten med jämna mellanrum?
4. Är arbetsmötena utformade så att medlemmarna känner sig trygga att framföra sina åsikter?
5. Kan medlemmar känna sig tvingade att acceptera mer dominanta medlemmars idéer och åsikter?
6. Har vår grupp en rutin som gör att minoriteter får göra sig hörda även efter det vi tagit ett beslut?
7. Avslöjar medlemmar uppgifter om hur länge de varit medlemmar i Al-Anon/Alateen med avsikten att få större trovärdighet i gruppdiskussioner?
8. Bildar vi smågrupper eller betar oss likgiltigt gentemot andra medlemmar i gruppen?
9. Har gruppen en lämplig process/rutin för att informera medlemmarna om lokala, Områdes- och andra Al-Anon- och Alateen-evenemang och angelägenheter?

Låter jag mitt fokus ligga på Al-Anon och mitt tillfrisknande när jag delar?

10. Åtar sig vår grupp serviceprojekt på egen hand eller tillsammans med Områdets informationstjänstgrupp?
11. Är vår grupp aktiv och stödjande på Områdesnivå? Skickar vi representanter och ekonomiska bidrag till Området och Servicekontoret?
12. Finns det rutiner/tillfällen då gruppen inte är helt självförsörjande?
13. Hur visar gruppen sitt stöd för Alateen? Finns Alateen-litteratur tillgänglig?



14. Finns det behöriga (certifierade) Al-Anon-medlemmar i gruppen som kan göra service om en lokal Alateen-grupp behöver hjälp?
15. Beställer vi regelbundet konferensgodkänd litteratur? Läger vi fram litteraturen i möteslokalen? Har vi ett grupplånebibliotek?
16. Har vår grupp en rutin som uppmuntrar medlemmarna att ställa upp som mötesledare för veckomötena? Är mötesledaren förberedd?
17. Har alla medlemmar möjlighet att göra service i gruppen?
18. Roterar ansvaret för de olika uppgifterna i gruppen?
19. Har gruppen en rutin för att hantera problem? Känner alla gruppmedlemmar till denna rutin?

Min syn på våra veckomöten

20. Är platsen för mötet bekväm, trygg och välkomnande?
21. Kommer medlemmar tidigare för att välkomna nykomlingar och besökare?
22. Förklaras Al-Anons anonymitetsprincip när det finns nykomlingar eller besökare närvarande? Betonar vi det viktiga i att inte berätta vem vi sett eller vad vi hört efter mötet?
23. Följer mötet föreslaget till mötesformat? (finns i *Servicehandboken*)
24. Är det schemalagt vem som ska vara mötesledare varje vecka?
25. Är våra möten moderna, intressanta och nyttiga?
26. Uppmuntrar vi alla att delta i diskussioner genom att dela och lyssna?
27. Avstår vi från att ge råd till varandra?
28. Är våra mötesteman Al-Anon-relaterade?
29. Använder vi gärna vår konferensgodkända litteratur och *Alla-Vi* som utgångspunkt för tema och ämne på våra möten?
30. Håller vi oss till temat vi har för mötet eller kommer vi ifrån ämnet?
31. Avleds vi lätt från mötestemat för att istället fokusera på en medlems problem?
32. Undviker vi att diskutera alkoholisten och hans tillkortakommanden?
33. Är gruppens kopia av *Servicehandboken* tillgänglig för medlemmar att använda?
34. Finns det tid avsatt på mötet för gruppens betrodda tjänare att rapportera nyheter m.m.?
35. Anstränger vi oss för att ge ett varmt välkomnande till nykomlingar?



36. Välkomnar vi alla, oavsett ålder, kön, utseende mm, till vårt möte?
37. Är tonåringar välkomna på vårt möte?
38. Blir nykomlingar uppmuntrade att dela på mötet? Läser vi "Tre hinder för framgång i Al-Anon" (*Servicehandboken*) och förklarar vad som är lämpligt att dela om på mötet?
39. Får nykomlingar åtminstone en medlems telefonnummer, ett mötesschema och någon Al-Anon/Alateen litteratur?
40. Låter vi nykomlingar veta vad sponsorskap innebär och hur man skaffar sig en sponsor?

Tillägg för Alateen-medlemmar	Tillägg för Alateens Grupp-Sponsorer
<ul style="list-style-type: none"> • Tar vi ansvar för mötet eller lämnar vi allt till vår Alateen Grupp-Sponsor? • Visar vi respekt för andra i och utanför lokalen där vi har vårt möte? • Har gruppen dragningskraft så att Al-Anon-medlemmar och andra vill att deras barn ska gå dit? • Kommer vi ihåg att vår Alateen Grupp-Sponsor är en frivillig tjänare för vår grupp? • Tänker vi på att be Al-Anon-grupper om hjälp med en ny certifierad Grupp-Sponsor när vår inte längre kan? • Genomför vi årligen ett öppet möte och bjuder in Al-Anon-grupper till det? 	<ul style="list-style-type: none"> • Är vi på plats innan Alateen-medlemmarna anländer och är vi de sista som går? • Uppmuntrar vi Alateen-medlemmarna att ta ansvar för mötet? • Håller vi tyst om allt som sägs på möten även när det är föräldrar som ställer frågor? • Uppmuntrar vi gruppen att använda Alateen-litteratur inklusive <i>Alla-Vi</i>? • Föreslår vi tillfälliga skrivarmöten så att medlemmarna kan skriva till <i>Alla-Vi</i>? • Känner vi väl till <i>Alateen Safety Guidelines</i> (G-34) och vilka krav som vårt Område ställer? • Har vi en plan för vad vi ska göra om en oförutsedd händelse inträffar på mötet eller om en Grupp-Sponsor blir försenad?

Min del som medlem i vår Al-Anon grupp

41. Går jag regelbundet på våra möten?
42. Kommer jag regelbundet fem minuter tidigare och/eller stannar några minuter efter mötet för att hjälpa till att ställa fram och tillbaka bord, stolar, litteratur, kaffe och att välkomna nykomlingar?
43. Ställer jag periodvis frivilligt upp som mötesledare?
44. Närvarar jag vid arbetsmöten och delar med mig av idéer för förbättringar?
45. Kan jag med gott mod acceptera meningsskiljaktigheter och olika synsätt?



46. Om jag också är medlem i ett annat tolvstegsprogram, behåller jag då fokus på Al-Anon genom att inte ta upp detta på möten?
47. Ställer jag upp frivilligt, eller är jag villig att åta mig att göra sådan service jag kan, t ex som sekreterare, mötesledare, grupprepresentant, ta emot nykomlingar eller andra serviceposter?
48. Inser jag att privata och personliga omständigheter medför att vissa medlemmar har begränsade möjligheter att göra service i gruppen?
49. Kritiserar jag andra i gruppen? Skvallrar jag om andra gruppmedlemmar?
50. Kritiserar jag andra grupper? Skvallrar jag om andra grupper?
51. Upprepar jag utanför mötet något som jag hört privat från någon medlem eller på ett möte?
52. Kommunikerar jag med andra gruppmedlemmar för mitt eget tillfrisknandes skull och för att hjälpa andra, snarare än för att klaga och skvallra?
53. Välkomnar jag nykomlingar, pratar med dem, föreslår Al-Anon-/Alateen-litteratur och delar med mig av mitt telefonnummer eller gruppens telefonlista och den lokala möteslistan?
54. Ställer jag upp frivilligt för att sponsra nykomlingar? Sponsrar jag för närvarande en eller flera Al-Anon-medlemmar?
55. Läser jag Al-Anon-litteratur varje dag och applicerar principerna i mitt dagliga liv? Låter jag i mina delningar gruppen veta vilken konferensgodkänd litteratur som jag haft mest hjälp av?
56. Låter jag mitt fokus ligga på Al-Anon och mitt eget tillfrisknande när jag delar?
57. Avbryter jag eller fortsätter att prata när en annan medlem talar?
58. Lyssnar jag noga på den som talar, mötesledaren och andra gruppmedlemmar?
59. Undviker jag att ge råd till andra medlemmar?
60. Försöker jag att sprida kännedom om gemenskapen till andra som behöver den? Deltar jag i något grupp-serviceprojekt?
61. När problem inom gruppen uppstår, fokuserar jag då på problemet eller på lösningen?
62. Är jag villig att stödja grupp-samvetet även när jag inte håller med om resultatet/beslutet?
63. Visar jag intresse för rapporter från våra betrodda tjänare?

