



## Förslag till välkomsthälsning för Al-Anon

Vi hälsar dig välkommen till vår Al-Anon Familjegrupp, \_\_\_\_\_, och hoppas att du i denna gemenskap skall finna den hjälp och vänskap vi haft förmånen att åtnjuta.

Vi som lever eller har levt med problemet alkoholism, förstår dig därför som kanske ingen annan. Också vi var ensamma och förtvivlade, men i Al-Anon finner vi att ingen situation är utan hopp, och att vi kan känna tillfredsställelse, och till och med glädje och lycka, vare sig alkoholisten fortfarande dricker eller inte.

Vi uppmanar dig att pröva vårt program. Det har hjälpt många av oss att finna lösningar som ger oss sinnesro. Så mycket beror på vår egen inställning, och när vi lär oss att se på vårt problem ur rätt perspektiv, märker vi att det förlorar förmågan att dominera våra tankar och våra liv.

När vi tillämpar Al-Anons idéer, kommer våra familjeförhållanden att förbättras. Utan sådan andlig hjälp är livet tillsammans med en alkoholist för mycket för de flesta av oss. Genom att försöka tvinga fram lösningar blir vårt tankesätt förvrängt och utan att vi märker det blir vi irriterade och oresonliga.

Al-Anons program är baserat på de Tolv Stegen, som anpassats för Al-Anon efter Anonyma Alkoholisters Tolv Steg. Lite i taget, en dag i sänder, strävar vi efter att tillämpa dem i våra liv. På samma sätt tillämpar vi också våra slagord och Sinnesrobönen. Det kärleksfulla stöd medlemmar ger varandra och daglig läsning av Al-Anon-litteratur gör oss beredda att ta emot den ovärderliga gåvan sinnesro.

Al-Anon är en gemenskap där anonymiteten är viktig. Allting som sägs här, på gruppens möten och medlemmar emellan, ska betraktas som ett förtroende. Först då vågar vi uttrycka i ord det som finns i våra tankar och våra hjärtan, för det är så vi hjälper varandra i Al-Anon.

## Förslag till företal till de Tolv Stegen

Al-Anon Familjegrupper är en gemenskap av anhöriga och vänner till alkoholister, som delar sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra för att lösa sina gemensamma problem. Vi anser att alkoholism är en familjesjukdom och att en förändrad inställning kan underlätta tillfrisknandet.

Al-Anon har ingen anknytning till någon sekt, religion, politisk rörelse, annan organisation eller institution. Al-Anon deltar inte i någon debatt eller framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat. Det förekommer inga medlemsavgifter. Al-Anon är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag.

Al-Anon har endast ett syfte: att hjälpa anhöriga till alkoholister. Det gör vi genom att tillämpa de Tolv Stegen, välkomna och ge tröst till anhöriga till alkoholister och uppmuntra och visa förståelse för alkoholisten.



## Förslag till avslutning för Al-Anon

Som avslutning vill jag säga att alla åsikter som har uttryckts här får stå för var och en personligen. Ta till dig det du tycker om och låt resten vara.

Allt du har hört har sagts i förtroende och skall behandlas som sådant. Låt allt som sägs stanna här i rummet och i ditt minne.

Några ord till er som inte varit med oss så länge: Oavsett vilka problem du har, finns det säkert någon här som har eller har haft liknande problem. Om du försöker att vara öppen, kommer du att finna att hjälp finns att få. Du kommer att inse att det inte finns någon situation som är så svår att den inte kan förbättras och inget lidande som är så stort att det inte kan lindras.

Vi är inte perfekta. Det välkomnande vi ger dig visar kanske inte den värme vi har för dig i våra hjärtan. Men efter en kort tid ska du se att även om du kanske inte tycker om oss alla, så kommer du att älska oss på ett mycket speciellt sätt – på samma sätt som vi redan älskar dig.

Tala med varandra, red ut problemen tillsammans, men skvallra inte och kritisera inte varandra. Låt istället den medkänsla, kärlek och frid programmet vill förmedla växa i dig för varje dag.

Slutligen ber jag alla, som så önskar, att förena sig med mig i vår avslutningsbön.

### Sinnesrobönen

*Gud, ge mig sinnesro  
att acceptera det jag inte kan förändra,  
Mod att förändra det jag kan  
och förstånd att inse skillnaden.*

### Al-Anons deklARATION

*Låt det börja med mig*

*Närhelst, varhelst någon ber om hjälp  
vill jag att Al-Anon och Alateen  
alltid ska finnas tillhands, och –  
Låt det börja med mig.*



## Våra Tre Legat

**Tillfrisknande**

**Enighet**

**Service**

Genom **Stegen**

Genom **Traditionerna**

Genom **Begreppen**

Principerna i Al-Anons tre rättesnören hjälper oss att tillfriskna och bygga sunda relationer i våra liv. De är också det ramverk som grupperna kan arbeta inom - i samförstånd.

## De Tolv Stegen

För att vi skall kunna utvecklas genom Al-Anons program är det viktigt att vi regelbundet studerar de Tolv Stegen. De principer de uttrycker är universella och tillämpliga på var och en av oss, oavsett vår personliga trosuppfattning. I Al-Anon strävar vi efter en ständigt djupare förståelse av dessa Steg, och vi ber om förstånd att tillämpa dem i våra liv.

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom att tro att en makt större än vi själva kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, *sådan vi uppfattade honom*.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor personligen, så långt det var oss möjligt, utom då det skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte i bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, *sådan vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad om att lära känna hans vilja med oss och att få styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa Steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.



## De Tolv Traditionerna

Dessa riktlinjer är de hjälpmedel vi har för att främja harmoni och tillväxt inom Al-Anon-grupperna och i Al-Anons världsomspännande gemenskap som helhet. Vår grupperfarenhet visar att sammanhållningen inom Al-Anon Familjegrupper är beroende av att vi följer dessa Traditioner:

1. Vår gemensamma välfärd kommer i första hand; personlig utveckling för flertalet är beroende av sammanhållningen.
2. För vår grupp finns endast en auktoritet – en kärleksfull Gud såsom han ger sig tillkänna i vårt grupsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare; de styr inte.
3. Då anhöriga till alkoholister samlas för att hjälpa varandra, kan de kalla sig en Al-Anon Familjegrupp, förutsatt att de som grupp inte har någon annan anknytning. Det enda villkoret för medlemskap är alkoholproblem hos en anhörig eller vän.
4. Varje grupp skall vara självstyrande utom i angelägenheter som berör en annan grupp eller Al-Anon eller AA som helhet.
5. Varje Al-Anon Familjegrupp har endast ett syfte: att hjälpa anhöriga till alkoholister. Det gör vi genom att själva praktisera AA:s Tolv Steg, uppmuntra och visa förståelse för alkoholister som står oss nära och välkomna och ge tröst till anhöriga till alkoholister.
6. Våra Al-Anon Familjegrupper bör aldrig rekommendera, finansiera eller låna sitt namn till någon utomstående verksamhet, så att inte problem med pengar, egendom och anseende avleder oss från vårt ursprungliga, andliga mål. Fastän fristående och självständiga ska vi alltid samarbeta med Anonyma Alkoholister.
7. Varje grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. Al-Anons Tofte-Stegs-arbete bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. Våra grupper som sådana bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta råd och kommittéer för serviceverksamhet som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Al-Anon Familjegrupper tar aldrig ställning för eller emot i yttre angelägenheter; följaktligen bör vårt namn aldrig dras in i offentliga tvister eller debatter.
11. Vårt tillvägagångssätt vid kontakt med allmänheten är baserat på dragningskraft snarare än på propaganda. Vi bör alltid iaktta personlig anonymitet i förhållande till press, radio, TV och film. Vi bör särskilt noggrant skydda alla AA-medlemmars anonymitet.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.



## De Tolv Servicebegreppen

Att föra budskapet vidare, som Tolfte Steget föreslår, är Service, Al-Anons tredje legat. Service i Al-Anon, är *handling*. Medlemmar strävar både efter att *göra* och att *vara*.

Begreppen vägleder oss i service. De visar hur Tolvstegsarbete kan ske såväl i vårt dagliga liv som i större sammanhang, och hur betrodda tjänare på nationell nivå kan förhålla sig till varandra och till grupperna, genom Servicekonferensen och Världsservicekonferensen, i vårt syfte att föra Al-Anons budskap vidare.

1. Det yttersta ansvaret och bestämmanderätten för Al-Anons service har Al-Anon-grupperna.
2. Al-Anon-grupperna har delegerat all administrativ och verkställande beslutanderätt till Servicekonferensen och dess serviceorgan.
3. Rätten att fatta beslut gör effektivt ledarskap möjligt.
4. Medverkan är nyckeln till harmoni.
5. Rätten att protestera och rätten att lägga fram förslag värnar om minoriteter och garanterar att de blir hörda.
6. Servicekonferensen erkänner Förtroenderådets administrativa huvudansvar.
7. Förtroenderådets medlemmar har juridiska befogenheter, medan Servicekonferensens befogenheter är av traditionell karaktär.
8. Förtroenderådet delegerar den löpande administrationen av Al-Anons serviceverksamhet till de verkställande kommittéerna.
9. Gott personligt ledarskap på alla servicenivåer är en nödvändighet. Förtroenderådet har huvudansvaret för den landsomfattande servicen.
10. Serviceansvaret avvägs genom noggrant definierade servicebefogenheter och dubbelt ledarskap undviks.
11. Al-Anons landsomfattande serviceverksamhet består av de permanenta kommittéerna, verkställande kommittéerna och personalen på Servicekontoret.
12. Den andliga grundvalen för Al-Anons service beskrivs i Al-Anons Servicekonferensdeklaration § 12, Servicekonferensens Allmänna Garantier.



## De Allmänna Garantierna

Al-Anons Servicekonferens ska i alla sina förehavanden efterleva Traditionernas anda.

1. Dess välbetänkta ekonomiska princip ska vara att tillgångarna enbart ska täcka rörelsekostnaderna, inklusive ett tillräckligt reservkapital.
2. Ingen deltagare i servicekonferensen ska ha otillbörlig beslutanderätt över andra deltagare i Servicekonferensen.
3. Alla beslut ska föregås av diskussion och omröstning och, om möjligt, fattas enhälligt.
4. Ingen av servicekonferensens åtgärder ska någonsin vara personligen straffande eller en provokation till offentlig tvist eller debatt.
5. Fastän Servicekonferensen tjänar Al-Anon ska den aldrig utföra någon styrande handling, och liksom Al-Anon Familjegrupper i Sverige gemenskap, som den tjänar, ska den alltid förbli demokratisk i tanke och handling.

\*\*\*

En del grupper väljer att även läsa denna text.

### Rekommendation från Förtroenderådet

På våra möten presenterar vi oss med förnamn, vårt eget eller det vi väljer. I våra Al-Anon-grupper är vi angelägna att alla nykomlingar ska känna sig välkomna att pröva vårt program. Vi kommer till Al-Anon av olika anledningar, där missbruk av alkohol kanske inte är den tydligaste. Men var och en, som utifrån sin egen situation och sina egna behov vill vara med i Al-Anons gemenskap, är välkommen.

*Jag måste själv avgöra om jag uppfyller kraven för medlemskap i Al-Anon.*

**Mod att förändra**, 23:e december

*Förtroenderådet år 2019*