

Förslag till välkomsthälsning för Alateen

Vi hälsar dig välkommen till vår Alateen Familjegrupp, _____, och hoppas att du i denna gemenskap ska 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 Alateen 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 Alateens 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.

Alateens program är baserat på de Tolv Stegen, som anpassats för Alateen 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 medlemmarna ger varandra och daglig läsning av Alateen-litteratur gör oss beredda att ta emot den ovärderliga gåvan sinnesro.

Alateen 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 Alateen.

Förslag till Alateen-företal till de Tolv Stegen

Alateen, en del av Al-Anon Familjegrupper, är en gemenskap av ungdomar vars liv har påverkats av alkoholism hos en familjemedlem eller nära vän. Vi hjälper varandra genom att dela våra erfarenheter, vår styrka och vårt hopp med varandra.

Vi anser att alkoholism är en familjesjukdom, därför att alla medlemmar i familjen påverkas känslomässigt och ibland fysiskt. Även om vi inte kan förändra eller kontrollera våra föräldrar kan vi frigöra oss från deras problem, samtidigt som vi fortsätter att älska dem.

Vi diskuterar inte religion och vi har ingen anknytning till någon utomstående organisation. Vårt enda samtalsämne är hur vi ska lösa våra gemensamma problem. Vi är alltid noga med att skydda varandras anonymitet, liksom alla Al-Anon- och AA-medlemmars.

Genom att *själva* tillämpa AA:s Tolv Steg börjar vi växa tankemässigt, känslomässigt och andligt. Vi kommer alltid att vara tacksamma mot Alateen för det underbara, sunda program vi får att leva efter och glädjas åt.

Förslag till avslutning för Alateen

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 hört, har sagts i förtroende och ska 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.*

**Varje grupp föreslås avsluta sina möten på det sätt som gruppsamvetet har beslutat.*

Sinnesrobönen

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

Våra Tre Legat

Tillfrisknande genom Stegen	Gemenskap genom Traditionerna	Service genom Begreppen
---------------------------------------	---	-----------------------------------

Våra tre legat, som symboliseras av sidorna i Al-Anons triangel, visar oss, var och en, vägen till ett bra liv, till ett harmoniskt arbete i grupperna och till bättre relationer i samhället.

De Tolv Stegen

För att vi ska kunna utvecklas genom Al-Anons/Alateens program är det viktigt att vi regelbundet studerar de Tolv Stegen. Genom att *själva* tillämpa AA:s Tolv Steg börjar vi växa tankemässigt, känslomässigt och andligt.

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

Vår grupperfarenhet visar att sammanhållningen inom Alateen-grupperna är beroende av att vi följer dessa Traditioner:

1. Vår gemensamma välfärd bör komma 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 gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare; de styr inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap är alkoholproblem hos en anhörig eller vän. Då tonåringar som är anhöriga till alkoholister samlas för att hjälpa varandra, kan de kalla sig en Alateen-grupp, förutsatt att de som grupp inte har någon annan anknytning.
4. Varje grupp ska vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra Alateen-grupper eller Al-Anon eller AA som helhet.
5. Varje Alateen-grupp har endast ett syfte: att hjälpa andra tonåringar som är anhöriga till alkoholister. Det gör vi genom att *själva* praktisera AA:s Tolv Steg och uppmuntra och visa förståelse för våra närmaste anhöriga.
6. Alateen, som är en del av 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. Alateens Tolfte-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. Alateen-grupperna 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.

Al-Anons/Alateens Tolv Servicebegrepp

De Tolv Stegen och de Tolv Traditionerna vägleder oss i vår personliga utveckling och i gruppernas sammanhållning. De Tolv Begreppen ger vägledning för service. De visar hur Al-Anon-/Alateen-medlemmar kan tillämpa programmets andliga principer på samarbetet i vår servicestruktur för att sprida Al-Anons/Alateens budskap vidare över världen.

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 Verkställande Kommittén.
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 Kommittén och personalen på Servicekontoret.
12. Den andliga grundvalen för Al-Anons service beskrivs i Al-Anons Servicekonferensdeklaration, § 12 Servicekonferensens Allmänna Garantier.

Servicekonferensens Allmänna Garantier

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 Familjegrupperns gemenskap, som den tjänar, ska den alltid förbli demokratisk i tanke och handling.

Al-Anons deklARATION

Låt det börja med mig

Närhelst, varhelst någon ber om hjälp

vill jag att Al-Anon och Alateen ska finnas tillhands, och

– Låt det börja med mig