



Visste du det här om Al-Anon?

Al-Anon är en gemenskap av anhöriga och vänner till personer med alkoholproblem. Genom att lyssna på varandra och dela med oss av våra erfarenheter, vår styrka och vårt hopp ger – och får – vi tröst och förståelse. En viktig del är personlig utveckling. Vi anser att alkoholism är en familjesjukdom och att en förändrad inställning hos oss själva kan underlätta tillfrisknandet.

Människor av alla slag kommer till Al-Anon: makar, partners, sambor, flickvänner, pojkvänner, syskon, föräldrar, arbetskamrater och vänner till personer med alkoholproblem. Vi kan ha vuxit upp med alkoholism eller vi kan ha levt ihop med en alkoholist. Oavsett vad vi har eller har haft för relation till personen, har vi en sak gemensamt: vi upplever att våra liv har blivit starkt påverkade av en annan persons alkoholmissbruk.

Al-Anon är ett självhjälsprogram. Ingen annan kan veta vad som är bäst för just mig. Därför ger vi inte råd till varandra. Vi har inte heller någon anknytning till något behandlingshem eller någon specifik behandlingsmetod, och vi erbjuder inte professionell hjälp. I Al-Anon kommer vi i stället till insikt om hur vi ska hantera vår egen situation genom att lyssna till andras personliga berättelser och erfarenheter. Genom att dela likartade problem känner vi igen oss själva och lär av varandra.

En grundläggande princip i Al-Anon är anonymiteten. Det innebär att vi inte pratar om dem vi träffar i Al-Anon och vi för inte vidare det vi hör på mötena. På så sätt kan vi känna oss helt trygga och våga berätta om våra egna erfarenheter.

Al-Anon är en fristående gemenskap och har ingen anknytning till någon religion, politik rörelse eller annan organisation. Det förekommer inga medlemsavgifter i Al-Anon, utan vi är helt självförsörjande genom egna frivilliga bidrag.

Vill du veta mer om Al-Anon?

Du kan läsa om Al-Anon på vår hemsida <http://www.al-anon.se> eller ringa oss på telefon [08-643 13 93](tel:08-6431393) (måndag – onsdag, dagtid).

På hemsidan får du också tips om litteratur, vilka möten som finns där du bor och vart du kan ringa om du behöver prata med någon.

Vill du att informationstjänstgruppen i Stockholmsområdet kommer och berättar om hur det är att vara anhörig till någon med alkoholproblem och på vilket sätt Al-Anon kan vara ett stöd för den som är anhörig eller vän till någon som dricker för mycket, så kan du ta direktkontakt med oss på följande e-postadress: alanon.infosthlm@gmail.com.

Hälsningar från Al-Anons Informationstjänstgrupp i Stockholmsområdet