



Visste du det här om Alateen?

Alateen, som är en del av Al-Anon, är en gemenskap av tonåringar som är 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. Vi anser att alkoholism är en familjesjukdom och att en förändrad inställning hos oss själva kan underlätta tillfrisknandet.

De flesta som kommer till Alateen har vuxit upp med alkoholism men en del är vänner till personer som dricker för mycket. 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 alkoholproblem.

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

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

Vill du veta mer om Alateen?

Du kan läsa om Alateen 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 ha kontakt med en informationsgrupp som går ut och berättar om hur det är att vara anhörig till någon med alkoholproblem och på vilket sätt Alateen 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