



## En liten guide till dig som är intresserad av att tala!

Grattis till dig som bestämt dig för att ”hålla tal”!

Många medlemmar berättar att när de talar inför grupper så läggs ännu en dimension av växande till deras Al-Anon-erfarenheter. Du får möjlighet att upptäcka nya sidor hos dig själv och samtidigt sprida budskapet om hur det är att tillfriskna i Al-Anon.

I Al-Anons Informationskommitté vill vi gärna ta del av ditt tal och hoppas både att du vill dela med dig genom att spela in talet, och att vi sen får lägga ut det på vår hemsida. Det blir ett nytt sätt att sprida budskapet till alla Al-Anon-medlemmar ute i landet som söker hopp.

*Var kan jag tala?* – Exempelvis på konvent eller talarmöten, eller vid andra tillfällen med koppling till Al-Anon.

*Vad ska talet handla om?* – Något personligt ur ett Al-Anon-perspektiv, t ex ditt livs historia eller hur ditt arbete med Stegen förändrat dig, något speciellt tema som du fastnat för, t ex ett slagord, dagens text eller en annan Al-Anon-text. Se mer längre ner!

*Hur gör jag rent praktiskt?* – Lagg en mobiltelefon framför dig, förslagsvis på ett bord, och sätt spelaren på inspelning. Använd helst headset med mikrofon, så att micken kommer närmre munnen – men det går ganska bra utan också. *Lagom längd* för tal som spelas in för att skickas till Al-Anon är 15-20 minuter. När du är klar *skickar du in* talet till [webmaster@al-anon.se](mailto:webmaster@al-anon.se). Om du har frågor kontaktar du [ordf.ik@al-anon.se](mailto:ordf.ik@al-anon.se).

### *Hur lägger jag upp mitt tal?*

- Utgå från att *syftet med din berättelse* är att föra budskapet om tillfrisknande vidare, och det gör du genom att dela din erfarenhet, din styrka och ditt hopp.
- Al-Anon föreslår att du *presenterar dig* som anhörig eller vän till alkoholister.
- Börja med att ge en kort beskrivning av *dig själv innan* du kom till Al-Anon eller Alateen, och koncentrera dig på ditt beteende, inte på alkoholistsens eller någon annans. Hur såg ditt liv ut då?
- Berätta vad som hände när du *började gå på Al-Anon*. Vad har programmet betytt för dig? Möten, hur har du jobbat med Stegen, Sinnesrobönen, slagorden eller något annat ...
- Berätta hur *ditt liv ser ut idag* som tillfrisknande Al-Anon medlem. Hur mår du idag? Vad har förändrats hos dig?