

## Mötesmanual för online-gruppen Hopp AFG (AFG=Al-Anon Familjegrupper)

**Läs igenom denna innan mötet börjar, då den är tänkt både som ett stöd i mötesledandet och en instruktion.**

1. Presentera dig och tala om att det är du som leder kvällens möte. (Skriv *Mötesledare* efter ditt namn.)
2. Detta är ett öppet möte hos Hopp och gruppen har två möten måndagar kl 20.30-21.30, samt torsdagar 18.30-19.30 med två olika inloggningar.
3. Be om någon frivillig att läsa de Tolv Stegen, på traditionsmötet de Tolv Traditionerna, på begrepps-mötet de Tolv Begreppen med de fem Garantierna och ev. en text ur någon av Al-Anons dagböcker. (Om möjligt innan mötet börjar.)
4. Be alla att enbart ha mikrofonen på när de själv talar. Du som mötesledare kan ha mikrofonen på under mötet så att du kan agera vid behov.
5. Vid tekniska problem under mötet kan ni vända er till kvällens tekniska ansvariga via chatten – Vem kan vara Teknisk ansvarig ikväll? Öppna chatten och deltagarlistan genom att klicka på "more" nere i det högra hörnet. Välj personen som namnger sig för teknisk ansvarig och skicka ett meddelande för vidare vägledning. På chatten kan även information läggas ut, och ni kan kommunicera med varandra. Bjud gärna på tel.nr eller mejl för möten mellan möten.
6. Hälsa välkomna – speciellt nykomlingar. Finns det någon här ikväll som är på sitt livs allra första Al-Anon-möte? Välkommen! Vet du hur det går till? Är det någon som är här för första gången i den här gruppen? Välkommen!
7. Finns det någon information till gruppen? På traditionsmötet be att protokollet från senaste arbetsmötet läses upp samt dagordning till det nästkommande.
8. Stegen, Traditionerna och Begreppen följer årets månader

	<b>Måndagsmötet</b>	<b>Torsdagsmötet</b>
1	Månadens Steg	Månadens tradition + arbetsmöte Efter mötet är det viktigt att ni stannar kvar så vi kan få mötesledare och host för den här månaden
2	Slagorden	Litteratur
3	Dagens text ur EDIT/Mod/Hopp eller annan Al-Anon litteratur	Månadens Steg
4	Månadens Tradition Efter mötet är det viktigt att ni stannar kvar så vi kan få mötesledare och host för den här månaden och ni har även möjlighet att ta upp vad ni vill ska tas upp på arbetsmötet på torsdag.	Slagord/Tema
5	Månadens Servicebegrepp	Månadens Servicebegrepp

9. Kvällens mötestema är \_\_\_\_\_
10. Låt oss nu stilla oss en stund tillsammans och tänka efter varför vi är här och om vi vill kan vi ägna en tanke åt någon som fortfarande lider och ännu inte hittat hit.
11. Välkomsthälsningen, Förslag till företal till de Tolv Stegen samt våra tre Legat (Läses av Mötesledaren)

12. De Tolv Stegen läses, utom vid Traditionsmötet då endast de Tolv Traditioner, eller vid Begreppsmötet då läses de Tolv Begreppen med de fem Garantierna (läses av annan medlem)
13. Läsning av någon text ur Al-Anons konferensgodkända litteratur som anknyter till dagens tema.
14. Nu dags för delningar. Påminner om att vi inte avbryter eller kritiserar varandra eller varandras delningar. Be deltagarna att tänka på att dela med sig av tiden. Försök håll delningen kort, dvs ungefär 2–3 +++minuter. Det går även bra att bara lyssna men presentera dig gärna.
15. Mötesledaren kan välja mellan att fördela ut ordet eller lämnar ordet fritt. När 15 minuter återstår av mötet lämnas tid till den som behöver dela, och övriga som inte delat kan presentera sig. När det är 5 minuter kvar av mötestiden säger jag som mötesledare till för att avrunda och sedan gå till avslut.
16. Avslut. Läs Förslag till avslutningstext och om det finns tid över kan du läsa ur "Från Överlevnad mot Tillfrisknande s 285–286" eller be någon göra det. Titta i chatten där någon eller några lagt ut sina kontaktuppgifter om du vill tala med någon. Vår litteratur finns att köpas i vår bokhandel: [www.al-anon.se](http://www.al-anon.se)
17. Enligt Al-Anons Sjunde Tradition bör varje grupp vara självförsörjande och vägra ta emot ekonomiskt stöd utifrån. Du kan skicka ditt frivilliga bidrag till: \_\_\_\_\_ skriv Hopp online. Hosten kopierar in numret i chatten samt visar upp ett papper med numret.
18. Slutligen ber jag att få påminna om Tolfte Traditionen, om anonymiteten och att du aldrig avslöjar vem du sett eller hört på Al-Anon - men för gärna budskapet vidare. Om du känner dig ny och har frågor, inte hann dela eller vill ha mer gemenskap, stanna gärna kvar en stund efter mötet för eftersnack och mingel.
19. Vi avslutar nu med Sinnesrobönen. Mötesledaren väljer alternativt: en person läser bönen högt och vi andra sätter mikrofonen på mute eller vi läser sinnesrobönen tillsammans unmuted.
20. Vill \_\_\_\_\_ leda oss i Sinnesrobönen