

ELEKTRONİK / SANAL TOPLANTILAR HAKKINDA

NOT: Mevcut özel koşullarımızda ,geçici elektronik toplantılarınızı WSO'ya bildirmenize gerek yoktur;yalnızca COVİT 19'dan sonra kalıcı olarak yapılacaksa gereklidir.

AL-ANON'DA ELEKTRONİK TOPLANTILAR YENİ DEĞİL

20 yıldan fazla , Dünya Hizmet Örgütü çevrim içi ve tele konferans yoluyla yapılan görüşmelerin kaydını tutmaktadır.Bu toplantılar zaman içinde önemli bir şekilde büyüdü ve gelişti.Bugün 500'e yakın kayıtlı elektronik toplantı var.

Bu toplantılardan birisini katılmak isterseniz aşağıdaki bağlantıyı (linki) tıklayıp katılabilirsiniz.

<https://al-anon.org/al-anon-meetings/electronic/meetings>

Birçok Al-Anon bölge grubu geçici olarak ;birkaç farklı çevrimiçi platform kullanarak buluşmaya devam etmenin yollarını bulmak için şimdi de adım attı.

Üyelerin, yeni gelenleri karşılamanın ve pandemi kısıtlamalarına rağmen umut sunmanın önemini farkında oldukları açıktır.

Web Sitesini Bilin ve Güvende Tutun



Yeni gelenlerin ve geri dönen üyelerin çevrimiçi toplantılar bulabilmesi için lütfen web sitesi koordinatörünü toplantılarınızın erişim ayrıntıları hakkında bilgilendirin.(grup,wso,şifre..vb)

Bu kimlik bilgilerini çevrimiçi göstermemeyi tercih ederseniz;lütfen potansiyel katılımcıların bu ayrıntıları almak için ulaşabilecekleri bir e posta adresi veya bir telefon numarası sağlayın.

Platformunuzu Bilin ve Güvende Tutun

Geçici toplantılarınız için hangi platform ve hangi teknolojiyi seçerseniz seçin toplantılara hazırlıklı gelmek grubunuzu güvende ve korunmasına yardımcı olacaktır.

Bunu anlamı şudur:güvenlik ve gizlilik ayarlarıyla ilgili bilgileri incelemek için biraz zaman ayırmak.

Al-Anon Toplantıları için Telif Hakkı Kuralları

Lütfen tüm konferans onaylı yayınların ticari marka ve telif hakkı düzenlemelerine tabi olduğunu unutmayın.Ekranda paylaşılan genel belgeler mirasımızdır.(Basamaklar,Gelenekler ve Kavramlar) Önsöz ve önerilen kapanış uygun telif hakkı ve kredilerini gösterdikleri sürece.

Bunlar aynı zamanda bir toplantıya başkanlık eden veya ev sahipliği yapan bir grubun üyelerine de dağıtılabilir.Aynı şekilde düzenli toplantılarımız **anlam** fotokopili materyaller olarak kullanıma sunar.

Tüm üyelere e posta ile gönderilmez veya herhangi bir çevrimiçi ortamda yayınlanamaz.

İyi Toplantı Yardım Eli Gerektirir.

Bunu yalnız yapmak zorunda değilsiniz.Genel kural toplantı yönetimine en az

İki(2) üyenin yardım etmesini önerir.Kişi başkanlık edebilir,okumalar yapabilir ve tartışmalara öncülük edebilir.Diğeri yardımcı sunucu ve moderatör (başkan) olarak hareket edebilir.

Bir toplantıyı yönetmek odaklanma ve liderlik gerektirir.Ve üyelerin bu görevleri düzenli olarak değiştirmelerini istemeniz önerilir.

Bu toplantı yönetimi ile meşgul olamadan herkesin düzenli olarak paylaşım yapmasını ve huzur bulmasını sağlar.Ayrıca diğer üyelere gruplarına hizmet etmenin bu yeni yolunu deneyimleme fırsatını verir.

Moderatör /Toplantı Başkanı (ve Yardımcısı)

Görevleri:

- Toplantıda üyelerin tam adıyla bulunmadığından emin olur.
- Kimliği belirsiz katılımcılardan telefon numaralarını veya cihaz adlarını kişisel adlarla değiştirmelerini ister (ad soyadı baş harfleri)
- Toplantı sırasında herkesin kim olduğunu görebilmesi için herkesin video kamerasını açmasını ister.(Ne zaman hariç) Katılımcılar video olmadan telefonla katılım olduğunda.

Bekleme Odası:

Katılımcıların bir bekleme odasında başlaması ,kimliği belirsiz katılımcılarla olası sorunların hızlıca değerlendirilmesine yardımcı olunabilir. Tanımlanamayan katılımcılara ifade eder bir aygıt yerine kişisel ilk adı olmalı .(show değil yaptıkları tepki kendilerini tanıtmak olmalıdır)

Katılımcıları Kaldırma:

Moderatörler (Başkanlar) kabul edilemez davranışlarda bulunanlar durumunda veya kendi adlarıyla ve tercihen vidolarını açarak toplantılara istendiğinde yanıt vermeyerek katılımcıları nasıl sessize alacaklarını ve gerektiğinde toplantı odasından hızla çıkaracağını bilmelidirler.

Alternatif olarak, katılımcılar toplantı odasında toplantı sahibinin kendileriyle mesaj yoluyla özel olarak iletişim kurduğu bekleme odasına taşınabilir. Kaldırılan katılımcı o gün o toplantıya katılmayacak ;ancak bir sonraki toplantıya geri gelme seçeneği sunulacaktır.

Odayı Kilitleme :

.Kişisel paylaşımlar başladığında odayı kilitleme seçeneği de toplantıdaki güvenlik hissini arttırabilir ve kesintileri önleyebilir.

Güvenli Olmayan Seçenekleri Devre Dışı Bırakma:

Bazı platformalar sanal arka planlar ,ekran paylaşımı ve sohbet gibi seçenekler sunar. Bunlar rahatsız edici ve dikkat dağıtıcı olabilir.

İnternet Bağlantı Sorunları:

Bazı katılımcıların yüksek hızlı internet hızına sahip olamayabilir. Bu çevrimiçi bir toplantının parçası olamayacakları anlamına gelmez. Video için internet bağlantısını ve aynı zamanda ses için normal bir telefonu kullanma seçenekleri vardır. Bu bir toplantıda dikkati dağıtabilecek seslerin olmasını önler ve katılımcılara iki dünyanın en iyisini verir.

Dikkat : Telefon bağlantılarınızda mobil bağlantınızı değil wifi kullanın.

Videolu sanal toplantıların çok fazla bant genişliği kaplayacağını unutmayın. Video ile katılmak için bir telefon kullanıyorsanız telefon veri planınızı yanlışlıkla birkaç dakikada tüketmek yerine internet wifi'ye bağlı olduğunuzdan emin olun.

Hibrit Toplantılar:

Aynı anda çevrimiçi ve yüz yüze görüşme hibrit toplantılar terimi yüz yüze toplantılar sırasında aynı anda elektronik toplantı yapan gruplar için kullanılır.

Herkes için anonimlik sağlamak ve bunu yapmanın en güvenli yolu ;yalnızca çevrimiçi katılmak isteyenler için telefon bağlantılarına izin vermektedir.

Yeni Gelenleri Karşılama:

WSO , ister geçici ister kalıcı olsun herhangi bir elektronik toplantıya katılanlar tarafından artık hoş geldiniz e- postasını talep edebileceğini duyurmaktan memnuniyet duyar.

Bu URL 'yi toplantınıza yeni gelenlerle paylaşmanızı/görüntülemenizi öneririz.

Bağlantı alıcıdan tek seferlik bir e-postası alabilmesi için kişisel e-postasını girmesini ister.

al-anon .org/ welcome WSO ayrıca yakında Amozon ve Kindle gibi olağan dağıtım kanalları aracılığıyla küçük bir ücret karşılığında kullanılacak bir elektronik yeni gelen paketi üzerinde çalışıyor.

SİZE İYİ BİR TOPLANTI DİLİYORUZ.**ELEKRONİK TOPLANTI SORULARI**

- 1-Neden grup içinde telif hakkımızı bu kadar sıkı koruyoruz?
- 2-Online toplantılarda neden admine ihtiyaç vardır?
- 3-Adminin görevleri nelerdir?
- 4-Bekleme odası nedir ? Ve ne zaman kullanılır?
- 5-Kameralar neden açık tutulmalıdır?



YENİ GELEN TOPLANTISI

Yeni gelen toplantıları Al-Anon Aile Grupları Toplantılarının önemli bir parçasıdır. Bu toplantıların amacı yeni gelenlere Al-Anon programını sıcak bir şekilde karşılayarak, sorular sorabilecekleri ve eski üyelerle duygularını paylaşabilecekleri bir ortam yaratmaktır. Deneyimli üyeler alkolizm hastalığıyla ilgili paylaşım yapar ve yeni gelenleri Konferans Onaylı Literatür hakkında bilgilendirir. Yeni gelenleri Al-Anon toplantılarına düzenli katılmaları konusunda teşvik ederler. Al-Anon'a yeni katılanlar genel olarak gergin, yalnız ve çoğu zaman çaresiz hissederler. Grup tarafından verilen yardım, rehberlik ve literatürün yanı sıra eski bir üyenin bireysel olarak ilgi göstermesi ve dostluk kurması büyük bir destek sağlayacaktır. Yeni üyenin bir üye ile ilk toplantı öncesinde bir tanışıklığı olması mümkündür.

Eğer grubun bir yeni gelen toplantısı mevcut ise, katılımcıların bu toplantıya katılmaları tavsiye edilir. Yoksa İntergrup tarafından hazırlanan altı haftalık paket yeni gelen toplantısına katılmaları yönünde bilgilendirilir. Yeni üyeler birkaç düzenli toplantıya katıldıktan sonra grup üyeleri onları kendilerini ifade etmeleri, Huzur Duasını, 12 basamak, 12 gelenek ve ya günlük meditasyonu yüksek sesle okumaları veya bir yolla grubun işlevlerine katılım göstermelerini ve ait olduklarını hissetmelerini teşvik eder.

Elektronik toplantılarda yeni bir üye katılmış ise;

- 1) Toplantı Başkanı Yeni Gelen Üyeye ilgi gösterir kendisini grupta iyi hissetmesini sağlar.
- 2) Toplantının admini tarafından kendisine toplantı kuralları hakkında bilgi verilir. (Kameranın açık kalması, konuşma yapılmadığı zaman mikrofonun kapatılması v.b)
- 3) Toplantı Başkanı standart okunan açılış ve kapanış yazısı yerine, Yeni Gelen Açılış ve Kapanış yazısını okur.
- 4) Sıra ile tanıtımda yeni gelen ile tanışılır.
- 5) Toplantının son 20 dakikalık süresinde Yeni gelen veya gelenlere zaman ayırarak kendilerine söz verilir.
- 6) Toplantı kapatılırken Konferans onaylı Al-Anon literatürler hakkında kısa bilgiler verilir. Oniki basamak ve sloganlar kısa açıklanarak sorunlarla başa çıkma konusunda programı kullanmamın değeri belirtilir.
- 7) Yeni üyeler ile toplantılar arasında telefon aracılığı ile iletişim kurmak isteyen eski üyeler kendi telefon numaralarını yeni üyeye mesaj yolu ile verebilirler.

Şunu da unutmamak gerekir. Al-Anon toplantılarında konuşma zorunluluğu yoktur. Bazı yeni gelenler kendilerine çok ağır gelen problemleri hemen paylaşabilirler. Bazıları da önce dinleyip, sonra hazır olduklarında paylaşmayı tercih ederler.

Al-Anon üyeleri toplantıların güvenli olduğunu anladıklarında, kendi deneyimlerini paylaşmaya daha istekli hale gelir. Üyeler eleştirmeden, yargılamadan ya da akıl vermeden birbirlerini dinlerler. Doğru veya yanlış cevap diye bir şey yoktur. Tüm paylaşımlar eşit derecede önemlidir ve her üye nezaket ve saygıyla dinlenir.

AL-ANON'U GÜVENDE TUTMAK

Al-Anon'da yeniyken, toplantılarda güvenlik benim için huzur, anonimlik, gizlilik ve kabul gibi pek çok şey ifade ediyordu. Huzur demekti çünkü hafta boyunca tek huzurum toplantı odasında oturduğum zamandı. Ne kadar çok toplantıya katılırsam, o kadar dingin hissettim. Benim için güvenlik anonimlik anlamına geliyordu çünkü komşularım veya iş arkadaşlarımın sevdiğim kişinin içtiğini veya bununla nasıl baş ettiğimi öğrenmesinden endişe duymama gerek yoktu. Gizlilik kendimi güvende hissetmeme de yardımcı oldu çünkü paylaştığım şeylerin toplantı odasının duvarları içinde kalacağını biliyordum, tıpkı diğer üyelere aynı düşünceyi gösterdiğim gibi. Adsızlık aynı zamanda kabul anlamına da geliyordu. Yargılamadan ve eleştirmeden yürekten paylaşmakta özgürdüm. Ortak bağımız nedeniyle.

Zaman geçtikçe, toplantılardaki güvenlik hissim, toplantılardan önce ve sarılma pratiği gibi başka şeyleri de içerecek şekilde gelişti. İyileşme yolculuğumdan önce, benden çok daha büyük, fiziksel olarak daha güçlü bir aile üyesiyle, bana öyle sıkı sarıldı ki, rüzgarı benden alacak kadar tatsız bir deneyim yaşadım. Bu konuda hissettiğim utançla sesim kısılmıştı ve kendimi güvensiz durumlardan nasıl uzaklaştıracağımı bilmiyordum. Sonuç olarak, bazı Al-Anon üyelerinden gelen sarılmaları kabul etme konusunda endişeli hissettim. Rehberimin yardımıyla rahatsızlığımın kaynağını belirleyebilir, sağlıklı sınırlar koymayı öğrenebilir ve sarılmaları kendi şartlarıma göre kabul etmeye başlayabilirim. Aynı prensibi başkalarına uygulayarak önce "Sarılmak ister misin?" diye sorarak diğer üyelere sarılma teklif etmeye başladım.

Grup tartışmalarımızın içeriği ve yapısında güvenlik hissime katkıda bulundu. Bir toplantıya katılmayı seçtiğim her yerde yalnızca Al-Anon program ilkelerinin ve literatürünün tartışılacağını bilmek, bana ev hayatımda olmayan bir tutarlılık duygusu verdi. Ev grubumun bazı üyeleri başka dini ve politik inançlara sahipken, üyeler paylaştıklarında, bizi farklılaştırabilecek veya ayırabilecek konulara değil, aile hastalığından kurtulmaya odaklandıklarını gözlemledim. Ayrıca bir toplantıda paylaşımımın kesintiye uğramayacağına veya açıkça tartışılmayacağına ve kimsenin bana tavsiye vermeyeceğine de güvendim. Dedikodu veya baskınlık gibi grup sorunlarını bile sevgi dolu ve saygılı bir şekilde tartıştık.

Alternatif Bölge Temsilcisi ve Bölge Güvenlik Başkanı olarak görev yaptığım süre boyunca, diğer Bölge toplantısı katılımcıları için güvenliğin ne anlama geldiğine ilişkin bilgiye dayalı karar verme tartışmasını kolaylaştırdım. Büyük bir grubumuz vardı ve masanın etrafında oturan herkesin benzersiz bakış açılarını paylaşmak için iki dakikası vardı. Arkadaşlarımın güvenliği benden farklı tanımladığını ortaya çıkaran, çok dokunaklı, ufak açıcı bir deneyim buldum! Bu önemli konuda kendi bakış açımı geliştirme fırsatı bulduğum için çok minnettardım. Bu paylaşımların çeşitliliği, toplantılarımızı herkes için nasıl güvende tutabileceğimizi merak etmemi sağladı. Bölge güvenlik komitemiz bu fikri düşünmek için birkaç kez toplandı. Şans eseri, Al-Anon Toplantılarında Güvenlik Hakkında Konuşalım aracının kullanıldığını öğrendim. Dünya Hizmet Ofisi (WSO) tarafından henüz yayınlanmıştır. Mesajı tutarlı tutmak için, hangi güvenlik sorunuyla karşılaştıklarına veya Al-Anon toplantılarına ne kadar süredir katıldıklarına bakılmaksızın bölgemizin tüm üyelerini bu mesaj'a başvurmaya teşvik ettik. Her grup özerk olsa da ve her durum için mükemmel bir çözüm bulunmasa da, birbirleriyle konuşmanın ve mantık yürütmenin önemini öğrendim.



Geçen yıl covid-19'un ortaya çıkmasıyla birlikte "Güvenlik" kelimesi hepimiz için yeniden tanımlanmaya devam ediyor. Salgın, üyelerin yüz yüze toplantıların fiziksel güvenliğini (şimdi ve gelecekte) iki yıl önce düşünülemez görünen şekillerde değerlendirmelerine neden oldu. WSO'da dikkatimizi çeken diğer endişelerden bazıları, elektronik Al-Anon ve Alateen toplantılarının, aksama veya dış etkilerden uzak, dünyanın her yerinde güvenli ve davetkar tutulmasıyla ilgilidir. Üyelerimizin güvenliği gibi rahatsız edici konular hakkında bir diyalogu sürdürürsek ve onlar hakkında inkar etmeye direnirsek, grubun Üstün Gücünün iradesinin herkes için en iyi şekilde ifade edilebileceğine inanıyorum.

Natalie M. Müdür Yardımcısı
Yönetim ve Stratejiler
Forum, Temmuz 2021

(Bu makaleyi, bu kredi limitiyle birlikte hizmet kolu web sitenizde veya bülteninizde yeniden yazdırmaktan çekinmeyin; The Forum, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc, Virginia Beach VA'nın izniyle yeniden basılmıştır.)

Yeni Gelenlerde En Sık Sorulan Sorular:

- 1- Al-Anon bana nasıl yardımcı olacak...?
- 2- Alkolik aileleri ve yakınları nasıl etkilenir...?
- 3- Burada iş yerinden veya başka bir yerden tanıdık birini görürsem ne olacak. ...?
Orada benimle Al-Anon hakkında konuşmaya başlarlar mı..?
- 4- İlk toplantıda bir şey konuşmam gerekiyor mu, ...? Ya da grubun önünde bir şey söylemem gerekiyor mu?
- 5- Al-Anon ve Alateen üyeleri kimlerdir?

ON İKİ HİZMET KAVRAMI

Lois, Nisan ayında 1970 Dünya Hizmet konferansında Kavramlar üzerinde yapılacak bir oylama öncesinde incelenmek ve değerlendirilmek üzere tüm delegelere ve Konferans üyelerine on iki hizmet Kavramının bir kopyasını gönderdi. Nisan 1970'te onuncu Dünya Hizmet Konferansı, on iki Hizmet Kavramını oybirliğiyle onayladı. Many voices, One Journey - Al-Anon Family Groups (B-31), sayfalar 154-155 The Concepts Al-Anon's Best Kept Secret? Wso - Arşiv

HİZMET KAVRAMLARI

ÜÇ MİRAS :

1.İyileşme- 12 Basamak

2.Birlik -12 Gelenek

3.Hizmet-12 Kavram

Gelenek olarak iki şey söyle der: "Grup amacımız için tek bir otorite vardır. Kendisini grup vicdanımızda ifade edebileceği şekilde sevgi dolu bir Tanrı.. Liderlerimiz sadece güvenilir hizmetkarlardır; yönetmezler."

Al-Anon'un hizmet çalışmasına on iki kavramımız rehberlik eder. Bunlar, hizmet pozisyonlarının görevlerini yerine getirirken güvenilir hizmetkarlarımıza rehberlik eden ilke ve felsefelerdir. Bu, Al-Anon gruplarının her zaman nihai otorite olmasını ve grup vicdanını desteklemek için devredilen sorumluluklarını yerine getirme konusunda liderlerimizin güvenilir olmasını sağlarlar.

ON İKİ KAVRAM

KAVRAM 12

(Al-Anon dünya hizmetlerinin ruhsal temeli Konferans Kurulu Tüzüğü'nün 12. Maddesindeki Genel Teminatlar bölümünde yer alır.)

KONFERANS KURULU GENEL TEMİNATLAR

Dünya Hizmet Konferans kurulu, Geleneklerin ruhuna sadık kalarak;

1- Bir miktarını yedekte tutmak suretiyle, sadece işlerin yürütülebilmesi için gerekli fonu sağlayarak mütevazı bir finansal ilkeyi benimseyeceğinin

2.Hiç bir konferans kurulu üyesinin başka bir üye üzerinden koşulsuz otorite sahibi olmayacağını

3.Tüm kavramların bir tartışmanın ardından yapılan oylama ile, hatta mümkünse oy birliği ile alınacağını

4.Konferans Kurulu'nun kişileri cezalandırmaya yönelik ya da toplumsal tartışmaları kışkırtabilecek hiçbir eylemde bulunmayacağını

5.Al-Anona hizmet ederken asla hükmedici eylemlerde bulunmayacağını, hizmet ettiği AlAnon aile grupları gibi düşünce ve eylemlerinde daima demokratik kalacağını teminatını verir.

TEMİNATLAR

-Al-Anon Dünya Hizmet konferansı Tüzüğü'nün tam metni Al-Anon/Alateen Hizmet kılavuzunda bulunabilir.Tüzüğün 12. maddesi konferansın teminatları "Basamaklar ve Celeneklerimiz" gibi korunmaktadır.

-Teminatlar, Al-Anon'un haklar beyannamesi , kurum içerisinde temkinli ve sorumlu bir güçler dengesini garantiler.

-Al-Anon'un beş teminatı konferansımıza para, mülkiyet,güç ve prestij konularında oluşabilecek problemleri ve bizlerin birincil ruhsal hedefimizden sapmamızı önlemede yol göstermektedir.

-Bu teminatlar konferansımızın kendi gücünü, geleneklerimizin ruhuna uygun biçimde sınırlandırmasını temin eder.

al-anon.org.

12.cİ KAVRAM

Trudy C

12. Kavram,günlük yaşamım için bilgelik doludur ve karşılaşılabileceğim gerçekçi durumlarda bana yardımcı olur. "Kişisel özgürlüğe ulaşmak" (P.92) kitabını okurken Kavram 12'nin hayatıma nasıl girdiğine şaşırımdım. Daha basit ve uyumlu bir yaşam için zaman bu kavram üzerine yapılan okumalara geri dönmem gerekiyor.

Birinci teminat ile ilgili olarak,Al-Anona önce para ile ilgili herşeyde başarısızdım. Deli gibi para harcıyordum, hiç biriktiremedim. Bu kavramda önerilen sağduyu bana yabancıydı. Bugün zor yoldan öğrendikten sonra, bol olmasa da biraz birikim yapabildim.İsteğim ve ihtiyacım doğrultusunda mantıklı olabilir ve uygun seçimler yapabilirim.

İkinci teminata dikkat ederek, sahip olduğum yetki sorunuyla yüzleşmek zorunda kaldım. Sonunda kendimden başka kimse üzerinde yetkim olmadığını anladım. Hayatımda tevazu vardı.Hala zaman zaman kafamda senaryolar oynuyorum, kendimi bir otorite olarak görüyorum. Ancak bugün bunun bir yanılsama olduğunu kendimle başkaları arasındaki tartışmaların çatışmaların ve gerilimlerin yaratıcısını olduğunu biliyorum.Şimdi biliyorum ki eşitiz, hepimizin üstün gücümüz tarafından eşit derecede seviliyor,dolayısıyla hepimiz eşit olarak karar verme sürecinin bir parçasıyız.

Üçüncü teminat, yapılacak tartışmaların alınacak kararlarda herkesin görüşünü alması gerektiğini hatırlatıyor.Çoğu kararın başkaları üzerinde olduğu kadar kendim üzerinde de etkisi vardır. Gerçeği alıkoymadığımı ve başkalarına dayatmayı sevdiğimi düşündüğümden, daha önce tartışmaları pek sevmezdim. Bugün, başkalarına tartışmada aktif bir rol verdiğimden emin olmam gerektiğini biliyorum. Ayrıca tartışmanın ve karar sürecinin bir parçası olduğumdan da emin olabilirim. Kesinlikle her iki şekilde de çalışır ve,böylece hepimize bir aidiyet duygusu verir.

Dördüncü teminat,tartışmadan ve Beşinci teminat düşünce ve eylemde demokrasiden bahsediyor. Bu bana demokratik kalabilmem için tartışmalardan kaçınmam gerektiğini söylüyor.Tartışma bir çok tartışmaya neden olurken,demokrasi bize seçenekler sunar. Kaosta seçim yapmak imkansız değilse de zordur.Bu teminatlar nasıl davrandığıma, tepki verdiğime ve etkileşime girdiğime dikkat ederek hem fikir olarak yaşadığımı gösteriyor. Bu şekilde davranmak demokrasinin getirdiği huzur ve sükunetin tadını çıkarmamı sağlayacaktır.

Üstün gücüm, karar verme sürecimin merkezinde olmalı ve on iki geleneğimizden esinlendiği gibi teminatlara saygı duymam ve bunlara bağlı kalmam için bana rehberlik etmelidir. Her ne kadar mükemmel olmaktan uzak olsa da bana daha keyifli ve huzurlu bir hayat verdi.

1. Bu kavramı kişisel hayatımda nasıl uygulayabilirim? İş hayatımda?
2. Kavramları çalıştıktan sonra gruptaki rolüm hakkında anlayışım nasıl iyileşti?
3. Karar vermeden önce tartışmaların tüm yönlerini dinleyebiliyor muyum?
4. Her zaman prensiplerimi kişiliklerden daha üstün tutabiliyor muyum?

HİZMET

Al-Anon üyeleri iyileşme arayışına girdikçe kendilerine odaklanmayı öğrenirler. Ancak, olmayı seçtiğimiz türden bir insan olmak için gerçekten gelişmemize yardımcı olan deneyimlerimizi, gücümüzü ve umudumuzu paylaşmaktır. Ortak iyiliğe katkıda bulunarak başlamamıza katkıda bulunarak ve bize yardım edildiği gibi başkalarına da yardım ederek eylemlerimizle minnettarlıktan yararlanırız. Al-Anon da buna "hizmet" diyoruz.

Hizmet, aşağıdakiler dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere birçok biçimde olabilir.

- Sandalyeleri düzeltmek, kahve çay yapmak, toplantıya başkanlık etmek.
- Yeni gelenleri karşılamak, zor durumdaki üyeleri aramak
- Grubumuzda grup temsilcisi, sekreter, sayman veya bir pozisyonda görev yapmak
- Yeni üyelere gelen telefon aramalarına sorularla yanıt vermek
- Yeni gelen birine rehber olmak
- Tam katılım sağlayarak grupları desteklemek
- Literatürü dağıtmak
- Halka açılma girişimlerine katılmak
- Grubumuzdaki hizmet pozisyonları için gönüllü olmak.

HİZMETİN FAYDALARI

- İzolasyondan kurtulmak ve grup deneyimlerine katılmak
- Destekleyici bir ortamda yeni beceriler öğrenmek
- Kişisel yaşamı, diğer sorumluluklarla dengeleme becerileri geliştirmek
- Kendine güveni artırmak
- Hem dinleme hem de konuşma iletişim becerilerini geliştirmek
- Başkalarına sağlıklı bir şekilde yardım etmeyi öğrenmek
- Yeni insanlarla tanışmak ve yeni ilişkiler kurmak
- Kendin hakkında yeni şeyler keşfetmek
- Çok eğlenmek



ONLİNE İŞ VE ENVANTER TOPLANTISI

Grup İş Toplantıları

Onikinci Kavram, Konferans Kurulu Üçüncü Teminat: Tüm kararların bir tartışmanın ardından yapılan oylama ile, hatta mümkünse oy birliği ile alınır.

Grup İş Toplantısı, üyelerin grubu genişletebilmek amacıyla fikirlerini sunmaları, kaygılarını paylaşmaları, özel proje veya toplantı planlamaları, grup ismi, CMA (grup iletişim adresi), toplantı yeri ve zamanı, finansman, toplantı formatı, toplantının açık ya da kapalı olması, İntergrup ile ilgili konular ve bunun gibi diğer meseleleri tartışabilmek için bir fırsattır.

Grup İş Toplantıları, aynı zamanda, grupta oluşan dedikodu, belirli kişilerin gruba hakimiyeti, grup hizmet pozisyonlarında oluşan yeni ihtiyaçlar, toplantı liderliğinde rotasyon, bir üyenin uygunsuz bir davranışı veya bunun gibi grubun bütünlüğünü bozabilecek herhangi bir sorunu saptamak ve çözüm alternatiflerini tartışmak için önemli bir fırsattır. Oniki Gelenek ve Oniki Kavram, iş toplantılarına rehberlik edecek prensipleri içerir.

Her grup kendi iş toplantısını nasıl yapacağını ve grup bilincine ulaşma yöntemini belirleme konusunda özerkliğe sahiptir. Bazı gruplar düzenli olarak belirli tarihlerde grup iş toplantısı düzenler, bazıları da ihtiyaç halinde toplantı çağrısı yapar. Bir iş toplantısı, normal grup toplantısı sırasında, toplantı öncesinde veya sonrasında yapılabilir.

İş toplantısının nasıl yapılacağını ve grup bilincine nasıl ulaşılacağını her grup kendi belirler.

Toplantının Zamanlaması

Bazı gruplar düzenli olarak (ayda bir, iki ayda bir) iş toplantısı yapar, bazıları da ihtiyaç halinde toplantı çağrısı yapar. İş toplantıları, normal grup toplantısı sırasında, toplantı öncesinde veya sonrasında yapılabilir.

Toplantının Planlanması

Üyelerin iş toplantısında gruba ilgili kaygılarını nasıl ifade edeceklerini, fikirlerini nasıl tartışabileceklerini bilmeleri, grubun bütünlüğü destekler ve bu da grup için çok faydalıdır. Toplantı tarihinin, yerinin, gündem maddelerinin, tartışmalar ve oylama için gereken bilgilerin, iş toplantısından 2-3 hafta önce duyurulması, üyelere bilgi sahibi olma fırsatı verir, grubun daha sağlıklı kararlar alabilmesini sağlar ve bütünlüğü teşvik eder.

Toplantının Yönetilmesi

Toplantıya kimin başkanlık edeceğine grup bilinci karar verir. Bir iş toplantısında temel olarak şunlar olmalıdır:

- **Gündem maddeleri**
- Her tartışma konusu için ne kadar zamanın ayrılacağı
- Oybirliği veya oyçokluğu için gereken oy yüzdesinin belirlenmesi
- Grup bilincine dayalı kararların nasıl kayıt altına alınacağı, vs.

Konuların Tartışılması

Konuların ilkelere dayanarak tartışılması, konuya katılmak isteyen herkesin sesini duyurabileceği ortamın sağlanması, konuların her birinin Gelenekler ve Kavramlar çerçevesinde ele alınması, grubun bilgilendirilmiş grup bilinci ile karar almasına yardım eder.

- Eğer ayrılan süre içerisinde grubun bütünlüğü sağlanamazsa, kararın alınması

ertelenebilir.

- İş toplantılarında birçok grup şunları kaynak olarak kullanır:

- o Grup Envanteri Çıkarmak (G8a & 8b)

- o Al-Anon Hizmet Kılavuzu (P- 24/27)

- o Anlaşmazlıkların Çözümü için Al-Anon Gelenekleri'nin Kullanılması (K-70)

Toplantılarda Oylama

Birçok grup, sadece düzenli olarak toplantılara katılan üyelerin iş toplantılarında oy hakkı olmasını koşul koyar. Birden fazla gruba düzenli olarak katılan üyeler de, geleneklerimizin manevi temelli olduğunu ve aynı konuda birden fazla oy kullanmanın durumu kontrol altına almak veya gruba hakim olmak şeklinde görülebileceğini göz önünde bulundurarak, bölge ile ilgili konularda hangi grubun iş toplantısında oy kullanacaklarını düşünmek durumundadır. Bazı büyük gruplarda, ayrı olarak toplanıp, iş toplantısının gündemini hazırlayan Çalışma Komitesi veya Yönetim Kurulu vardır.

Grup Bilinci

Grup bilinci, iş toplantılarında yapılan tartışmaların bir sonucudur ve grup iradesi anlamına gelir. Grup bilincine rehberlik eden ilkeler Oniki Gelenek ve Oniki Kavramdır. Tartışmalara geçmeden önce bu ilkelerin üzerinden geçmek, grup için faydalı olabilir. Bazı basit konularda hızlı bir şekilde karar alınabilirken, bazılarını sonuçlandırmak zaman alabilir. Grup bilinci, görüş bildirmek isteyen tüm üyelerin duyulabilmesi için gerekli zamanın ayrılmasıyla sağlanır.

Bilgilendirilmiş grup bilinci kararı alabilmek için, üyelerin tartışmaları beklenen konu ile ilgili tüm bilgilere ulaşabiliyor olmaları ve tartışmanın hangi amaca hizmet ettiğinin net olması gerekir. Tüm üyelerden birbirlerinin gerekçelerine ve yeteneklerine güven duyması istenir. Grup, tarafsız bir şekilde bilgi paylaşmak, tartışma için yeterli zaman ayırmak ve tartışma sırasında ilkeleri kişilerden üstün tutmak yoluyla, oybirliğine dayalı kararlara ulaşmayı büyük ölçüde sağlar. Eğer ayrılan zaman diliminde oybirliğine varılamazsa, karar başka bir zamana bırakılabilir.

Grup bilincine dayalı bir karar alındığında, bütün grup kararı destekler.

Beşinci kavram, bize, üyelerin kararlara itiraz hakkı olduğunu söyler. Eğer bir üye grup bilinci sonucunda alınan bir karara katılmıyorsa, o üyenin, kararı alan organa bunun yeniden değerlendirilmesi için bir itiraz sunmaya hakkı vardır. İtiraz üzerine yapılan toplantıda yeni karar ne olursa olsun, ister aynen kalsın ya da değiştirilsin, üye grup bilincini kabul eder.

Grup Envanteri

Grup envanteri almak bir grubun sağlıklı ve canlı olmasını sağlar. Gruplar periyodik olarak 12 Gelenek ve 12 Kavram üzerinden envanter almaya teşvik edilir. Üyeler envanter çalışması sayesinde yeni hizmet fırsatlarını gündeme getirebilir ve grup birliğinin bozulmaması için önceden küçük ya da büyük fark etmez kaygılarını dile getirebilir. Grup Envanteri (G-8a& 8b) rehberi bu süreç için iyi bir yöntemdir.

Grup Problemleri ve Çözümler

Al-Anon/Alateen Hizmet El Kitabı'nın (P-24/27) bir bölümü olan "Al-Anon ve Alateen İlkeleri Özeti", gruplarla ilgili soruların ve problemlerin nasıl çözüleceğine dair Dünya Hizmet Konferansı'nın grup bilinciyle oluşturduğu bir derlemedir.

Al-Anon ve Alateen üyeleri toplantıdan beklentileri güvenli ve rahat bir ortamdır; bir üye bu ortamı bozacak şekilde davranırsa tüm grup bundan etkilenir.

Gruplar, başka grupları, Al-Anon'u ya da AA'yı bir bütün olarak etkilemedikleri sürece, kendi grup bilincini yansıtan ve geleneklere uygun bir davranış rehberi hazırlamakta serbesttir.

Bazı üyeler, bu topluluğun tüm inançlara açık olduğunu unutarak kendi dini inançlarını gündeme getirebilirler. Bir veya birkaç kişi, liderliğin düzenli olarak rotasyonla değişmesi gerektiği prensibini dikkate almayıp gruba hükmediyor olabilir. Bazı üyeler adsızlık ve mahremiyet ilkelerini hiçe sayıp toplantılarda duydukları hakkında konuşabilir. Adsızlığın manevi prensibine göre her üye toplantıda konuştuklarının diğer üyeler veya rehberi tarafından tekrar edilmeyeceğine güvenebilmelidir; her Al-Anon/Alateen üyesi toplantılarda veya bir üyeden duyduklarını bir sır olarak koruyacağını bilmek zorundadır.

Bir üyenin davranışı tüm grubu etkiliyorsa, üyeler problemle ilgili geleneklere başvurur ve bu konuya nasıl yaklaşacaklarını belirler ve üyenin sorun olan davranışını değiştirmesini isterler. Al-Anon ilkelerinin bu şekilde uygulanması mesajın kişisel bir saldırı değil, Al-Anon grubunun iyiliği için yapılan bir talep olmasını sağlar.

Anlaşmazlıkların Giderilmesinde Al-Anon İlkelerinin Kullanımı (K-70) üyelerin

ve grupların anlaşmazlıkları prensipler ışığında çözümlenmesi için tasarlanmış bir hizmet aracıdır. "Al-Anon'da Başarının önündeki 3 Engel", din tartışmaları, dedikodu ve hükmetmedir.

Bir Aile Hastalığı Alkolizm (P-4) broşüründeki bu bölüm üzerinde çalışmak pek çok gruba problemlerini çözmesinde yardımcı olmuştur. (Bu bölüm "İsteğe Bağlı

Okumalar" bölümünde "Önerilen Toplantı Yöntemleri" kısmında bulunabilir.)

Al-Anon On İki Basamak & On İki Gelenek (B-8), Alkolik Aileleri ve Arkadaşları

İçin Al-Anon Nasıl Faydalı Olur? (B-32), and İyileşmenin Yolları (B-24) kitapları, grup problemlerinin çözümünde basamakların ve geleneklerin nasıl kullanılabileceğine dair yol gösterir.

Parasızlık veya paranın çokluğu bir grubu çıkmaza sokabilir. Yedinci Gelenek (S21) broşürü ve Yedek Fon Oluşturma Rehberi (G-41) grupların mali konuları nasıl ele alabileceği hakkında öneriler içerir. Bu dokümanlar at al-anon.org web adresinde Üyeler/Members başlığının altında bulunabilir.

Grup envanteri almak ve grubun tekrar asıl amacına dönmesini sağlamak, problemlerin nasıl çözümleneceğini ele alan Gelenekleri ve Kavramları çalışmak, diğer gruplardan veya intergruptan deneyim,

Üyelerin grup etkinliklerine katılması önemlidir. Böylece herkes gruba dahil olur ve grubun üyeleri arasındaki ilişkileri pekiştirir. Her grupta belli sayıda hizmetkar olabileceği için, bir kişinin bir hizmeti uzun süre yapmasındansa rotasyon yapmak önemlidir. Halkı bilgilendirme çalışmaları, bir süreliğine içecek hazırlama görevi, toplantı odasını hazırlama ve temizleme de diğer görevler arasında yer alır. İçeceklerin parasını sayman organize eder. Ne kadar fazla hizmet fırsatı yaratılırsa o kadar fazla üye hizmet etme fırsatı yakalar ve kendini grubun bir parçası olarak hisseder. 4. Kavram bize katılımın uyumun anahtarı olduğunu söyler.

ENVANTER İÇİN SORULAR

1-Grup envanterimizde ne keşfetmeyi umuyoruz?

2-Envanterin sonuçlarını nasıl ele alırsınız?

3-Envanter almak, grubumuzun uygulamalarının veya süreçlerinin ortak işlevsel olmayan modası geçmiş yönlerini ortaya çıkarmış olabilir mi?

4-Al-Anon'un 12 Geleneğinin bilgeliğini her bir fikre uygulayarak, bilinçli bir grup vicdanına ulaşabiliyoruz mu?

5-Al-Anon'da başarının önündeki üç engel:

a)Din tartışmaları

b)Dedikodu

c)Hükmetme

Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

TÜRKİYE AL-ANON ARŞİV ÇALIŞMALARI

WSO arşivleri, Al-Anon gruplarının belgelenmiş tarihsel kayıtlarının deposudur. Bu yüzden Türkiye Al-Anon gruplarının belgelenmiş tarihsel kayıtlarının deposunun olması için çalışmalar başlatılmıştır.

Türkiye arşivlerinin kayıt altına alınabilmesi için 2018-2020 tarihleri arasında Antalya grubu intergrup görevini yaparken web sayfası tüm belgeleri dijital ortama taşıyarak kayıt altına alma sürecini başlatmıştır, daha sonra intergrup, tek bir gruptan görevliler değil de tüm gruplardan oluşan gönüllülerden bu işi yürütme kararı almış ve çalışmalar zoom üzerinden yapılmaya başlanmıştır. Aynı şekilde belgeler dijital ortama kayıtlarla devam etmektedir. Böylece erişimde belirtilen materyalleri korumak, yönetmek ve bunlara erişimi sağlamak koordineli çalışma gerektirmektedir.

Türkiye intergrup arşivleri de Al-Anon tarihimizin koruyucusu olacaktır. Gruplarımızın tarihçesi ile ilgili belgeler, broşürler, kitaplar, fotoğraflar vb saklanmalı ve korunmalıdır. Grupların, arşiv komitesi ile bu işi yürütmesi ve intergruba iletmesi daha ulaşılabilir ve yararlı olacaktır

ARŞİVLERİN AMACI

O yerdeki Al-Anon aile gruplarının başlangıcından itibaren Al-Anon topluluğunun deneyimini tarihini ve anılarını muhafaza etmektir. Bu tarih, geleneklerimiz çerçevesinde, bir bütün olarak Al-Anonun yararına üyelerimizin ve ciddi araştırmacıların ulaşabileceği şekilde muhafaza edilmelidir

ARŞİV KOMİTESİ VE ARŞİVÇİ

Önce arşiv komitesi kurulur

-Komite arşiv etkinliklerini koordine edecek bir arşivci seçer.

-Komitenin, o şehirdeki tarihi ve tarihsel materyale ulaşma kaynaklarını bilen uzun süreli AlAnon üyelerinden oluşturulması faydalı olur.

-Komite, arşivlerin kullanımı için nihai sorumluluk ve yetki sahibidir, ve genel tutumla ilgili tüm konularda kendi grup vicdanını uygular.

-Bir arşivcinin ve arşiv komitesinin dürüst kullanım ve mahremiyetle ilgili yasal yayın hakkı düzenlemelerinin yürürlükteki yorumlarıyla tanışık olması akıllıca olur.

ARŞİV KOMİTESİ

1. Grubunuzun bir arşiv komitesi var mı?

2. Arşivlerin amacı nedir ?

3. Geçmişimizin zengin ve anlamlı mirasını biriktirmeyi ve korumayı sürdürmek kendi amaç duygumuzu tazeler. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

ÜYE SAYFASI "WSO" ARŞİVLER

AL-ANON'UN TARİHİYLE İLGİLİ SIK SORULAN SORULAR

1.AA (Al-Anon) Aile Grupları Al-Anon adını ne zaman kullanmaya başladı ?

Cevap: Mayıs 1951'de Anne B. ve Loisw.orginal 87 AA Aile Grubuna (bazı Yalnız Üyeler dahil) bir mektup yazdı.Sorulan sorulardan biri "AA FamilyGroup ismini onaylıyor musunuz? değilse,ne önerirsiniz?"Üyeler, Mart 1952'de Al-Anon Aile Grupları adını seçtiler.

2.Al-Anon adı ne anlama geliyor?

Cevap:"Al-Anon " kelimesi, her kelimenin ilk hecelerini birleştiren, Adsiz Alkolikler kelimesinin bir turevidir.

3.1951 Mayısında Al-Anon hangi gün başladı?

Cevap:ilk mektup "Mayıs 1951" tarihlidir ve tüm ay geleneksel olarak Al-Anon'un yıldönümü olarak kabul edilir.

4.Alateen grupları ne zaman ve hangi eyalette başladı?

Cevap: Alateen grupları Eylül 1957 de Pasadena California'da kuruldu.

5.İlk Dünya Hizmet Konferansı (WSC) ne zaman ve nerede yapıldı?

Cevap: ilk Dünya Hizmet konferansı 20-23 Nisan 1961'de New York City, New York'ta George Washington Hotel'de düzenlendi.

6.Al-Anon logosu Konferans tarafından onaylandı mı ?

Cevap: Üçgen içindeki daire, 1968 Dünya Hizmet Konferansında onaylandı.

7.Anne B. ve Annie S. aynı kişi mi?

Cevap:Hayır. Anne B. Al-Anon'un kurucu ortağıdır. Annie S. AA'nın kurucu ortağı olan Dr. Bob'un eşi, Al-Anon takas odası kurulmadan önce 1949'da vefat etti.

8.Al-Anongrubum,Dünya Hizmet Ofisi kayıt tarihimizi nasıl öğrenecek?

Cevap:Kayıt tarihlerini içeren çıktılar, bölge delegelerine veya grup kayıtları koordinatörlerine yılda iki kez gönderilir. Pek çok Al-Anon bilgi servisi ofisi bu çıktıları saklar ve size bir cevap verebilir. Bölgeniz bilgileri bulamıyorsa, arşiv koordinatörünüzden wso'daki Grup Kayıtları ile iletişime geçmesini isteyiniz.

9.Konferans Onaylı Edebiyatta Al-Anonun tarihini nerede bulabilirim ?

Cevap:

-Al-Anon /Alateen servis Manual (P-24/27)

-Alateen- Alkoliklerin çocukları için umut (B-3)sayfa 105-116

-Al-Anon Alkoliklerin Aileleri ve Arkadaşları için nasıl çalışır (B-22), Sayfa 141-149 ve "Lois in Hikayesi " sayfa 152

-Al-AnonAlie Grupları - classic Edition (BJ) Sayfa 12 ve tüm metin.

-LoisHatirlar(B-7), Tüm metin ve zaman çizelgesi, sayfa 197

-Al-Anon un kurucu Ortakları /s-87

-Anne'nin Hikayesi, Al-Anon Aile Gruplarının kurucu ortağı /s-66 - Baskı dışı.

-Lois' Story - video cassette (AU-1)-Yalnızca Kiralama

-Lois w. andthePioneersvideocassette AU-24 - Yalnızca Kiralama

-Al-Anon o zaman ve şimdi (kisa bir tarihçe) AR-2

10.Al-Anonun ilk kitabının adı neydi ve ilk ne zaman basıldı?

Cevap: Al-Anon Aile Grupları 1955teyayınlandı.Orjinal metin 2000de yeniden basıldı ve Al-Anon Aile Grupları Klasik Baskı(B-5) sipariş edilerek elde edilebilir.

11.Bir seferde Bir Gün (B-6) günlük okuyucusunu kim yazdı?

Cevap:Al-Anon üyesi Alice B, deneyimlerini güçlerini ve bu çalışmanın temel ilkelerini sağlama umudunu paylaşan birçok öncü ile görüştü.İlk yayın 1968'de yapıldı.

12.Al-Anon Literatüründe listelenen tarihsel AA olayları var mı?

Cevap: Birkaç tarihsel AA olayı Lois Remembers (B-7) zaman çizelgesinde listelenmiştir.

13.Wso'ya kaydedilen ilk çevrimiçi Al-Anon toplantısının adı nedir?

Cevap:8 Haziran 1966 tarihinde CYBER SERENITY @ LISTS. BEST. COM veri tabanımızda görünen ilk toplantı oldu (Güncel listeler için lütfen - online toplantısayfasını ziyaret edin.)

ESKİ TOPLANTILARINIZA LANET OLSUN

Bir pazar günü, Bill bana onunla toplantıya gitmeye hazır olup olmadığını sordu,şaşkınlıkla"Eski toplantılarınıza lanet olsun !" dedim ve elimden geldiğince sert bir ayakkabı fırlattım.

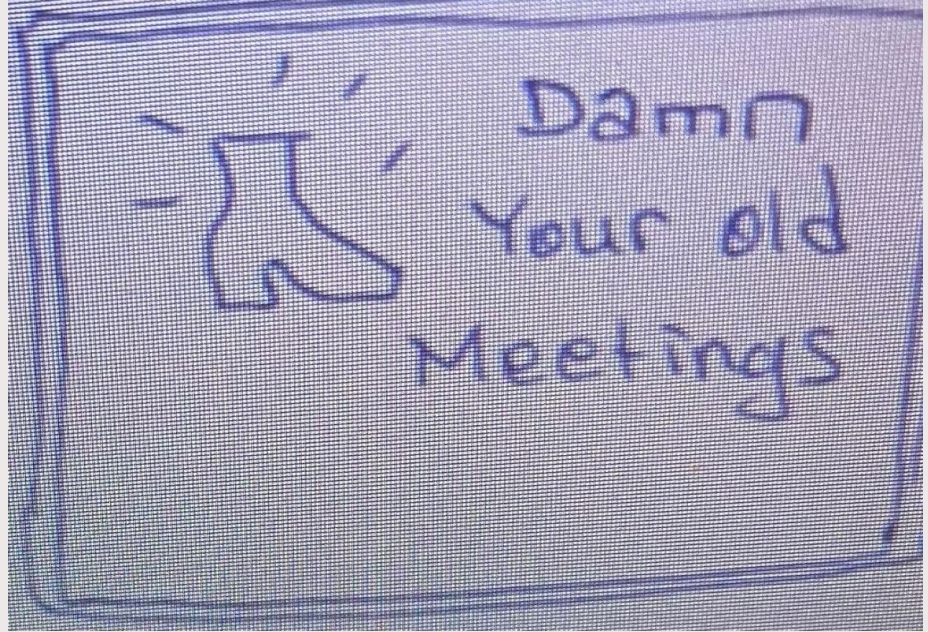
Bu şaşırtıcı öfke durumu kısa sürdü ve kendi tavırlarımı analiz etmeye başlamamı sağladı. Derecelerle, kendime acımakta olduğumu gördüm, bu gerçeğe içerlemiştim... Yeni sarhoşları araştırırken ya da eskilerle çalışırken bir yerlerde yalnız bırakılmışım. Hiçbir eşin giremeyeceği çok sıkı bir alkolikliğin dışında hissettim....

Ve bu deneyimle hayatımdaki, beni çaresizce ihtiyaç duyduğumu hissettiren Bill'i ayıltma amacı ortadan kalkmıştı.

Kendi ruhsal gelişimim için çabalamaya karar verdim.

AL-ANON ALKOLİKLERİN AİLELERİ VE DOSTLARI İÇİN NASIL ÇALIŞIR?

(B-22,B-32) Lous'in Hikayesi sf:153-154



ONLINE TOPLANTI AÇILIŞI

Merhaba arkadaşlar!

Adım....., ben bir Al-Anon'um. Al-Anon Aile Gruplarına hoşgeldiniz! Toplantıya başlamadan önce sizleri, hala acı çeken alkolikler ve yakınları için kısa bir süre sessizliğe sonra da "Huzur Duası"na davet ediyorum.

TANRIM,

DEĞİŞTİREMEYECEĞİM ŞEYLERİ KABUL EDEBİLMEM İÇİN HUZUR,

DEĞİŞTİREBİLECEKLERİM İÇİN CESARET

VE ARASINDAKİ FARKI KAVRAYABİLMEM İÇİN BİLGELİK BAĞIŞLA!

Al-Anon Aile Grupları, alkolik aileleri ve arkadaşlarının ortak problemlerini çözebilmek için deneyimlerini, güçlerini ve umutlarını paylaştığı bir programdır. Alkolizmin bir aile hastalığı olduğuna ve davranışlarımızı değiştirerek iyileşmeye yardımcı olabileceğimize inanıyoruz.

Al-Anon'un hiçbir tarikat, mezhep, siyasi parti, örgüt veya kurumla bağlantısı yoktur; toplumsal tartışmalara katılmaz, taraf olmaz veya karşı çıkmaz. Üyelik için ücret yoktur. Al-Anon gönüllü katkılarla kendini ayakta tutar.

Al-Anon'un tek bir amacı vardır. O da alkolik yakınlarına yardımcı olmaktır. Bunu On İki Basamağı uygulayarak, alkolik yakınlarına kucak açarak ve alkoliğe anlayış gösterip onu cesaretlendirerek yaparız.

12 Basamak

12 Gelenek

12 Kavram

Günün meditasyonu

Aramıza yeni katılan var mı? (Varsa "hoşgeldin" diyelim ve yenigelen için hazırlanmış Hoşgeldin metnini okuyalım.)

Aramızda Al-Anon doğum gününü kutlayan var mı?

Lütfen toplantıya başlamadan önce cep telefonlarımızı sessiz konuma alalım.

Paylaşım yaparken karşılıklı konuşmamaya, biz değil "ben" dilini kullanmaya özen gösterelim.

Başka bir 12 Basamak programına devam eden üyelerin bu konuda adsız kalmalarını öneriyoruz.

ONLINE TOPLANTI KAPANIŞ

Toplantıyı kapatırken şunu hatırlatmak isterim; burada paylaşılanlar paylaşanın görüşleridir. İhtiyacınız olanı alın, gerisini bırakın. Burada duyduklarınız burada kalır.

7. Geleneğe göre toplantılara katılım için aidat veya ücret yoktur. "Her grup kendi kendine yetmeli, dışarıdan gelecek yardımları reddetmelidir." Gönüllü bağışlarınızı grup saymanınızın veya grup temsilcinizin verdiği banka hesabına yollayabilirsiniz.

Toplantıyı kapatmadan önce; söz almak, bir şey eklemek isteyen ya da bir duyurusu olan var mı?

Al-Anon Bildirisi:

Benimle başlamasına izin ver.

Herhangi bir yerde, herhangi birinin yardıma ihtiyacı varsa,

Al-Anon elini uzatmaya her zaman hazır olalım,

Ve – Benimle başlamasına izin ver.

Teşekkür ederim.

Şimdi toplantıyı "Huzur Duası" ile kapatmam için lütfen bana yardımcı olun

TANRIM,

DEĞİŞTİREMEYECEĞİM ŞEYLERİ KABUL EDEBİLMEM İÇİN HUZUR,

DEĞİŞTİREBİLECEKLERİM İÇİN CESARET

VE ARASINDAKİ FARKI KAVRAYABİLMEM İÇİN BİLGELİK BAĞIŞLA!

..... Gelmeye devam et.....

ONLINE TOPLANTI AÇILIŞI – YENİGELEN

Merhaba arkadaşlar!

Adım, ben bir Al-Anon'um.

Al-Anon Aile Grubu'na hoşgeldiniz. Sizlerin de bizim gibi bu toplulukta yardım ve dostluk bulacağınıza inanıyoruz.

Alkolizm problemiyle yaşamış yada halen yaşamakta olan bizler, sizi anlıyoruz. Biz de yalnızdık ve hüsrana uğramıştık. Ama Al-Anon'da hiçbir durumun gerçekten umutsuz olmadığını, alkolik ister içiyor olsun ister ayık, huzuru ve mutluluğu bulmanın mümkün olduğunu keşfediyoruz.

Programı denemenizi ısrarla tavsiye ediyoruz. Program pek çoğumuzun çözüm ve huzur bulmasına yardım etti. Pek çok şey kendi tutumumuzdan kaynaklanır. Problemlere doğru açıdan bakmayı öğrendikçe, düşüncelerimizi ele geçiren güçleri de yok olur.

Biz programı uygulamaya başladığımızda, aile de değişir. Böylesine bir ruhsal destek olmadan bir alkolikle yaşamak çoğumuz için zordur. Sürekli sonuç almaya çalışmaktan artık düşüncelerimiz çarpıklaşmış, farkında olmadan asabi ve mantıksız insanlara dönüşmüştür.

Al-Anon programının temeli 12 Basamaktan oluşur. Bizler sloganlarımız ve Huzur Duası ile birlikte bu 12 Basamağı yavaş yavaş, gün be gün hayatlarımızda uygulamaya başlarız.

Üyeler arasındaki sevgi dolu yardımlaşma ve günlük Al-Anon okumaları sayesinde eşsiz bir hediye olan huzuru almaya hazır hale geliriz.

Adsızlık Al-Anon'un önemli ilkelerinden biridir. Grup toplantılarında yada üyeler arasında yapılan konuşmalar orada, sır olarak kalır. Ancak bu şekilde kendimizi özgür hissedip, zihnimizden ve böylece Al-Anon'da birbirimize yardım edebiliriz.

Bu bir kapalı Al-Anon toplantısıdır; alkolik yakını ve arkadaşı olan ya da olduğunu düşünen herkes katılabilir. Başka bir 12 Basamak programına devam eden üyelerin bu konuda adsız kalmalarını, yeni gelenlerin ise toplantı bittikten sonra Konferans Onaylı Al-Anon Literatürünü incelemesini öneriyoruz.

Yeni gelen arkadaşlarımız toplantının son 20 dakikasında paylaşımlarını yapabilirler.

ONLINE TOPLANTI KAPANIŞ – YENİGELEN

Toplantıyı kapatırken şunu hatırlatmak isterim; burada paylaşılanlar paylaşanının görüşleridir. İhtiyacınız olanı alın, gerisini bırakın. Burada duyduklarınız burada kalır.

7. Geleneğe göre toplantılara katılım için aidat veya ücret yoktur; ‘Her grup kendi kendine yetmeli, dışarıdan gelecek yardımları reddetmelidir.’ Toplantıda dolaştırılan bu sepete kendi gönüllü bağışlarımızı koyarız. Toplanan bağışlar toplantı odasının kirası, kitap-broşür alımı, hizmet kollarımızın desteklenmesi gibi giderler için kullanılır.

Aramıza yeni katılanlar için bir hatırlatma yapmak isterim: Probleminiz ne olursa olsun, aramızda bunları yaşayanlar oldu. Açık fikirli olmaya gayret ederseniz, yardım bulacaksınız. Düzelmeyecek hiçbir durum, dinmeyecek mutsuzluk yoktur; yavaş yavaş bunu anlayacaksınız.

Hiçbirimiz mükemmel değiliz. Kalbimizdeki sıcaklığı ilk seferinde size gösterememiş olabiliriz. Zamanla hepimizi tek tek sevmesenede, bizleri çok özel bir şekilde seveceksiniz, tıpkı bizim sizleri şimdiden sevdiğimiz gibi.

Birbirinizle konuşun, başkalarıyla konuşarak mantık bulmaya çalışın, ancak bunların arasında dedikodu veya başkasını eleştirmek olmasın. Onun yerine anlayış, sevgi ve huzurun içinizde gün be gün büyümesine izin verin.

Bu toplantıya devam edip etmemeye karar vermeden önce ard arda 6 toplantıya katılmanızı öneririz.

Toplantıyı kapatmadan önce bir şey eklemek isteyen, bir duyurusu olan var mı?

Şimdi gönüllü üyeler isim ve telefonlarını CHAT kısmına yazabilirler. Yeni gelen arkadaşlarımız, bir sonraki toplantıya kadar akıllarına takılan sorular için bu gönüllü arkadaşlarımızı arayabilirler.

Al-Anon Bildirisi:

Benimle başlamasına izin ver

Herhangi bir yerde, herhangi birinin yardıma ihtiyacı varsa,

Al-Anon elini uzatmaya her zaman hazır olalım,

Ve -Benimle başlamasına izin ver.

Teşekkür ederim.

