

Gruppenmitglieder, die Anfängermeetings durchführen, werden feststellen, daß ihre eigene Geschichte die wertvollste Informationsquelle für diese Meetings ist.

Anfängermeetings sind ein wichtiger Teil unserer Al-Anon Familiengruppen. Sie machen neue Mitglieder mit dem Al-Anon Programm vertraut und informieren über die Krankheit Alkoholismus. Sie geben Neuen die Möglichkeit, ihre Gefühle mit Mitgliedern zu besprechen, die schon länger in Al-Anon sind. Dies ist etwas, das nicht immer in regulären Meetings gemacht werden kann, weil bereits ein Programm feststeht.

Gewöhnlich dauert ein Anfängermeeting 30 Minuten und wird direkt vor dem eigentlichen Meeting abgehalten. Wenn der Wunsch besteht, kann ein Anfängermeeting in mehreren Etappen durchgeführt werden (Beispiel siehe Rückseite). Das Meeting wird von Al-Anon oder Alateen Mitgliedern geleitet, die mit den Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen vertraut sind. Geduld, Toleranz sowie die Fähigkeit zuzuhören und den Angehörigen und Freunden von Alkoholikern das Programm erklären zu können, sind wichtige Grundlagen. Es ist vorteilhaft, wenn noch zwei oder drei andere Mitglieder teilnehmen, die ihre Ansichten mit einbringen können, falls Fragen auftreten.

Ermutigt die Neuen, Al-Anon Bücher und Broschüren zu lesen und macht ihnen klar, welchen persönlichen Nutzen sie davon haben. Ermutigt sie, das Al-Anon Programm der Genesung mit ihren Kindern zu teilen. Es ist von Vorteil, Al-Anon/Alateen Literatur zu verteilen und darüber zu sprechen.

Dabei ist es hilfreich, die konferenzgeprüfte Literatur in Zusammenhang mit den einzelnen vorgeschlagenen Meetingpunkten vorzustellen. Eine persönliche Erklärung zu Inhalt und Wert einer jeden Schrift macht die gedruckten Informationen zur Genesung lebendiger. Denkt daran: Wenn Ihr ein Anfängermeeting leitet, teilt Ihr nur Eure Erfahrung, Kraft und Hoffnung, die *Ihr* im Al-Anon Programm der Genesung gefunden habt. Dieser Leitfaden gibt nur Anregungen, um dieses miteinander Teilen einfacher zu gestalten.

Vorschläge für ein Anfängermeeting

- Eröffnet das Meeting mit dem Gelassenheitsspruch, der Al-Anon Begrüßung, der Präambel und den Zwölf Schritten.
- Erklärt, welche Personen Al-Anon/Alateen Meetings besuchen und was Neue dort erwartet.
- Ermutigt die Neuen, nach dem Anfängermeeting an anderen Al-Anon Meetings teilzunehmen.
- Betont, wie wichtig eine regelmäßige Teilnahme ist.
- Erklärt, daß Alateen ein Teil von Al-Anon ist und wie Alateen den Kinder von Alkoholikern helfen kann.
- Erklärt kurz, daß Al-Anon ein spirituelles Programm ist. Wir diskutieren nicht über spezielle religiöse Grundsätze.
- Betont, wie wichtig es ist, die Anonymität eines jeden Mitgliedes zu wahren. Macht klar, daß Klatsch für uns selbst und auch für Al-Anon schädlich ist.
- Ermutigt Neue, ihre Gefühle auszudrücken, damit sie in der Lage sind, sich auf ihre eigene Genesung zu konzentrieren. Dies ist auch ein günstiger Zeitpunkt, den Nutzen eines Sponsors zu betonen.
- Erklärt Al-Anon konferenzgeprüfte Literatur und wie wichtig es ist, diese zu lesen. Informiert die Neuen über Al-Anon/Alateen Bücher, Broschüren und das M+F Magazin.
- Empfiehlt die Teilnahme an offenen AA-Meetings.
- Betont die Bedeutung, mit Mitgliedern vor und nach den Meetings zu sprechen. Haltet Kontakttelefonnummern und Listen von Meetings in der Umgebung bereit.
- Beendet das Meeting mit dem Al-Anon Abschluß und dem Gelassenheitsspruch.

Erstes Meeting

Erklärt, welche Auswirkungen Alkoholismus auf diejenigen hat, die dem Alkoholiker nahestehen.

Spricht kurz über den Ersten Schritt und betont, daß wir nicht für das Verhalten des Alkoholikers verantwortlich sind.

Spricht über die drei "C" (Cause, Control, Cure): Wir haben den Alkoholismus nicht verursacht, wir können ihn nicht kontrollieren, wir können ihn nicht heilen.

Begleitende Literatur:

Nr. 614 Al-Anon - etwas für Sie?

Nr. 614 Alateen - etwas für Dich?

Nr. 615 Sind Sie in einer Familie mit Alkoholproblemen aufgewachsen?

Nr. 224 Alkoholismus erkennen
- sich selbst verstehen

Nr. 227 Information für Neue

Nr. 708 Informationen über Alateen

Zweites Meeting

Setzt die Diskussion über den Ersten Schritt fort.

Vertieft die Bedeutung von "einen Tag nach dem anderen" zu leben.

Begleitende Literatur:

Nr. 213 Liebst Du einen Alkoholiker?

Nr. 231 Al-Anon auch für Männer

Nr. 217 Für Mutter und Vater eines Alkoholikers

Nr. 703 Für Jugendliche, die ein Alkoholproblem in der Familie haben

Nr. 602 Nur für heute (Al-Anon Programmfaltkarte)

Drittes Meeting

Wiederholt den Ersten Schritt.

Diskutiert die Slogans: Loslassen und Gott überlassen, Nimm's leicht, Leben und leben lassen, Das Wichtigste zuerst, Einen Tag nach dem anderen, Mach's nicht kompliziert, Denke, Hör zu und lerne.

Begleitende Literatur:

Nr. 207 Wegweiser für Angehörige von Alkoholikern

Nr. 212 Was tun Sie gegen das Trinken des Alkoholikers?

Nr. 206 Befreiung aus der Verzweiflung

Viertes Meeting

Diskutiert den Zweiten Schritt.

Stellt den Gelassenheitsspruch vor und diskutiert seine drei Teile: Annahme, Veränderung, Weisheit.

Begleitende Literatur:

Nr. 238 Kann Al-Anon mir helfen?

Nr. 221 Alkoholismus, eine Krankheit der ganzen Familie

Nr. 218 Die anderen über Al-Anon

Fünftes Meeting

Diskutiert den Dritten Schritt.

Spricht darüber, wie wir uns selbst verstehen und Angst, Groll und Selbstmitleid loslassen können.

Begleitende Literatur:

Nr. 205 Alkoholismus
- ein Karussell des Leugnens

Nr. 216 Wie kann ich meinen Kindern helfen?

Nr. 208 Bevor sie wiederkommen

Sechstes Meeting

Erklärt, daß jedes Mitglied ein wichtiger Teil einer Al-Anon Gruppe ist.

Spricht über Sponsorschaft und die Bedeutung, sich so bald wie möglich einen Sponsor auszuwählen.

Spricht über die Bedeutung, eine Stammgruppe zu wählen und wie eine Gruppe gemäß den Zwölf Traditionen funktioniert.

Ermutigt dazu, so viele Al-Anon Meetings wie möglich zu besuchen.

Erklärt kurz, wie Al-Anon entstand.

Begleitende Literatur:

Nr. 204 Erklärung der Zwölf Schritte und Traditionen

Nr. 705 Zwölf Schritte und Traditionen für Alateen

Nr. 211 Warum ist Al-Anon anonym?

Nr. 209 Alles über Sponsorschaft



