

Velkomstbrev

Trinstudiegruppen
2024

Formål

Formålet med Trinstudiegruppen er at hjælpe en gruppe medlemmer igennem Al-Anons 12 Trin.

Håbet er at skabe en ny erfaring i Danmark med, hvordan sådan en tringruppe kan se ud og på sigt lade erfaringen komme fællesskabet til gavn for eksempel i form af en guideline eller lignende for de grupper, som ønsker at starte trinstudiegrupper for deres medlemmer.

Hvor kommer erfaringen fra?

Materialet er udviklet på baggrund af erfaringer fra medlemmer i andre Al-Anon strukturer i verden; henholdsvis USA og Østrig, som har delt deres erfaringer med Al-Anon Danmarks Internationale Delegerede.

Tidspunkt for mødet

Tringruppen starter til oktober 2024, og holder møde

Mandag 18.30-20.30

Tidspunktet er besluttet ud fra, hvornår sponsorerne kan være stabile i deres deltagelse.

Vi vurderer, at Trinarbejdet tager 1-1,5 år med forbehold for at tilrette tidsrammen i takt med, at vi arbejder os igennem processen.

Sponsorordningen i Trinstudiegruppen

“Sponsorordningen er ikke et krav, men erfaringen har vist, at den er en værdifuld støtte til personlig forståelse og brug af Al-Anons helbredelsesprogram.”

- Sponsorordningen, s. 3

“Sponsorer som bruger programmet er i stand til at vise medfølelse uden at ynke, og til at foreslå løsninger uden at komme med gode råd.”

- Sponsorordningen s. 7

Trinstudiegruppen støttes af en gruppe sponsorer på tre til fire personer, som samarbejder om at facilitere Trinstudiegruppens møder samt være til rådighed for Studiegruppen i hele processen.

Da formatet er anderledes end forholdet mellem en sponsee og dennes personlige sponsor, opstår der andre muligheder for at dele trinarbejdet med flere, som er på samme åndelige rejse. Forskellene i de enkelte sponseres måder at arbejde med værktøjerne på åbner for et alsidigt trinarbejde.

Imellem møderne vil der være forskellige ting, som skal forberedes fra gang til gang. I den forbindelse har medlemmerne en studiemakker og/eller en studiegruppe, som de kan støtte sig til. Der opmuntres ligeledes til, at medlemmerne løbende er i kontakt med hinanden f.eks. via telefon. Samtidig er der naturligvis mulighed

for at søge erfaring, styrke og håb hos sponsorerne.

Hvad hvis du har en sponsor i forvejen?

Som udgangspunkt er det op til den enkelte at vurdere, hvad der er den bedste løsning for dem selv. Vi opmuntrer til at tage en snak med ens sponsor om muligheden for Trinstudiegruppen, og stole på gruppensamarbejdet imellem sponsor og sponsee.

Hvis du allerede er igang med trinarbejdet med en sponsor, finder vi det fornuftigt at tage en snak om hvilke udfordringer, der kan opstå ved at have flere sponsorer, samt ved at arbejde med forskellige trin samtidigt.

Vi opmuntrer til at besøge erfaringsdelinger i vores litteratur; F.eks. ”Sponsorordningen” og ”slogans”.

Hvordan deler vi sårbart?

En af styrkerne ved det personlige sponsorskab er den fortrolighed, som opbygges mellem Al-Anon medlemmerne. For nogle er den en uvant oplevelse, en ny læring og en kærkommen erfaring. I Trinstudiegruppen opmuntres medlemmerne til at samskabe denne fortrolighed på tværs af hele gruppen.

At dele personligt eller privat

Mange af os har erfaringer med at skulle øve os i at dele personligt, men ikke altid privat. Dels kan man komme til at fylde så meget, at andre ikke får plads, og dels kan man komme til at dele mere privat, end man bagefter egentlig brød sig om. Vi opfordrer til at man deler private ting med sine studiemakker og holder delingerne på et personligt plan til møderne i Trinstudiegruppen.

Studiemakker

En studiemakker er en anden Al-Anon'er fra Trinstudiegruppen, man kan have aftaler med at læse sammen med og f.eks. være den, som man kan dele privat med uden for møderne. Som studiemakker støtter medlemmerne hinanden i trinarbejdet imellem møderne. Sponseerne sættes løbende sammen med skiftende medlemmer fra Trinstudiegruppen for at få mest muligt udbytte af trinstudiet.

Studiegruppe

En studiegruppe er det samme som en studiemakker, blot med flere deltagere - ca. 3-4 Al-Anon medlemmer.

Hvordan ønsker vi at studere trinnene?

Vi kombinerer ”Veje til Helbredelse” med ”Ræk ud efter personlig frihed” og et par praktiske øvelser til hvert trin. Hvis det er relevant undervejs i processen, er der

mulighed for at referere til afsnit i andet CAL med det formål at folde fokuspunktet ud med gruppen.

Kommende medlemmer af Trinstudiegruppen opmuntres til så vidt muligt at købe bøgerne i nærmeste fysiske Al-Anon gruppe. For de medlemmer, hvor dette ikke er en mulighed kan litteraturen bestilles via Al-Anon Danmarks hjemmeside.

Forventet tidsforbrug på ugentlig basis

Sponsee: 2-4 timer om ugen (2 timer til ugens møde + 2 timers forberedelse afhængig af hvilket trin, vi er på). Sponsor: 2,5 timer om ugen.

Hvilke forventninger har vi til jævnlig deltagelse i gruppen?

Vi opmuntrer medlemmer til at deltage så ofte som muligt, helst hver gang. Erfaring viser, at det har stor indflydelse på fortroligheden og tilliden i blandt gruppens medlemmer, at individet gør sig umage for at deltage – Det foreslås at betragte gruppen som en hjemmegruppe. Hvis et medlem udebliver i en periode, tages der en snak med vedkommende om, hvordan vi støtter dem i arbejdet med at indhente gruppen.

Grupperansagelse

Sponsorerne har truffet de indledende beslutninger og vil invitere den kommende gruppesamvittighed til jævnlige grupperansagelser, hvor Trinstudiegruppen forholder sig til relevante spørgsmål. Tidspunktet for den første grupperansagelse aftales, når tringruppen er kommet i gang, og medlemmerne har fundet sig til rette i gruppen.

Sidste tilmeldingsfrist: Hvornår skal jeg have besluttet mig?

Da Trinstudiegruppens møder afholdes online vil møderummet på sigt kun være for gruppens medlemmer; dem som har besluttet sig for at lave trinarbejdet sammen med gruppen.

Når gruppen har afsluttet arbejdet med første trin, lukkes gruppen for nye medlemmer.

Vi sender en meddelelse ud til fællesskabet, når tiden nærmere sig.

Hvis man ønsker at stoppe igen

Det må forventes, at der vil være et indledende frafald af medlemmer, da det kan føles for intenst for nogle personer. Det er helt okay.

Vi opfordrer til, at medlemmer, der ønsker at droppe ud, deltager én gang mere for at sige farvel og tak til gruppen. Disse medlemmer er stadig velkomne, også hvis de vil komme tilbage.

Tilmelding

Når du har besluttet dig for om Trinstudiegruppen er noget for dig - og hvis du ønsker at blive en del af gruppen, skal du skrive til trinstudiegruppen2024@gmail.com for at få mødelinket m.m.

I slutningen af september 2024 vil alle tilmeldte modtage mødelinket samt invitationen til at komme med i den lukkede/hemmelige facebook gruppe.