

2022

# Servicekonferencen

---

*Et servicemedlem deler sin erfaring*



**AL-ANON / ALATEEN**  
Familiegrupperne

”... Service er ubetinget kærlighed i praksis.”

Oversat fra  
*How Al-Anon Works...* (B-32),  
2nd edition, s 100, 2008

## INDLEDNING

Service i Al-Anon er en af de mange muligheder vi, som medlemmer, har for at vokse i helbredelse. I service får vi muligheden for at lære om, og praktisere principperne i Traditionerne og i Retningslinjerne for Servicearbejde, der sammen med Trinnene udgør Al-Anon programmets tre dele.

Èt af disse principper omhandler rotation af lederposter - en praksis vi også udlever i Al-Anon Danmark.

I forbindelse med Servicekonferencen 2022 har medlemmer af serviceudvalgene i Al-Anon Danmark bidraget med delinger om de erfaringer, styrke og håb, som de har opnået gennem servicearbejde. Delingerens formål er at inspirere og byde på en indsigt i, hvad medlemmer får ud af at udføre service på landsplan.

Engang ydede jeg service i total ubalance; enten arbejdede jeg målrettet på et stykke arbejde til jeg segnede eller også sørgede jeg for at holde mig ude af arbejdende fællesskaber som bestyrelser, frivilligt forældrearbejde eller beboerforeningens initiativer. Jeg var bange for ikke at slå til. Jeg var også meget alene, for jeg arbejdede så hårdt og målrettet, at jeg ikke kunne tage mig af andre omkring mig eller engagere mig i fællesskaber, der ikke umiddelbart kunne bringe anerkendelse og som desuden ville sluge al min dyrebar tid.

Arbejdet i et af Al-Anons Danmarks serviceudvalg har ikke kun givet anledning til at lære udvalgets og HSR-rådets dejlige mennesker at kende, det har også lært mig glæden ved at arbejde i fællesskab og mod fælles målsætninger. Jeg øver mig i at tage tydelige afgrænsede opgaver på mig og bidrage med det jeg kan. Selvom mit bidrag ikke er nær så meget som jeg gerne vil, eller der måske er behov for, så er bare det at jeg er med i udvalget værdsat. Jeg har fået oplevelsen af, at de små stykker arbejder jeg leverer, nogle gange er lige præcis det der skal til, for at udvalgets servicearbejde er i gang.

Det at engagere mig i Al-Anons servicearbejde har givet mig modet til at yde service som forældrehjælp i min datters svømmeklub, hvilket bragte mig tættere på min datters travle svømmeliv og de andre børns forældre. Det har hjulpet mig til at turde engagere mig i arbejdende råd og nye projektfællesskaber på mit arbejde, hvilket ikke kun har bragt mig tættere på andre kollegaer, men også gjort mit arbejde langt sjovere og rigere. Jeg har endelig erkendt, at jeg ikke udretter særlig meget alene og at bare det at jeg er til stede kan være nok.

*Til eftertanke:*

Jeg behøver aldrig mere gøre noget alene.

”Sammen kan vi klare det”

*Alateen – a day at a time, s. 170*



Min vej ind i Al-Anon begyndte for 8 år siden. Jeg fik ret hurtigt en sponsor og tog trin.

Det var en selvfølge for mig at lave service i gruppen, da det at yde, styrker det at høre til.

Jeg deltog i Servicekonferencen 3 år efter at jeg havde taget trin, og blev valgt ind i informationsudvalget, hvor jeg har været i 3 år. Arbejdet i udvalget har givet mig gode venskaber, forståelse for struktur i Al-Anon Danmark og på verdensplan.

Jeg har haft stor glæde af at øve mig i og lære ikke at skulle være på 24 timer i døgnet, men svare på mail (i Al-Anon-postkassen) når det passer ind i min hverdag. Det gør i dag, at jeg ikke så nemt lader mig presse i min hverdag i alle sammenhænge.

Jeg har nydt mine år i informationsudvalget med masser af god snak og grin.

Tak til især pigerne i informationsudvalget, men også alle andre i service-udvalgene for indsigt og godt fællesskab.



”Gør det enkelt” er måske det slogan, jeg gennem mange år har brugt mest til at finde løsninger i livets forhold.

Også i servicearbejdet i hjemmesideudvalget og HSR har det fyldt meget og har hjulpet mig til at holde mig til programmets principper. Det går gang på gang op for mig, hvor enkelt programmet er i sig selv.

Mange gange har jeg siddet selv med en beslutning, som jeg fandt svær.

Så finder jeg endnu en gang anledning til at frigøre mig fra min egen vilje og se ydmygheden i det enkle at servicere grupperne bedst muligt og bevare Al-Anons helhed, som en forudsætning for at kunne hjælpe flest muligt til at finde helbredelse.

Derved helbreder jeg mig selv med hjælp fra en Højere Magt; holder mig til princippet frem for personen; og finder glæde ved at give tilbage til fællesskabet af det, som jeg selv har fået som en gave.

Da jeg startede i Al-Anon lå tanken om at lave servicearbejde mig meget fjern. Jeg var ”slået” og havde nok at gøre med at ”OVERLEVE” mit liv. Hvordan skulle jeg kunne overskue at lave service? Jeg startede dog - opmuntret af min sponsor - med mindre service-opgaver i min hjemmegruppe. Ligeså stille opdagede jeg, hvordan jeg voksede...

Det viste sig, at jeg ikke blev drænet for energi - tværtimod. Min frygt for hvad andre mennesker synes om mig, og min store frygt for at fejle og ikke gøre alting perfekt, blev mindre. Hvis jeg ikke havde mulighed for at udføre en serviceopgave, eller jeg ikke vidste hvordan den skulle løses, fik jeg lært at ”række ud” og spørge om hjælp. Alt dette fik jeg øvet mig på i et unikt og trygt fællesskab.

Jeg opdagede, at jeg i mange andre sammenhænge - både jobmæssigt og privat - havde frygtet at indgå i nye relationer og opgaver, og dermed gik glip af en masse. Min nye ”lærdom”, jeg havde fået via mit servicearbejde, blev lige så stille implanteret i andre dele af mit liv. Det har blandt andet udmøntet sig i nyt job og nye skønne venskaber, hvor jeg tør være mig selv.

Jeg laver på nuværende tidspunkt service i telefon-udvalget, hvor vi er 3 medlemmer og har kontakt med en masse telefon-vagter. Jeg har mødt mennesker - via mit servicearbejde - som jeg ikke vidste, at jeg havde brug for at møde.

Jeg er dybt taknemmelig for hvad Al-Anon har givet mig. Min Højere Magt, fællesskabet, min sponsor, trinnene og servicearbejde hjælper mig alt sammen til at LEVE mit liv.

“Når jeg får et opkald - kan en ”ØV-dag” reddes ved, at jeg deler min erfaring, styrke og håb”

*Citat fra telefon-vagt*

Jeg har altid haft brug for klare aftaler, tydelige referater og aftaler på hvem gør hvad - kort og godt, at ting kom i kasser, og til og med de rigtige kasser.

Jeg har brugt mit Trinarbejde på at arbejde med mig selv og få min personlighed til at skabe mening i et liv, der har været påvirket af alkoholisme. I mit arbejde i Hovedet Service Rådet i Al-Anon Danmark - fandt jeg en sammenhæng med den person jeg i virkeligheden er. På trods af et behov for kontrol, har mit arbejdet med mig selv vist mig, hvordan jeg kan få det bedste ud af den personlighed jeg er. Al-Anon har vist mig vejen til tillid, respekt og Guds Vilje, og en dyb taknemmelighed for, at de rette ting nok skal ske.

*Til eftertanke:*

Jeg har behov for at finde en ro og en accept på, at ting tager tid og Gud har en plan.