

# Al-Anon Ohje

G-8

## Koottua palvelukokemusta

### RYHMÄOMATUNNON PALAVERI

sivu 1/2

**Ryhmäomatunnon palaveri on ryhmän itsetutkistelua samaan tapaan kuin henkilökohtainen neljänneksen askeleen itsetutkistelu. Teemme inventaarion ryhmän hyvistä ja huonoista puolista. Säännölliset ryhmäomatunnon palaverit tervehdyttävät ryhmää ja antavat jäsenille mahdollisuuden tulla kuulluiksi. Palaverissa voidaan keskustella palvelutehtävistä ja ryhmän toimintatavoista sekä selvittää pulmatilanteet, ennen kuin ne rikkovat ryhmän yhtenäisyyden.**

#### Keinoja ryhmän itsetutkisteluun

Avoin keskustelu on hyväksi ryhmälle. Jokaisella jäsenellä on oikeus ja velvollisuus ilmaista mielipiteensä ryhmän asioista ja olla sillä tavalla osa ryhmän omaatuntoa. On varattava riittävästi aikaa ehdotuksille, kommenteille, kysymyksille ja vastauksille. Useimmiten vastaukset löytyvät Al-Anonin 12 perinteestä ja palvelukäsikirjasta. Ryhmä voi kehittää itse oman inventaariotapansa.

Tässä kuitenkin muutamia ideoita, joiden avulla pääsee alkuun:

- Palaverin puheenjohtaja jakaa jokaiselle lomakkeen ja vastaamiseen varataan aikaa 5-10 minuuttia. Puheenjohtaja lukee kysymykset ja toiset lukevat vastauksensa.
- Palaverin puheenjohtaja käyttää inventaariokysymyksiä ryhmäkeskustelun pohjana. Jäsenet vastaavat niihin kyllä tai ei tai selittävät laajemmin näkemystään.
- Jäsenet täyttävät vastauslomakkeet, palaverin puheenjohtaja kerää ne ja käyttää vastauksia ryhmäkeskustelun pohjana.
- Palaverin puheenjohtaja jakaa kaikille paperilaput. Sitten hän lukee ääneen kysymyksen ja toiset kirjoittavat vastauksensa (kyllä/ei, muita ajatuksia). Paperilaput kerätään koriin, joka kierrätetään uudestaan, jolloin jokainen ottaa korista lapun ja lukee vastauksen. Nimettömyyden ansioista saadaan rehellisempiä mielipiteitä.

#### Oma osuuteni ryhmän jäsenenä

- ☐ Käyn ryhmässä säännöllisesti
- ☐ Ryhdyn vuorollani palaverin puheenjohtajaksi
- ☐ Osallistun ryhmän asiakokouksiin
- ☐ Ehdotan parannuksia ryhmän toimintaan
- ☐ Suhtaudun rauhallisesti erimielisyyksiin ja erilaisiin näkökantoihin
- ☐ Otan vastaan palvelutehtäviä (ryhmäedustaja, palaverien puheenjohtaja, rahastonhoitaja, kahvinkeittäjä, auttavan puhelimen päivystys)
- ☐ Vaadin ryhmää hyväksymään omat mielipiteeni
- ☐ Ymmärrän jäseniä, joiden elämäntilanne estää heitä osallistumasta palvelutehtäviin
- ☐ Tulen toisinaan niin myöhään palaveriin, että toiset ovat jo aloittaneet
- ☐ Pyytelen kovaaäänisesti anteeksi myöhästymistäni

- ☐ Arvostelen joskus toisia ryhmän jäseniä tai kerron heistä juoruja
- ☐ Unohdan välillä nimettömyyden ja puhun muille toisten jäsenten henkilökohtaisia asioita
- ☐ Soitan muille jäsenille toipukseni tai auttaakseni heitä toipumaan, mutta en valittaakseni tai juuruttakseni
- ☐ Toivotan uudet jäsenet tervetulleeksi, juttelen heidän kanssaan ja esittelen heille Al-Anonin kirjallisuutta
- ☐ Annan tulokkaille puhelinnumeroni
- ☐ Suostun kummiksi tulokkaille ja toimin parasta aikaakin kummina
- ☐ Luen päivittäin Al-Anonin kirjallisuutta ja sovellan sen ohjelman periaatteita jokapäiväiseen elämään
- ☐ Kerron ryhmässä, mitkä Al-Anonin kirjallisuuden kohdat ovat erityisesti auttaneet minua
- ☐ Keskityn puheenvuoroissani Al-Anoniin ja omaan toipumiseeni
- ☐ Autan palaverin alku- ja loppujärjestelyissä, kuten pöydän kattamisessa, kirjallisuuden ja virvokkeiden esillepanossa ja siistimisessä
- ☐ Olen joskus niin innokas sanomaan mielipiteeni, että keskeytän toisen puheenvuoron
- ☐ Saatán keskustella vieruskaverini kanssa muiden puheenvuorojen aikana
- ☐ Kuuntelen tarkkaavaisesti alustajaa, palaverin puheenjohtajaa ja toisia jäseniä
- ☐ Vältän neuvojen antamista
- ☐ Yritän tehdä yhteisöämme tunnetuksi
- ☐ Osallistun ryhmän palveluprojekteihin
- ☐ Kun ryhmässä ilmenee ongelmia, takerrun ongelmaan enkä mieti, miten sen voisi ratkaista
- ☐ Ryhmässä on kaikilla mahdollisuus osallistua ryhmän palvelutehtäviin
- ☐ Meillä on taipumus arvostella toisiamme ja juurutta toisistamme
- ☐ Ryhmässäni on ryhmittymiä ja suhtaudumme erilailla eri jäseniin
- ☐ Noudatamme ehdotettua Al-Anon-ryhmän palaverikäytäntöä
- ☐ Tulokkaalle annetaan ainakin yhden ryhmän jäsenen puhelinnumero ja tulokkaan pakkaus sekä kerrotaan muista paikallisista Al-Anon-ryhmistä



# Al-Anon Ohje

G-8

## Koottua palvelukokemusta

### RYHMÄOMATUNNON PALAVERI

sivu 2/2

- ☐ Tulokas saa tietoa kummitoiminnasta ja siitä, miten kummin voi saada
- ☐ Palaverimme ovat antoisia myös pitkäaikaisille jäsenille
- ☐ Käynnistämme palveluprojekteja yksin tai yhdessä alueen kanssa
- ☐ Ryhmässämme on monipuolisesti esillä Al-Anon-kirjallisuutta
- ☐ Olemme aktiivisesti mukana alueen toiminnassa ja lähetämme edustajan aluekokouksiin
- ☐ Lähetämme säännöllisesti ryhmärahaa Al-Anon Keskuspalvelu ry:hyn
- ☐ Tiedotamme Al-Anonista ja omasta ryhmästäme
- ☐ Kokoushuone jää palaverin jälkeen siistiin kuntoon
- ☐ Palavereissamme on aina puheenjohtaja
- ☐ Palaverimme pääsevät alkamaan sovittuna aikana
- ☐ Palaverimme ovat mielenkiintoisia ja avuksi alkoholistien läheisille
- ☐ Rohkaisemme jokaista puhumaan kokemuksistaan ja kuuntelemaan muita
- ☐ Emme neuvo ketään
- ☐ Otamme palaverien aiheet Al-Anonin kirjallisuudesta ja Tietoavaimesta
- ☐ Puhumme palavereissa Al-Anon-asiaa
- ☐ Teemme kaikkemme, jotta pysymme palaverin aiheessa emmekä harhauudu siitä
- ☐ Harhauzumme helposti varsinaisesta aiheesta ja keskitymme jonkun jäsenen ongelmiin
- ☐ Puhumme alkoholistista ja hänen vioistaan

**Ryhmäomatunnon palaveri toi minusta / ryhmästäme esiin seikkoja, joihin en ollut aiemmin kiinnittänyt huomiota. Vastaisuudessa aion toimia seuraavasti:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

