

## HOGYAN BESZÉLJÜNK NYILVÁNOSSÁG ELŐTT?

*Amikor először kérnek meg, hogy Al-Anon tagként hallgatóság előtt beszélj, abban a pillanatban úgy érzed, a gyomrod összerándul, elkezd izzadni a tenyered, remegni a térded, és hatalmába kerít a rettegés. Amint ezek a teljesen normális reakciók elmúlnak és hallod, amint igent mondasz, pedig valójában nemet szeretnél, mégis úgy érzed, csodálatos, megvilágosodást ígérő kalandban leszel részes. Kis bátorítással és a Felsőbb Erőbe vetett bizalommal mindenki képes megszólalni. Egy dologra van hozzá szükség: hajlandóságra, hogy kipróbáld. Sok tag számol be róla, hogy a csoport előtti megszólalás al-anonos tapasztalataik új dimenzióját nyitja meg. Olyan lehetőséget kapnak, melyben felfedezhetik személyiségük önmaguk számára is új oldalát, melynek létezéséről eddig talán még nekik sem volt tudomásuk.*

### HA FELKÉRNEK, HOGY BESZÉLJ, ELŐTTE TÁJÉKOZÓDJ:

- hogy a gyűlés nyitott-e azok számára, akik nem Al-Anon tagok, így előre el tudod dönteni, hogyan irányítsd mondanódat
- milyen hosszban szeretnék, hogy beszélj
- vajon szeretnék-e, hogy miután a befejezted a beszédet, részt vegyél a kérdezz-felelek részben
- azt várják-e, hogy a saját felépülésed történetéről mesélj, vagy inkább az Al-Anon program valamely sajátos témáját vitassátok meg
- akarják-e, hogy részletezz néhány dolgot az Al-Anon, ill. Alateen történetéről.

### HANGFELVÉTELEK

*A nyitott Al-Anon események közben a speakerről gyakran felvételt készítenek. Ezért a felvételkészítésbe beleegyező tagok saját maguk döntenek el, milyen mértékig védik anonimitásukat. Ezek az anyagok a felvevő tulajdonává válnak, és multimédiás úton terjeszthetik őket.*

### TERVEZD MEG, MIRŐL AKARSZ BESZÉLNI:

- szívleld meg, hogy beszéded célja nem más, mint hogy mások felé felépülésed tapasztalatai, ereje és reménye által az Al-Anon üzenetét közvetítsd.
- röviden mutasd be magad, milyen voltál, mielőtt az Alanonba/Alateenbe jöttél, és ne az alkoholistaéra, vagy másokéra, hanem a saját hozzáállásodra összpontosíts.
- írd le, hogy a program eszközeit használva hogyan változott meg az életed.
- ossz meg egy bizonyos Lépést, szlogent, Al-Anon-, vagy Alateen-könyvet avagy pamfletet, amely neked különösen sokat segített.
- mondd el, mint jelent számodra az Al-Anon.
- oszd meg, hogyan alkalmazod az Al-Anon programot saját életedre és hozzáállásodra.
- a saját felépülésedre összpontosíts.
- ha arra kérnek, hogy egy bizonyos témáról – mint például egy Lépés, szlogen, vagy egy kemény fedeles Al-Anon könyv egyik témája – vezess le zárt gyűlést, segít, ha úgy fejed ki nézőpontodat róla, hogy a saját élményeiddel hozod kapcsolatba.
- ha megkérnek, hogy válaszd ki te a témát, a G-13-as útmutató, a Javasolt gyűlésprogram segítségére lehet.
- az alateenes speakernek segít, ha az Al-Anon csoportban a szponzorra való igényt és annak szerepének fontosságát hangsúlyozza.





### NE FELEDD

- Érdekes vagy – légy önmagad és beszélj őszintén, ne félj tőle, hogy megismernek.
- Fontos üzenetet hozol. Az Al-Anon Család Csoportoktól lelki békét kaptál. Ezt tudasd mindenkivel.
- Ha a beszámoló csak egy emberen segített, már sikeres voltál. Ne feledd, bárhova mész, a legtöbb ember barátságos és fogékony.
- A te feladatod, hogy eljuttasd az üzenetet, hogy az Al-Anon új életfelfogást ajánl azoknak, akik szerettük alkoholizmusától szenvednek.

### MÁSHOVÁ IS TARTOZÓ TAGOKNAK

Nincsenek különleges javaslatok a más anonim csoportokhoz is tartozó Al-Anon és Alateen tagoknak (pl. Anonim Alkoholisták, Anonim Túlevők, stb.) vagy az alkoholizmus szakterületén hivatásszerűen dolgozóknak.

Ha Al-Anon tagként beszélsz más tagokból, illetve szakmabeliekből álló közönségnek, akkor összpontosíts

- az Al-Anonra,
- önmagadra,
- és a Tizenkét Lépés értelmezésére,

Mind a leendő Al-Anon és Alateen tagok, mind a szakmabeliek számára zavaró, ha üzenetünket egyéb programokra való utalásokkal felhívítva hallják.

### OSZD MEG ÖRÖMMEL

- Írd le, milyen hatást gyakorolt az életedre az Al-Anon és az Alateen. A saját fejlődésedet, és ne az alkoholistáét vagy másokét hangsúlyozd.
- Vigyél magaddal irodalmat, amelyre hivatkozol és ossz szét belőle néhány példányt.
- Szakíts időt négy szemközti beszélgetésre a potenciális újonnan érkezőkkel. Adj nekik nevet, telefonszámokat, hova forduljanak.

*További, a témához kapcsolódó gondolatot és javaslatot a keményfedeleles könyvekben találsz.*

### JAVASLATOK A FELSZÓLALÁSHOZ – ÁLTALÁNOSSÁGBAN

- Vannak, akiknek segít egy előzetes tömör vázlat megírása.
- Néhányan kártyákat használnak mondatkezdésekkel, kulcsszavakkal – amelyek segítségével vissza tudnak találni a tárgyhoz, ha valahol elvesztik a fonalat – és egy elegáns végszóval, amivel le tudják zárni mondandójukat.
- Ha problémát jelent, hogyan nézz a hallgatóságra, próbáld azt a technikát alkalmazni, hogy néhány, a terem különböző pontjain ülő ugyanazon egyénre pillantasz oda.
- Beszélj hallhatóan!

### MEGSZÓLALÁS NEM AL-ANON TAGOKBÓL ÁLLÓ KÖZÖNSÉG ELŐTT

- Tedd világossá, hogy te a saját nézőpontodat fejed ki, és az nem az Al-Anon vagy Alateen egészét jelenti.
- Gondolj arra, hogy az Al-Anon sikere részben a te megjelenéseden is múlik. Igyekezz összefoglalni, mi az Al-Anon és az Alateen, mi a feladatuk, milyen szolgálatot nyújtanak a közönségnek.
- Ne felejtse el megemlíteni az Alateent.
- Óvd meg minden Al-Anon, Alateen és A.A. tag névtelenségét, azzal, hogy véded a személyazonosságukat.
- Tájékoztasd a meghívó szervezetet és a sajtót, hogy a közönség, a nagy nyilvánosság előtt csak a keresztneveket használhatják.
- Hangsúlyozd az Al-Anon gyűlések rendszeres látogatásának fontosságát.