



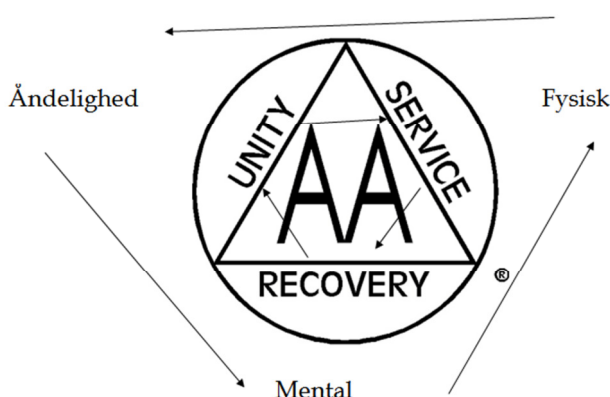
Workshop

Regionsmødet 27/02 2016 i Randers – referater fra de enkelte grupper

Emne:

Keep it Simple – Årets tema for Servicekonferencen

Gruppe 1



Gruppen havde en længere samtale om AA's Trekant og sygdomsbegrebet som skitseret i ovennævnte tegning. Dette foranlediget af spørgsmålet "Hvad skal jeg ændre?" – "Det hele" "Hvordan?", "Hele AA's trekant skal være i dit liv!"

Forståelse for sygdommens karakter og AA's 12 trin vil forløse de kræfter, der muliggør et godt ædru liv.

Andre udsagn

- Ikke at læse programmet – men at leve programmet – og finde sin vej.
- Det er svært at gøre det enkelt – men det må løses.
Jeg kan ikke
Gud kan
Lad ham
- Et musik tip: van Morrison: Keep it simple

Gruppe 2

Hermed gruppe 2's noter ang. Keep it simple:

- Vigtigt at den enkelte gruppesamvittighed taler sammen, således at der i gruppen er enighed om budskabet.
- Dele løsninger, ikke problemer.
- De erfarnes ansvar at tænke over, hvad de deler på møderne.
- Lade være med at blande programmet sammen med alt muligt andet.
- Programmet er i sig selv simpelt.
- Simple slogans; een dag ad gangen osv.

Mvh Jasper



Gruppe 3

Ivan

- Tonen skal være ordentlig i gruppediskussioner.
- AA gruppen er der for Nykommeren
- Der er ikke noget hierarki i AA.
- Man skal passe på sin ivrighed, når man videregive programmet.

John

- Bruger det til dagligt, fordi jeg har en tendens til ikke at gøre det enkelt.
- Gør noget ved det, jeg kan gøre noget ved.
- Bruger sindsrobønnen. Piet Hein: "problemer trækker en negativ rente, men de har det med at gøre sig små, hvis man kan lade dem vente!"

Keld

- Det bliver kompliceret på grund af uenighed. Det sker, når jeg ikke taler ud fra egne erfaringer.
- Det bliver kompliceret, når jeg ikke gør det, som jeg VED at det er det rigtige at gøre - når jeg begynder at finde nogle smutveje "vi forsøgte at finde en lettere og behageligt vej, men det kunne vi ikke" - der er måske en grund til, at mange grupper læser det op, hver gang de starter et møde!
- Vi skal holde vores Formålsparagraf for øje: at give budskabet videre!

Ernst

- Programmet er nødvendigt for mig, fordi jeg hele tiden vil gøre det kompliceret!

Kim

- Keep it simple ligger i trin 12: Er jeg klar til at bringe budskabet videre? Er jeg klar til at hjælpe Nykommeren?
- Jeg skal lade være med at lave tankemylder: giv slip og lad Gud. Hvis der er noget der fylder i mit hoved om morgenen, så laver jeg mine ritualer en gang mere.
- Man skal ikke proppe programmet ned i halsen på folk, men lytte til dem, så er det erfaringen, at man selv siger til, når man er klar.

Birgitte

- Det vigtige sammen med taknemmelighed.
- Lad være med at komplicere tingene og overtænke.
- Gør det der skal gøres! Nogle gange skal man tage handlingsvalg i stedet for tænkevalg.
- Småtingsvalget er vigtigt - altså det enkle og jordnære. Det sunde simple liv.
- Enkelhed er vigtig i forhold til Nykommeren. Ex da vedkommende ringede til telefonvagten: at hun blev mødt på sine egne betingelser med en forståelse af, at vedkommende også havde været på det sted.

Kh

Ernst

Gruppe 4

- 24 timer ad gangen
- Én ting ad gangen og det vigtigste først
- Husk at bede om hjælp
- Stor bog, program, traditioner, servicehåndbog
- Acceptér at ting tager tid
- Vær opmærksom på modtagelse af Nykommere
- Tag hvad du kan bruge, og lad resten ligge (brugt på den rigtige måde)
- Få ryddet op
- Lev efter sindsrobønnen

Peter

Gruppe 5

- Vi skal passe på ikke at komplicere og knække pga. perfektionisme. "Passe på sin størrelse i dette foretagende".



Anonyme Alkoholikere

Region Midt

www.aaregionmidt.dk

E-mail: aa.dk.regionmidt@gmail.com

- Ambitionsniveauet skal ned, så alle kan være med. Jo mere kompliceret jo mindre kommer der ud af det. Små budskaber til introduktion. Ambitionsniveauet skal matche omgivelserne.
- I forhold til Nykommere er det vigtigt, at budskabet er et ønske om ædruelighed, erfaring, styrke og håb og vi skal blive bedre til ikke at presse Nykommerne.
- Hold det enkelt - det må ikke blive for følelsesbetonet.
- Hvornår skal jeg blande mig og hvornår ikke?
- Balance - daglig justering, vælg kampe med omhu.
- Husk at forholde sig til nuet (leve 24 timer ad gangen).
- Intet er sort / hvid eller enten / eller.