



## Att ge något tillbaka

När du har börjat tillfriskna efter att ha tagit droger eller missbrukat alkohol kommer du säkert att upptäcka att du kan se klarare var du har kommit ifrån och vart du är på väg. Du kanske inser att stödet du har fått från LifeRing-mötena verkligen har ändrat ditt liv till det bättre. Vid den här tidpunkten är det naturligt för människor att känna tacksamhet och undersöka möjligheterna att kunna få ge något tillbaka.

Man kan naturligtvis skänka pengar. LifeRing arbetar med en snäv budget så vi välkomnar alltid donationer till vårt Service Center. (adress finns på broschyrens baksida). Men du kan också ge något ännu värdefullare än pengar; din tid och dina förmågor.

När "LifeRing Service Center" år 2005 frågade deltagare i LifeRing om deras idéer när det gällde att förbättra LifeRing, var deras främsta förslag – fler möten. Folk tycker om LifeRing och de vill ha mer av det – fler möten på fler platser, fler tillfällen och med fler varianter.

Det är **du** som är nyckeln till fler möten. Möten växer inte på trän. Någon måste starta dem. Någon måste förstå hur viktigt det är att folk som håller på att tillfriskna har valmöjligheter. Någon som kan säga: "LifeRing fungerar för mig". Någon som har hittat ny energi och ny mening. Någon som förstår att hjälpa andra är ett bra sätt att hjälpa sig själv. Någon som vill ge något tillbaka. **Du**

Den här broschyren är en introduktion för den som vill ha rollen som mötesledare inom LifeRing. I ordet 'mötesledare' ligger betydelsen "folk som för människor tillsammans". När du startar, möjliggör, eller stöder ett LifeRing-möte, är den viktigaste aspekten att du för människor tillsammans för tillfrisknande. Mötesledare inom LifeRing är de vitala kontaktytorna för noderna i LifeRings stödjande nätverk. Mötesledare inom LifeRing är vanliga människor i tillfrisknande men de är också mycket speciella. Läs den här broschyren och se om du själv kan bli en mötesledare och vad du i så fall behöver för att komma igång

## Om LifeRing

LifeRing är ett nätverk för personer som söker stöd från en grupp för att genom självhjälp befria sig från beroende av alkohol eller andra droger eller för personer som lever i relationer där kemiskt beroende är ett problem.

LifeRing är en poly-abstinensgrupp som välkomnar alla oavsett val av drog

LifeRing är öppet för människor från alla religioner eller religionslösa. Mötena är fria från alla religiösa hänsyn.

LifeRing stödjer deltagarna i att utveckla sitt eget program för tillfrisknande, som inte kräver några speciella 'steg' förutom att avhålla sig från alkohol eller andra droger.

LifeRing-möten är fristående utom i frågor som påverkar andra möten. En korg kan skickas runt för frivilliga bidrag men deltagande är kostnadsfritt.

LifeRing är fristående och självförsörjande utan anknytning till andra organisationer.

LifeRing-möten genomförs med deltagande volontärer som kallas mötesledare

För att få mer information om LifeRings metoder och filosofi och för att få kontakt med deltagare i LifeRing besök [www.unhooked.com](http://www.unhooked.com). Du kan beställa böcker om LifeRing och annan litteratur online genom [www.lifering.com](http://www.lifering.com).

**Information om LifeRing i Sverige finns på**

**<http://www.lifering.eu/home54>**

**Eller email**

**[kansliet@skyddsvarnet.se](mailto:kansliet@skyddsvarnet.se)**

**Möte i Stockholm:**

**Onsdagar, 17-18**

**Drakenbergsgatan 22, nb till höger. Kod 3475, eller Ring på skyddsvarnets klocka/knapp**

**Telefon för info 08-729 17 38**

**Möten i Malmö**

**onsdag 1800-1900**

**RFHLs lokaler, Alnbacksgatan 18**

**Telefonnummer kontaktperson Göran Dahlberg tel .040-6119135 eller 0705558171**



## Ge något tillbaka

Bli en av LifeRings  
mötesledare



## Vem kan bli mötesledare på LifeRing?

Den som har personlig erfarenhet av att tillfriskna från beroendeframkallande medel och som i minst sex månader har varit nykter och drogfri kan bli mötesledare på LifeRing, men det här hänt att personer blivit mötesledare redan tidigare. Då och då kan möten för LifeRing inledas av personer som saknar egen personlig erfarenhet av rehabilitering men som till exempel arbetar professionellt med behandling, men syftet är då att så fort som möjligt överlämna mötet till en person som befinner sig i rehabilitering.

## Måste jag examineras för att bli mötesledare

Nej. Men det är bra om gruppledaren har läst litteratur från LifeRing – särskilt "How was your week?", en handbok för mötesledare – men någon examen krävs inte. Mötesledarna är deltagare i tillfrisknandet. De har inte någon professionell roll och behöver inte någon speciell licens eller certifikat. Men att vara mötesledare kan vara mycket lärorikt. Erfarna mötesledare inom LifeRing skulle säkert kunna undervisa i skolor om att bli kvitt sitt beroende, baserat på personliga erfarenheter och inhämtad kunskap. En viktig egenskap som skapar en god mötesledare är att vara en god lyssnare, med ödmjukhet och en positiv grundsyn.

## Vad sysslar en mötesledare med?

Mötesledare knyter kontakter med människor som är i rehabilitering, mellan dessa och en lämplig publik, och med andra mötesledare. Här är några exempel:

Mötesledare inleder möten. De letar upp lämpliga lokaler, beställer böcker från LifeRing, gör mötet känt, och finns kvar så lång tid som behövs för att mötet ska komma igång.

Mötesledare möjliggör möten. De gör i ordning lokalen och tar fram litteratur, ser till att den utrustning som behövs finns på plats, välkomnar dem som kommer, inbjuder någon att läsa inledningsanförandet, får igång samtalet, ser till att folk håller sig till ämnet, ser till att de som vill får ordet, tar hand om anmälningsformulär och initierar applåden vid mötets avslutning.

Mötesledare för online-möten är värd för chat-rum, eller fungerar som moderatorer för epost-listor eller anslagstavlor. De bidrar till LifeRings webbplatsler.

Mötesledaren gör mötet känt, tar kontakt med professionella behandlare och andra referenskällor. De ser till att flygblad och scheman postas eller finns tillgängliga där de behövs. De talar till grupper som är i behandling, skolor, och publik i allmänhet och informerar om LifeRings inriktning. Mötesledare talar till pressen och kan framträda i radio och på tv om de blir inbjudna.

Mötesledare knyter kontakt med andra mötesledare. De håller kontakt med "LifeRing Service Center". De närvarar vid aktiviteter för mötesledare när sådana ordnas. De är anmälda på epost-listor och chat-kanaler, läser och diskuterar litteratur för mötesledare. Mötesledare hjälper till med förebberedelserna för den årligen återkommande LifeRing kongressen och kan vara delegater vid kongressen. Mötesledare kan bli medlemmar i LifeRings styrelse eller bli representanter för LifeRing Inc.

Mötesledare kan fungera som författare, redaktörer, publicister, bokhållare, penninginsamlare, administratörer eller göra annat viktigt arbete som inte är direkt kopplat till ett speciellt möte. Varje roll som leder till att folk samlas för att tillfriskna under LifeRing, direkt eller indirekt, är en mötesledarroll.

## Vilka resurser finns till för mötesledare?

"LifeRing Service Center" i Oakland i Kalifornien har som uppdrag att vara i mötenas tjänst. Servicecentret är en primär resurs för LifeRings mötesledare. Volontärerna på servicecentret kan göra allt från att lyssna på problem till att skicka olika stödmaterial som hjälper till att få igång ett nytt möte eller att utveckla ett som redan finns. Fullständig kontaktinformation finns på

Exempel på vad Servicecentret kan göra

- Sända dig ett "Meeting Starter Kit" med all nödvändig litteratur och material för att komma igång
- Sända ett LifeRing mötesschema
- Se till att du kommer med på LifeRings epost-lista för mötesledare
- Lägga in ditt möte på hemsidan för [www.unhooked.com](http://www.unhooked.com) och hålla den uppdaterad när du sänder ny information.
- Ge dig information om kontakter i din hemkommun
- Göra massutskick till behandlingsprogram och till personer som arbetar med behandling
- Hålla dig informerad om evenemang och artiklar som är av intresse för mötesledare

"LifeRing Service Center" är hemmabas för LifeRings mötesledare.

## Vad får man ut av att vara mötesledare?

Den viktigaste belöningen för en mötesledare är den tillfredsställelse som ligger i att vara till nytta för en annan persons tillfrisknande. För många innebär rollen att den stärker deras eget tillfrisknande och ger dem en mycket djupare insikt om livet. För en person som kanske levt isolerad med fokus på droger och alkohol kan upplevelsen att vara mötesledare för LifeRing öppna en helt ny värld. Mötesledare är med. Mötesledare har betydelse. Mötesledare kan vara förlösande för det som ibland uppfattas som helandets och tillfrisknandets mirakel. Mötesledare kan hålla huvudet högt och se folk i ögonen. Mötesledare blir vandrare reservoarer för samlad kunskap. Mötesledare får uppskattning och respekt. Mötesledare är viktiga.

Mötesledare tjänar inga pengar, de kan ibland till och med få gräva i egna fickor för oväntade utgifter. Men den varma känsla som uppstår när man hjälper andra är ovärderlig.

baksidan av broschyren.