

Til allra GA félag og sérstaklega til nýrra GA félaga

Farðu á eins marga fundi og þú getur og að minnsta kosti einn heilan fund í viku.

Hafðu samband við aðra GA félaga milli funda.

Engar tilraunir eða freistingar. Vertu ekki með kunningjum sem stunda fjárhættuspil. Farðu ekki inn á spilastofur og komdu ekki nálægt þeim. **LEGÐU EKKI UNDIR.** Þar með talið verðbréfamarkaðurinn, viðskiptabrásk, að kaupa eða endurnýja happadrættismiða, hlutaveltur, að kasta upp krónu eða taka þátt í íþróttagetraunum á vinnustað.

Fylgdu GA batastefnunni **EINN DAG Í EINU**. Reyndu ekki að leysa öll þín vandamál á einu bretti.

Lestu **REYNSLUSPORIN** og **ERFÐAVENJUR GA** oft og farðu stöðugt yfir spurningarnar tuttugu. Fylgdu sporum batastefnunnar í daglegu lífi og starfi. Þessi spor eru grundvöllur allra GA stefnunnar og eru því lykillinn að bata þínum. Ef eitthvað vefst fyrir þér skaltu spyrja forsvarsmenn þína og trúnaðarmenn.

Þegar þú ert tilbúinn til þess halda forsvarsmenn þínir Aðalhaldshópsfund eða endurmat fyrir þig og maka (ef við á) og fylgi við þá vinnu mun styrkja bata þinn.

Sýndu þolinmæði! Dagar og vikur líða skjótt og þegar þú heldur áfram að mæta á fundi og halda þig frá fjárhættuspili mun þér raunverulega fara hraðbatandi.

*Guð gefi mér æðruleysi,
til að sætta mig við það sem fæ ekki breytt.
Kjark til að breyta því sem ég get breytt,
og vit til að greina þar á milli.*

Tuttugu spurningar

1. Hefurðu misst tíma úr vinnu eða skóla vegna fjárhættuspils ?
2. Hefur fjárhættuspil valdið óánægju á heimili þínu ?
3. Hefur fjárhættuspil haft áhrif á álit annarra á þér ?
4. Hefurðu haft samviskubit eftir fjárhættuspil ?
5. Hefurðu einhvern tíma stundað fjárhættuspil til að ná í fé til að borga skuldir eða leysa aðra fjárhagsörðuleika ?
6. Hefur fjárhættuspil dregið úr metnaði þínum eða dugnaði ?
7. Hefur þér fundist eftir tap að þú yrðir að leggja undir eins fljótt og hægt er til að vinna upp tapið ?
8. Þegar þú hefur unnið, hefur þú þá fundið sterka hvöt til að halda áfram og vinna meira ?
9. Hefurðu oft lagt undir þangað til að síðasta krónan er farin ?
10. Hefurðu einhvern tíma tekið lán til að fjármagna fjárhættuspil ?
11. Hefurðu einhvern tíma selt eitthvað til að fjármagna fjárhættuspil ?
12. Varstu treg/ur til að nota „spilapeninga“ til venjulegra útgjalda ?
13. Hefur fjárhættuspil gert þig kærulausa/n um velferð þína eða fjölskyldunnar ?
14. Hefurðu einhvern tíma stundað fjárhættuspil lengur en þú ætlaðir þér ?
15. Hefurðu einhvern tíma stundað fjárhættuspil til að flýja áhyggjur eða vandræði ?
16. Hefurðu einhvern tíma gert eða hugsað um að gera eitthvað ólöglegt til að fjármagna fjárhættuspil ?
17. Hefur fjárhættuspil valdið því að þú ættir bág með svefn ?
18. Verða deilur, vonbrigði eða mótlæti til þess að þú finnur hjá þér hvöt til að stunda fjárhættuspil ?
19. Hefurðu fundið hjá þér hvöt til að halda upp á velgengni með nokkrum klukkutímum við fjárhættuspil ?
20. Hefurðu einhvern tíma íhugað sjálfsvíg vegna fjárhættuspils ?

Nýliðinn

GA

Gamblers Anonymous

Fyrstu sporin

GA – samtökin á Íslandi
www.gasamtokin.is

GA Samtökin

GA eru samtök kvenna og karla sem deila með sér reynslu, styrk og von um að geta leyst sameiginlegt vandamál sitt og hjálpa öðrum að ná bata á spilafíkn. Eina skilyrðið fyrir aðild, er löngunin til að hætta fjárhættuspili. Það eru engin félagsgjöld eða aðgangseyrir í GA samtökunum, við stöndum á eigin fótum með frjálsum framlögum okkar. GA er ekki í tengslum við neina reglu, sértrúaflokk, stjórnsmál, samtök eða stofnun; óskar ekki eftir að taka þátt í neinum ágreiningi; hvorki styður né stendur gegn neinum málstað. Eini tilgangur okkar er að hætta fjárhættuspili og hjálpa öðrum spilafíklum til þess sama.

GA leiðin til að lifa lífinu

Batastefna GA samtakanna takmarkast engan vegin við vikulega fundi heldur er hún leið til að lifa lífinu. Bataferillinn skapar sjálfsvitund sem gagnsýrir allt líf félagans. Rétt eins og sykursýkissjúklingur þarf insúlín þarf spilafíkillinn að byggja líf sitt á batastefnunni. Auk þess að vera stuðningshópur verða GA samtökin að fjölskyldu fyrir marga félaga. Kærleikur – hluttekning rétt eins og stuðningur, sprettur af gagnkvæmum skilningi félaganna og löngun til að lifa heilbrigðu og hamingjusömu lífi. Félagarnir taka hver öðrum eins og þeir eru án tillits til persónulegra galla. Slík viðurkenning veitir nauðsynlegt tilfinningalegt öryggi sem marga spilafíkla hefur skort í lífinu. Þeir sem koma í GA samtökin eru yfirleitt örvilnaðir. Oft vænta þeir samúðar frá hópnum. Það sem þeim hlotnast er hluttekning og skilningur frá samfélagi karla og kvenna sem eru reiðubúin að rétta hjálparhönd og taka við hverjum einstaklingi sem þráir hjálp. Félögum er alveg ljóst að það eitt að drífa sig á fund er stórt skerf fyrir einfar eins og hinn dæmigerða spilafíkil.

(Tekið úr GA bókinni Á batavegi)

Batastefna GA samtakanna er grundvöllur sem gerir félögum kleift að byggja líf sitt upp aftur. Batastefnan er áætlun um betra líf, lögð fram í tólf sporum.

Tólf reynsluspor GA

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart fjárhættuspili og að okkur var orðið um megn að stjórna eigin lífi.
2. Við fórum að trú á því að máttur, sem er okkur æðri, gæti komið okkur til að hugsa og lifa eðlilega á ný.
3. Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu þessa æðri máttar eins og við skildum hann.
4. Við gerðum óttalaus, siðferðileg og fjárhagsleg reikningsskil í lífi okkar.
5. Við viðurkenndum fyrir sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmlega í hverju yfirsjónir okkar fólust.
6. Við vorum þess albúin að losna við þessa skapgerðabresti okkar.
7. Við báðum GUÐ (eins og við skildum hann) í auðmýkt að losa okkur við brestina.
8. Við skráðum misgjörðir okkar gegn náunganum og vorum fús til að bæta fyrir þær allar.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust, svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum við það undanbragðalaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við GUÐ, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum einungis um skilning á því sem okkur var fyrir best og mátt til að framkvæma það.
12. Þegar við höfum reynt að fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi, reyndum við að flytja þennan boðskap til annarra fjárhættuspilara.

Erfðavenjur GA samtakanna eru rammi til farsældar fyrir einstakar deildir og samtökin í heild. Erfðavenjurnar eru lagðar fram í tólf liðum og eiga að tryggja samhengi og áframhaldandi starf Gamblers Anonymous.

Tólf erfðavenjur GA

1. Sameiginleg velferð okkar ætti að sitja í fyrirrúmi; bati hvers og eins er undir einingu GA kominn.
2. Forsvarsmenn okkar eru aðeins þjónar sem við treystum - ekki stjórnendur.
3. Til þess að gerast GA félagi þarf aðeins eitt; löngun til að hætta fjárhættuspili.
4. Sérhver deild ætti að vera sjálfráða, nema í málefnum sem snerta aðrar deildir eða GA sem heild.
5. GA hefur aðeins eitt meginmarkmið, að flytja spilafíklum, sem enn þjást, boðskap sinn.
6. GA ætti aldrei að standa að, leggja fé til eða lána nafn sitt neinum skyldum eða óskyldum aðilum, til þess að fjármunir, eignir eða upphæfð fjarlægi okkur ekki hinum upphaflega tilgangi.
7. Sérhver GA deild ætti að standa á eigin fótum og hafna utanaðkomandi aðstoð.
8. GA samtökin eiga ávallt að vera áhugamannasamtök en þjónustumiðstöðvar okkar mega ráða launaða starfskrafta.
9. GA samtökin sem slík ætti aldrei að skipuleggja, en við getum myndað ráð eða nefndir sem eru ábyrgar gagnvart þeim sem þær þjóna.
10. GA samtökin taka enga afstöðu til annarra máefna en sinna eigin; Nafni þeirra ætti því að halda utan við opinberar deilur.
11. Afstaða okkar út á við byggist á aðlöðun fremur en áróðri og nafnleyndar skyldum við ætíð gæta á vettvangi fjölmiðla.
12. Nafnleyndin er hinn andlegi grundvöllur batastefnu GA og minnir okkur á að setja málefni og markmið ofar eigin hag.