



Anonyma Alkoholister

## Checklista till Traditionerna

från AA Grapevine

Servicematerial från General Service Office

Anonyma Alkoholister är en gemenskap av män och kvinnor som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism.

Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka.

AA kräver inga inträdes- eller medlemsavgifter. Vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. AA har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation eller institution, ej heller till annan rörelse av något slag. Vi deltar inte i offentliga debatter och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat.

Vårt främsta syfte är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet.

*Copyright © by A.A. Grapevine, Inc. Återges med innehavarens tillstånd.*

THE AA GRAPEVINE INC., PO BOX 1980, GRAND CENTRAL  
STATION, NEW YORK, NY 10163-1980

Copyright © svensk översättning  
AA i Sverige översättning 2014, reviderad 2017  
Alla rättigheter förbehålles.

Skriften säljs endast i distribution genom:  
AA i Sverige

Tryck AA Servicekontor 2017

Dessa frågor publicerades ursprungligen i AA Grapevine i samband med en serie om de Tolv Traditionerna, som inleddes i november 1969 och avslutades i september 1971. Även om frågorna till att börja med var avsedda främst för individuellt bruk kom många AA-grupper att använda dem för en bredare diskussion.

# Tillämpa dessa principer ...

**Första Traditionen: Vår gemensamma välfärd bör komma först; personligt tillfrisknande beror på enigheten i AA.**

1. Är jag i min grupp en som läker, reparerar och samlar eller en som splittrar? Skvallrar jag, exempelvis, och gör andra medlemmars självrannsakingar?
2. Är jag en fredsmäklare? Eller kastar jag mig, efter en from inledning som "bara för diskussionens skull", in i gräl?
3. Är jag vänlig eller påstridig mot dem som irriterar mig?
4. Fäller jag konkurrensbetonade anmärkningar om AA, som att jämföra en grupp med en annan eller framhäva motsatsförhållanden mellan olika AA-grupper?
5. Avfärdar jag vissa aktiviteter inom AA som om jag skulle vara för kvalificerad för att medverka i den eller den AA-verksamheten?
6. Är jag informerad om AA som helhet? Stöder jag, på alla sätt jag kan, AA som helhet eller bara de delar som jag förstår och tycker om?
7. Är jag lika hänsynsfull mot andra AA-medlemmar som jag vill att de ska vara mot mig?
8. Strör jag omkring mig plattityder om kärlek samtidigt som jag hänger mig åt och i hemlighet rättfärdigar beteenden som är späckade med fientlighet?
9. Går jag på tillräckligt många AA-möten eller läser tillräckligt med AA-litteratur för att verkligen vara insatt?
10. Delar jag hela mig med AA, både det bra och dåliga, och accepterar att såväl få hjälp av gemenskapen som ge den hjälpen till andra?

1. **Andra Traditionen:** För syftet med vår grupp finns det endast en högsta auktoritet– en kärleksfull Gud såsom Han kan komma till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är endast betrodda tjänare, de styr inte.
1. Kritiserar jag eller litar jag på och stöder de förtroendevalda i min grupp, AA-kommittéer och de anställda på Servicekontoret? Nykomlingar? Veteraner?
2. Är jag absolut pålitlig, till och med i hemlighet, när det gäller tolfstegsarbete eller andra ansvarsområden inom AA?
3. Söker jag erkännande för mina uppdrag i AA? Beröm för mina idéer kring AA?
4. Måste jag rädda ansiktet i gruppdiskussioner eller kan jag med gott humör ansluta mig till gruppsamvetet och glatt arbeta i den riktningen?
5. Är jag, även om jag har varit nykter i några år, fortfarande villig att bidra till AA:s löpande sysslor (service)?
6. Tycker jag till i gruppdiskussioner även i frågor som jag inte har någon erfarenhet av och kunskap om?

### **Tredje Traditionen: Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka.**

1. Dömer jag inom mig ut en del nya AA-medlemmar som förlo-rare?
2. Finns det någon sorts alkoholist som jag personligen inte vill ha som medlem i min AA-grupp?
3. Utser jag mig själv till domare över om en nykomling är upprik-tig eller en bluff?
4. Låter jag språk, religion (eller avsaknad av religion), ras, utbild-ning, ålder eller andra liknande omständigheter störa mig när jag för budskapet vidare?
5. Är jag överdrivet imponerad av en kändis? Av en läkare, präst eller före detta fängelsekund? Eller kan jag behandla den här nya medlemmen lika enkelt och naturligt som ännu en sjuk mänsklig varelse, lik oss andra?

6. När någon dyker upp i AA och behöver information eller hjälp (även om han inte kan säga det högt), spelar det då egentligen någon roll för mig vad han arbetar med? Var han bor? Om han har familj eller inte? Om han varit på i AA förut? Vilka andra problem han har?

**Fjärde Traditionen: Varje grupp bör vara självständig utom i angelägenheter som påverkar andra grupper eller AA som helhet.**

1. Envisas jag med att det bara finns några få *rätta* sätt att göra saker på i AA?
2. Tänker min grupp alltid på välfärden i övriga AA? I närliggande grupper? På ensamma medlemmar långt borta från en AA-grupp? På internationalister miltals från en hamn? På en grupp i Rom eller El Salvador?
3. Behandlar jag andra medlemmars beteende nedlåtande när det skiljer sig från mitt, eller lär jag mig av det?
4. Tänker jag alltid på att jag kanske i viss utsträckning representerar hela vår kära Gemenskap för de icke-medlemmar som vet att jag är AA-medlem?
5. Är jag villig att hjälpa en nykomling att göra allt – hans allt, inte mitt – för att förbli nykter?
6. Delar jag med mig av min kunskap om AA:s verktyg till andra medlemmar som kanske inte har hört talas om dem?

**Femte traditionen: Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till den alkoholist som fortfarande lider.**

1. Smitter jag någonsin undan genom att säga: "Jag är inte en grupp, så den eller den traditionen är inte tillämplig på mig?"
2. Är jag villig att tydligt förklara för en nykomling *begränsningarna* i den hjälp AA kan ge, även om han blir ursinnig på mig för att jag inte lånar honom pengar?
3. Har jag idag krävt en särskild tjänst eller hänsyn från någon AA-medlems sida enbart därför att jag är en alkoholistkamrat?

4. Är jag villig att tolfstestega nästa nykomling, oavsett vem det är och vad jag kan få ut av det?
5. Hjälper jag min grupp på alla sätt jag kan för att fullgöra vårt huvudsyfte?
6. Kommer jag ihåg att också AA-veteraner kan vara alkoholister som fortfarande lider? Försöker jag både hjälpa dem och lära av dem?

**Sjätte Traditionen: En AA-grupp bör aldrig gå i borgen för, bekosta eller låna ut AA:s namn till någon närbesläktad sammanslutning eller något utomstående företag, så att inte problem med pengar, egendom eller anseende avleder oss från vårt huvudsyfte.**

1. Bör mina gruppkamrater och jag sätta igång och samla in pengar för att förse vårt lokala sjukhus med flera vårdplatser för AA?
2. Är det bra för en grupp att hyra en mindre byggnad?
3. Bör sekreteraren i vår grupp delta i kommunstyrelseordförandens rådgivande kommitté om alkoholism?
4. En del alkoholister kommer bara till AA om vi har tv och ett rum för kortspel. Borde vi ordna det, om det är vad som krävs för att föra budskapet vidare till dem?

**Sjunde Traditionen: Varje AA-grupp bör vara helt självförsörjande och inte ta emot bidrag utifrån.**

1. Om jag ska vara helt ärlig: gör jag allt jag kan för att hjälpa AA (min grupp, krets, region, servicekontoret) att förbli självförsörjande? Skulle jag kunna lägga lite mer i hatten för nykomlingen som inte har råd än? Hur generös var jag när jag söp mig full på en bar?
2. Bör Bulletinen sälja annonsutrymme till bokförlag och läkemedelsföretag så den går med stor vinst och kan bli en större tidskrift i fyrfärg till ett lägre pris per exemplar?

3. Vore det inte bra om regeringen subventionerade AA-grupper i fängelser och på sjukhus, ifall servicekontoret går med under-skott något år?
4. Är det viktigare att få in en större summa från ett fåtal eller en mindre summa som fler medlemmar bidrar med?
5. Är kassörens rapport en oviktig angelägenhet för AA? Vilken uppfattning har kassören?
6. Hur viktig är känslan av självrespekt för mitt tillfrisknande, jämfört med känslan att alltid stå i tacksamhetsskuld för mot-tagna allmosor?

**Åttonde Traditionen: Anonyma Alkoholister bör alltid förbli icke-professionellt, men våra Servicekontor kan anställa personal för speciella uppgifter.**

1. Är mitt eget beteende korrekt beskrivet i traditionerna? Om inte, vad behöver förändras?
2. Inser jag hur det påverkar andra när jag retar mig på någon tradition?
3. Försöker jag ibland att få någon belöning för mina egna ansträngningar inom AA – även om det inte är pengar?
4. Försöker jag inom AA framstå som expert på alkoholism? Tillfrisknande? Medicin? Sociologi? AA självt? Psykologi? Andliga frågor? Eller, gud hjälpe mig, till och med på *ödmjukhet*?
5. Anstränger jag mig för att förstå vad AA:s anställda gör? Vad de anställda i andra organisationer som arbetar med alkoholism gör? Kan jag klart och tydligt skilja dem åt?
6. Har jag i mitt eget AA-liv gjort några erfarenheter som illustrerar visdomen i denna tradition?
7. Har jag ägnat tillräcklig uppmärksamhet åt boken Tolv Steg och Tolv Traditioner? Åt AA-broschyren AA-traditionen – hur den växte fram?



**Nionde Traditionen: AA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för service som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.**

1. Försöker jag fortfarande styra saker och ting inom AA?
2. Motsätter jag mig formella aspekter av AA därför att jag fruktar de är diktatoriska?
3. Är jag vuxen nog att förstå och använda alla delar av AA:s program med en känsla av personligt ansvar – även om ingen tvingar mig att göra det?
4. Visar jag tålmod och ödmjukhet i alla AA-uppgifter jag åtar mig?
5. Är jag medveten om alla jag är ansvarig inför i alla AA-uppgifter?
6. Varför behöver inte varje AA-grupp stadgar och reglementen?
7. Har jag lärt mig kliva av ett AA-uppdrag på ett älskvärt sätt – och vinna på det – när det är dags?
8. Vad har rotation att göra med anonymitet? Med ödmjukhet?

**Tionde Traditionen: Anonyma Alkoholister har ingen åsikt i yttre angelägenheter; därför bör AA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.**

1. Ger jag någonsin intrycket att det verkligen finns en "AA-uppfattning" om antabus? Lugnande medel? Läkare? Psykiatriker? Kyrkor? Sjukhus? Fängelser? Alkohol? Regeringen eller landstinget? Legalisering av marijuana? Vitaminer? Al-Anon? Alateen?
2. Kan jag ärligt dela med mig av min personliga erfarenhet av vilken som helst av dessa utan att ge intryck av att jag hävdar en "AA-uppfattning"?
3. Vad i AA:s historia ledde fram till vår Tionde Tradition?
4. Har jag haft någon liknande erfarenhet i mitt eget AA-liv?
5. Vad skulle AA vara utan denna tradition? Var skulle jag vara?
6. Bryter jag mot denna tradition eller någon annan tradition som stöder den på ett subtilt, kanske omedvetet sätt?

7. Hur kan jag bekräfta andan i denna tradition i mitt personliga liv utanför AA? Inom AA?

**Elfte Traditionen: Vår PR-policy grundar sig på dragningskraft snarare än reklamkampanjer; vi behöver alltid bibehålla personlig anonymitet gentemot press, radio och film.**

1. Marknadsför jag ibland AA så fanatiskt att jag får det att framstå som oattraktivt?
2. Är jag alltid noga med att bevara förtroenden jag fått som AA-medlem?
3. Är jag försiktig med att sprida namn på AA-medlemmar omkring mig, även inom gemenskapen?
4. Skäms jag över att vara en tillfrisknad eller tillfrisknande alkoholist?
5. Vad skulle AA vara utan den vägledning vi får av idéerna i Elfte traditionen? Var skulle jag vara?
6. Är min nykterhet i AA tillräckligt attraktiv för att ett sjukt fyllo skulle vilja ha samma egenskap själv?

**Tolfte Traditionen: Anonymitet är den andliga grundvalen för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.**

1. Varför är det en bra idé för mig att sätta alla AA-medlemmars gemensamma välfärd före individuell välfärd? Vad skulle hända med *mig* om AA som helhet försvann?
2. När jag inte litar på AA:s nuvarande tjänare, vem skulle jag då önska hade makt att få dem att bättra sig?
3. Antyder jag, i mina åsikter och kommentarer om andra AA-medlemmar, andra krav för medlemskap i AA än en önskan att sluta dricka?
4. Försöker jag någonsin att få en viss AA-grupp att hålla sig till *mina* normer, inte sina egna?

5. Har jag ett personligt ansvar för att hjälpa en AA-grupp fullgöra sitt huvudsyfte? Vilken är *min* del?
6. Återspeglar mitt personliga uppträdande Sjätte Traditionen eller strider det mot den?
7. Gör jag allt jag kan för att stödja AA ekonomiskt? När gav jag senast bort en prenumeration på Bulletinen anonymt?
8. Klagar jag på vissa AA-medlemmars uppträdande, särskilt om de får betalt för att arbeta för AA? Hur blev *jag* så klyftig?
9. Fullgör jag mina AA-förpliktelser på ett sätt som privat tillfredsställer också mitt eget samvete? Verkligen?
10. Reflekterar mina uttalanden alltid den Tionde Traditionen eller ger jag AA-kritiker rejäl ammunition?
11. Ska jag hålla mitt medlemskap i AA hemligt eller röja det i privata samtal när det kan hjälpa en annan alkoholist (och därigenom mig själv)? Är min variant av AA så attraktiv att andra fyl-lon vill ha den?
12. Vilken är *min* verkliga betydelse bland fler än en miljon AA-medlemmar?

**Detta är vi skyldiga AA: s framtid:**

Att sätta vår gemensamma välfärd främst,  
att slå vakt om enigheten inom vår gemenskap.

För på enigheten inom AA hänger våra liv  
och deras liv som kommer efter oss.

*Jag är ansvarig ...*

*Närhelst, varhelst någon ber om hjälp,  
vill jag att AA alltid skall finnas till  
hands, och för det är jag ansvarig.*

AA i Sverige  
Tfn 08-642 26 09  
[www.aa.se](http://www.aa.se)  
[service@aa.se](mailto:service@aa.se)