

# En nykomling frågar



Anonyma Alkoholister i Sverige

AA – 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 The A.A.Grapevine  
Återges med innehavarens tillstånd*

Originalets titel: A Newcomer Asks...  
Copyright © by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
All rights reserved.

Translated from English, and created with permission of Alcoholics Anonymous World  
Services, Inc. (A.A.W.S.). Copyright in the English language version of this work is also  
owned by A.A.W.S., New York. All rights reserved. No part of this work may be duplicated  
in any form in any language without the written permission of A.A.W.S.

Material from the A.A.Grapevine is copyrighted by the A.A. Grapevine, Inc.,  
reprinted by permission of the publisher.

Alcoholics Anonymous ® and A.A. ® are registered trademarks of A.A. World Services, Inc

Översatt från engelska och utges med tillstånd av Alcoholics Anonymous World Services,  
Inc. (A.A.W.S.). Copyright till engelska versionen av detta verk ägs av A.A.W.S., New  
York, NY. Alla rättigheter förbehålls. Ingen del av detta verk får mångfaldigas i någon form  
på något språk utan skriftlig tillåtelse från A.A.W.S.

Material från A.A.Grapevine är upphovsrättsskyddat av the A.A.Grapevine, Inc och återges  
med innehavarens tillstånd.

Alcoholics Anonymous ® och A.A. ® är registrerade varumärken av A.A. World Services, Inc

Copyright © svensk översättning. AA i Sverige 2010, reviderad 2017

Skriften distribueras endast genom:

AA i Sverige.  
Tfn: 08-642 26 09  
www.aa.se  
service@aa.se

AA servicekontor 2017

Den här broschyren är avsedd att hjälpa människor som vänder sig till Anonyma Alkoholister (AA) för första gången. Vi har här försökt svara på de vanligaste frågor en nykomling ställer – de frågor vi själva ställde när vi vände oss till gemenskapen.

### **Är jag alkoholist?**

Om du upprepade gånger dricker mer än du har för avsikt och vill, eller om du råkar i svårigheter när du dricker så kan du vara alkoholist. Det är bara du som kan avgöra detta. Ingen i AA kan avgöra om du är alkoholist eller inte.

### **Vad kan jag göra om jag är oroad över mitt drickande?**

Sök hjälp – Anonyma Alkoholister kan hjälpa!

### **Vad är Anonyma Alkoholister?**

Vi är en gemenskap av män och kvinnor, som förlorat förmågan att kontrollera vårt drickande och råkat i olika slags svårigheter som resultat av vårt drickande. Vi försöker, de flesta av oss med framgång, skapa ett tillfredsställande liv utan alkohol. För detta behöver vi hjälp och stöd av andra nyktra alkoholister i AA.

### **Om jag går till ett AA-möte, måste jag förbinda mig till något?**

Nej. AA för ingen medlemsförteckning eller närvarolista. Du behöver inte avslöja något om dig själv. Ingen kommer att besvära dig om du inte vill komma tillbaka.

### **Vad händer om jag träffar folk jag känner i AA?**

De är där av samma skäl som du. De kommer inte att avslöja din identitet till utomstående. I AA bibehåller du så mycket anonymitet som du själv vill. Det är ett av skälen till att vi kallar oss Anonyma Alkoholister.

### **Vad händer på ett AA-möte?**

Ett AA-möte kan ta olika former, men vid alla möten kommer du att finna alkoholister, som berättar om hur alkoholen påverkade

deras liv och personligheter – vilka åtgärder de vidtog för att ta itu med problemet och hur de lever i dag.

### **Hur kan detta hjälpa mig med mitt alkoholproblem?**

Vi som nu är med i AA vet hur det är att vara beroende av alkohol och att inte kunna hålla löftet som vi gett åt andra och åt oss själva – att vi skulle sluta dricka. Vi är inga professionella "terapeuter", vår enda kvalifikation för att hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism är att vi har tillfrisknat själva.

Problemdrinkare, som kommer till oss får se att det är möjligt att tillfriskna, då de träffar människor som själva gjort så!

### **Varför fortsätter du att gå på möten sedan du blivit frisk?**

Inom sammanslutningen AA tror vi inte det finns någon "kur" mot alkoholism. Vi kan aldrig återvända till ett normalt drickande och vår förmåga att avhålla oss från alkohol beror på vår fysiska, mentala och andliga hälsa. Detta kan vi uppnå genom att gå regelbundet på möten och försöka praktisera vad vi lär oss.

Dessutom finner vi att vi hjälper oss själva att hålla oss nyktra om vi hjälper andra alkoholister.

### **Hur blir jag medlem i AA?**

Du är medlem om – och när – du säger att du är det. Det enda kravet för deltagande i AA är en önskan att sluta dricka och många av oss var inte särskilt helhjärtade i det avseendet, när vi först vände oss till AA.

### **Hur mycket kostar det att vara med i AA?**

AA har inga inträdes- eller medlemsavgifter. Man gör vanligtvis en insamling under mötet för att täcka de löpande utgifterna, såsom lokalhyra, kaffe etc. Till detta har medlemmarna frihet att bidra med hur mycket och hur litet de själva önskar.

### **Är AA en religiös organisation?**

Nej. Det är inte anslutet till något religiöst samfund.

## **Talar man inte trots allt en hel del om gud?**

Flertalet AA-medlemmar tror att vi funnit lösningen på vårt alkoholproblem – inte genom individuell viljestyrka – utan genom en "Kraft" starkare än vår egen.

Hur som helst, var och en definierar denna kraft som han eller hon önskar. Många kallar den för gud, andra tror på den gemensamma kraften i AA, andra åter vägrar tro på någonting alls.

Det finns plats i AA för människor med vilken slags tro som helst, och också för sådana som inte tror på något alls.

## **Kan jag ta min familj med mig på ett AA-möte?**

Familjemedlemmar eller nära vänner är välkomna till öppna AA-möten.

## **Vilka råd ger du en ny medlem?**

Enligt erfarenheten i AA tillfrisknar de människor som:

- a) låter bli det första glaset
- b) går regelbundet på AA-möten
- c) söker sig till de människor i AA som hållit sig nyktra en längre tid
- d) försöker praktisera AA:s program för tillfrisknande

Kom ihåg att alkoholism är en tilltagande sjukdom. Ta den på allvar även om du tycker att du är i ett tidigt stadium av sjukdomen. Alkoholism är en dödlig sjukdom. Om du är alkoholist och fortsätter att dricka, så kommer du med tiden att bli allt sämre.

## **Hur du hittar AA?**

AA finner Du på webbplatsen [www.aa.se](http://www.aa.se)

Du kan även kontakta: AA's telefonjour, telefon 08-642 26 09

Öppen varje dag 11.00 -13.00 samt 18.00 - 20.00

## AA-publikationer

Litteratur som översatts till svenska, se nedan, kan beställas från:

- AA:s webbshop på [www.aa.se](http://www.aa.se)
- E-mail [ekadm@aa.se](mailto:ekadm@aa.se)
- AA's Servicekontor, telefon 08-642 26 09.

Servicekontoret tillhandahåller även viss amerikansk litteratur.

Fullständig förteckning finns i webbshopen på [www.aa.se](http://www.aa.se)

## AA:s Tolv Steg

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.
3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, *sådan vi uppfattade Honom*.
4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.
10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *sådan vi uppfattade Honom*, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultatet av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

## AA:s Tolv Traditioner

1. Vår gemensamma välfärd bör komma först; personligt tillfrisknande beror på enigheten i AA.
2. 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.
3. Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka.
4. Varje grupp bör vara självständig utom i angelägenheter som påverkar andra grupper eller AA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till den alkoholist som fortfarande lider.
6. 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.
7. Varje AA-grupp bör vara helt självförsörjande och inte ta emot bidrag utifrån.
8. Anonyma Alkoholister bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicekontor kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. AA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för service som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Anonyma Alkoholister har ingen åsikt i yttre angelägenheter; därför bör AA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår PR-policy grundar sig på dragningskraft snarare än reklamkampanjer; vi behöver alltid bibehålla personlig anonymitet gentemot press, radio och film.
12. Anonymitet är den andliga grundvalen för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.

**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)