

AA i ett nötskal



Anonyma Alkoholister i Sverige

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.

Originalets titel: A.A. at a Glance

Copyright © 1982 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.)

All rights reserved.

Translated from English, and created with permission of 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. (AAWS). Upphovsrätt till den engelska versionen av detta verk ägs av AAWS, New York, NY. Alla rättigheter förbehålls. Ingen del av detta verk får mångfaldigas i någon form på något språk utan skriftlig tillåtelse från AAWS. Material från AA Grapevine är upphovsrättsskyddat av The AA 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 2007, reviderad översättning 2014

Skriften distribueras endast genom:
AA i Sverige

AA Servicekontor 2014

Vad är AA

Anonyma alkoholister är en ideell, global gemenskap av män och kvinnor ur alla samhällsskikt, som träffas för att tillsammans uppnå och behålla varaktig nykterhet. Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka. AA kräver inga medlems- eller inträdesavgifter.

Medlemsantal

AA för inga medlemsregister. Man uppskattar att det för närvarande finns 115 358 grupper och 2 138 421 medlemmar i fler än 170 länder (1 januari 2014).

Anknytning till andra organisationer

AA har anammat principen "Samarbete – ja, samröre – nej!" med andra organisationer engagerade i alkoholfrågor.

AA deltar inte i offentliga debatter och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat.

Finansiering

En tradition inom AA, som växt sig allt starkare och vars betydelse bekräftats under åren, är att AA ska vara helt självförsörjande och vägra ta emot ekonomiskt stöd utifrån. Bidrag från medlem i gemenskapen är begränsat till 30 000 kronor per år.

Hur håller sig AA-medlemmen nykter?

AA:s program innebär total avhållsamhet från alkohol. Medlemmarna avstår från det första glaset en dag i taget. Nykterheten bibehålls genom att på AA-möten dela erfarenhet, styrka och hopp samt genom arbete med AA:s föreslagna Tolv steg för tillfrisknande från alkoholism.

Varför är Anonyma alkoholister "anonyma"?

Anonymiteten är AA:s andliga grundval. Den disciplinerar gemenskapen att styra sig själv genom att alltid sätta princip framför person. Vi är ett sällskap av jämlikar. Det är vårt program för tillfrisknande vi vill göra känt och inte individen som tillämpar det. Anonymitet i medier är en försäkran för alla AA-medlemmar – i synnerhet nykomlingar – att deras medlemskap i AA inte kommer att avslöjas.

Vem som helst kan gå på öppna AA-möten

Vem som helst kan gå på öppna AA-möten. Dessa innehåller oftast tal av en mötesledare och två tre medlemmar, som delar med sig av sin erfarenhet ifråga om alkoholism och sitt tillfrisknande i AA. Vissa möten hålls i syfte att informera människor som inte själva har alkoholproblem om AA:s verksamhet. Läkare, präster och anställda på socialförvaltningar bjuds in. Slutna möten är enbart för alkoholister.

Hur AA blev till

AA bildades år 1935 av en börsmäklare från New York och en kirurg från Ohio (båda numera avlidna), vilka båda var "hopplösa" alkoholister. De grundade AA i hopp om att kunna hjälpa andra som led av sjukdomen alkoholism och att själva hålla sig nyktra. AA växte genom att självstyrande grupper bildades, till en början i USA och senare över hela världen.

Vad AA inte gör:

- Håller sig med medlemsregister eller journaler
- Deltar i eller bekostar forskning
- Medverkar i politiska församlingar eller sociala myndigheter (fast enskilda medlemmar, AA-grupper eller AA:s servicekontor ofta samarbetar med dem).
- Följer upp eller styr sina medlemmar
- Ställer medicinska eller psykiatriska prognoser, delar ut medicin, ger medicinska eller psykiatriska råd
- Erbjuder avgiftning, rehabilitering eller vård
- Håller gudstjänster
- Ordnar bostad, mat, kläder, arbete, pengar eller andra välfärds-/sociala tjänster
- Bedriver bostads- eller arbetsförmedling
- Utfärdar rekommendationsbrev till övervakare, advokater, domstolar, sociala myndigheter, arbetsgivare etcetera.

Anonyma alkoholisters tolv steg

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Vi kom till tro att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i Guds händer, *sådan vi uppfattade honom*.
4. Vi gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk självrannsakan.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en lista över alla de personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde personligen dessa människor så långt det var oss möjligt utom då detta kunde skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud – *sådan vi uppfattade Honom* – varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultat av dessa steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Anonyma alkoholisters tolv traditioner

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom AA.
2. För vår grupp finns bara en högsta auktoritet – en kärleksfull Gud, såsom Han kommer till uttryck i vårt gemensamma gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare – de styr inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka.
4. Varje grupp bör vara självstyrande – utom i angelägenheter som berör andra grupper eller AA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till de alkoholister som fortfarande lider.
6. En AA-grupp bör aldrig gå i borgen för, finansiera eller låna sitt namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag, annars kommer problem med pengar, egendom och prestige att skilja oss från vårt ursprungliga syfte.
7. Varje AA-grupp bör vara helt självförsörjande och vägra ta emot ekonomiskt stöd utifrån.
8. Anonyma alkoholister bör alltid förbli icke professionella – men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. AA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för service – dessa är direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. Anonyma alkoholister tar aldrig ställning för eller emot i yttre angelägenheter, alltså bör AA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår kontakt med allmänheten är baserad på rörelsens egen kraft snarare än på direkt propaganda. Vi bör alltid iaktta personlig anonymitet i förhållande till press, radio och film.
12. Anonymitet är den andliga grundvalen för våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.

Hur du hittar AA

AA:s telefonjour 08-720 38 42
Servicekontor, tel. 08-642 26 09
Hemsida: www.aa.se
E-postadress: service@aa.se

AA-publikationer

Litteratur och broschyrer som översatts till svenska kan beställas från vår webbshop som finns på www.aa.se

Deklaration om enighet

Detta är vi skyldiga AA:s framtid:
Att sätta vår gemensamma välfärd först;
att upprätthålla enighet i gemenskapen,
ty våra liv är beroende av AA:s enighet,
liksom våra efterföljares liv.

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 Servicekontor
Box 4201, 102 65 Stockholm.
Tel: 08-642 26 09
www.aa.se
service@aa.se