

# Är AA något för dig?



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.

Originallets titel: Is A.A. for Me?

© 1973 Alcoholics Anonymous ® World Services, Inc. (AAWS). – English, U.S.A.

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.

First printing 1973 English U.S.A

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.

Första tryckning 1973 på engelska, U.S.A

Alcoholics Anonymous ® och A.A. ® are registered varumärken av A.A. World Services, Inc

Copyright © svensk översättning. AA i Sverige 2010

Skriften distribueras endast genom:  
AA i Sverige, Box 4201, 102 65 Stockholm.  
Tfn: 08-642 26 09  
Hemsida: [www.aa.se](http://www.aa.se) E-post: [service@aa.se](mailto:service@aa.se)

AA Servicekontor, Oktober 2010

## Är AA något för dig?

Bara du själv kan avgöra om AA:s program verkar vara något som kan hjälpa dig.

Det är ett beslut som du själv får fatta. Ingen i AA kan göra det för dig. Vi som nu är med i AA gick dit för att vi insåg att vårt drickande blivit ett problem som vi själva inte kunde hantera.

I början förnekade många av oss att vi inte längre kunde dricka som andra. Men när erfarna AA-medlemmar talade om för oss att alkoholism (enligt deras uppfattning), är en sjukdom som kan hejdas, började vi observera dessa sjukdomssymptom hos oss själva.

Vi insåg fakta och angrep vår sjukdom precis som vi skulle angripit varje annat allvarligt hälsoproblem. Vi gav ärliga svar på realistiska frågor om våra alkoholvanor och om effekten av dessa i vårt dagliga liv.

Här är några av de frågor vi blev ställda inför. Vår egen erfarenhet visar att den som svarar JA på FYRA eller fler av dessa tolv frågor är på väg att få, eller kanske redan har, ett alkoholproblem.

Varför inte ställa dessa frågor till dig själv? Kom ihåg att det inte är någon skam att erkänna att du har ett hälsoproblem. Om du har problem är det viktigt att göra något åt det.

### Fråga

Svar  
Ja Nej

#### 1. Har Du någonsin försökt att sluta dricka en vecka - eller längre - utan att lyckas med det?

De flesta av oss försökte många gånger att avhålla oss helt från alkohol innan vi vände oss till AA. Vi avgav heliga löften till familj och arbetsgivare. Vi avlade högtidliga nykterhets löften. Ingenting fungerade förrän vi gick med i AA. Nu tar vi det lugnt. Vi lovar varken oss själva eller någon annan någonting. Vi koncentrerar oss bara på att inte ta det första glaset idag. Vi håller oss nyktra en dag i sänder.

## **2. Tar du illa upp när andra försöker påverka dig att sluta dricka?**

Många försöker att hjälpa människor med alkoholproblem. Men de flesta alkoholister berörs illa av andras goda råd, när det gäller deras alkoholvanor.

AA tvingar inte någon till något. Men om vi blir tillfrågade berättar vi om vår erfarenhet och ger praktiska tips om hur man kan leva utan alkohol.

 

## **3. Har du någonsin försökt att kontrollera ditt drickande genom att övergå från en spritsort till en annan?**

Vi försökte alltid hitta ett säkert mönster för vårt drickande. Vi övergick från starksprit till vin eller öl. Eller så inbillade vi oss att vatten var bra att späda ut med. Eller så tog vi våra supar rena och slutade med cocktails. Vi försökte att dricka bara vid vissa klockslag. Men på vilket sätt vi än började, så slutade vi undantagslöst med att bli berusade.

 

## **4. Har du tagit en återställare under det sista året?**

De flesta av oss är övertygade om (av egen erfarenhet) att svaret på denna fråga ger en ganska säker indikation om en person är på väg att bli alkoholist - eller redan passerat gränsen för ett normalt drickande.

 

## **5. Avundas du folk som kan dricka, utan att råka ut för svårigheter?**

Det är uppenbart att miljoner människor kan dricka socialt – ibland stora kvantiteter - utan att allvarligt skada sig själva eller andra. Har du någonsin undrat över varför alkohol så ofta är början till katastrofer för dig?

## **6. Har dina alkoholproblem gradvis blivit värre under det sista året?**

Alla medicinska rön visar att alkoholism är en gradvis tilltagande sjukdom. När en människa en gång förlorat kontrollen över sitt drickande förvärras problemet och det försvinner aldrig. En alkoholist har egentligen bara tre alternativ:

- (1) att dricka ihjäl sig
- (2) att hamna på slutna psykiatrisk vårdavdelning eller
- (3) att avstå från alkohol i varje form.

Valet verkar enkelt.

 

## **7. Har ditt drickande skapat problem i hemmet?**

Många av oss hävdade att vi drack på grund av svåra och irriterande hemförhållanden. Det föll oss sällan in att problem av detta slag snarare förvärrades än löstes genom vårt okontrollerade drickande.

 

## **8. Försöker du skaffa dig extra drinkar på bjudning?**

När vi var tvungna att gå på bjudningar tog vi antingen en styrketår innan vi gick dit eller också lyckades vi få mer än de andra under kvällen. Vi fortsatte sedan ofta med några sängfösare.

 

## **9. Hävdar du fortfarande, trots bevis om motsatsen, att du kan sluta dricka av dig själv, närhelst du önskar?**

Självbedrägeri förefaller naturligt för en problemdrinkare. De flesta av oss, som nu är med i AA, försökte upprepade gånger att sluta dricka, utan hjälp av andra. Men vi kunde inte.

**10. Har du under det senaste året varit borta från ditt arbete därför att du druckit?**

När vi drack och var frånvarande från arbetet försökte vi ofta förklara och ge en orsak till vår sjukdom. Vi använde många sjukdomar - egna och andras - som ursäkt för vår frånvaro. I själva verket lurade vi bara oss själva.

 

**11. Har du någonsin haft minnesförluster när du druckit?**

Minnesförluster, eller så kallad "blackouts" (när vi fortfarande fungerade på något sätt, men efteråt inte hade något minne av vad som hänt), tycks vara gemensamt för många av oss som nu medger att vi är alkoholister. Vi vet numera alltför mycket om alla svårigheter vi råkade ut för när vi tappade minnet och uppförde oss absolut ansvarslöst.

 

**12. Har du någon gång haft en känsla av att du skulle kunna göra mera ~ av ditt liv om du slutade dricka?**

AA kan inte ensamt lösa alla dina problem. Men beträffande alkoholproblemet kan vi visa dig hur man kan leva utan minnesförluster, baksmälla, samvetsförebråelser och självmedlidande för att vi druckit. En gång alkoholist - alltid alkoholist.

Därför undviker vi i AA det där första glaset. När vi gör det, kan vi kontrollera vårt liv igen. Vi blir lyckligare och får tillbaka vår självrespekt.

 

**Ditt sammanlagda resultat:**

 

Har ditt drickande blivit ett problem som du själv inte kan hantera?  
Se efter svaret nedan.

## **Vilket blev ditt resultat?**

### **Svarade du JA på fyra eller fler frågor?**

Om du gjorde det så är det högst troligt att du har alkoholproblem eller kommer att få det i framtiden. Hur kan vi säga något sådant? Därför att tiotusentals nyktra alkoholisters erfarenheter har lärt oss vissa grundsanningar om symptom på alkoholproblem och om oss själva. Endast du själv kan, med säkerhet, avgöra om AA är någonting för dig. Om svaret blir JA skall vi med glädje visa dig hur vi lyckades sluta dricka. Om du inte ännu anser att du har ett alkoholproblem så kan vi bara föreslå att du i framtiden är fördomsfri och ärlig i din bedömning. När - och om - du känner att du behöver hjälp, så är du välkommen bland oss.

### **Hur kommer jag vidare?**

Om du vill veta mer om AA, besök vår hemsida ***www.aa.se*** eller ring AA:s Telefonjour, 08-720 38 42. Du kan också kontakta en AA-grupp i din hemort (se under mötesinformation på vår hemsida). Välkommen!

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

AA Servicekontor  
Box 4201, 102 65 Stockholm  
Tel: 08-642 26 09  
Webbplats: [www.aa.se](http://www.aa.se)  
E-mail: [service@aa.se](mailto:service@aa.se)