

**Finns det en alkoholist
i ditt liv?**

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.

*Rätten till texten enligt ovan innehas av AA Grapevine Inc.
Återges med innehavarens tillstånd.*

Originallets titel: Is There an Alcoholic in Your Life?

Copyright © 1976 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS)

Translated from English with permission of AAWS.

Copyright in the English language version of this work is also owned by AAWS, New York. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of AAWS.

Översatt från engelska med tillstånd av AAWS.

Rätten till denna skrift i sin engelska förlaga ägs även av AAWS, New York. Ingen del av denna översättning får mångfaldigas utan skriftlig tillåtelse från AAWS.

Copyright © reviderad svensk översättning 2013

Alla rättigheter förbehålles AA i Sverige

Skriften säljs endast i distribution genom:

AA i Sverige, Box 4201, 102 65 Stockholm.

Tfn: 08-642 26 09

www.aa.se

service@aa.se

Tryck AA Servicekontor 2013 (april)

Om någon du tycker om har problem med alkohol kan denna skrift ge dig fakta om ett enkelt program som hjälpt många att tillfriskna. Med programmets hjälp lever i dag över två miljoner människor, som en gång drack för mycket, innehållsrika och produktiva liv utan alkohol.

Under sju decennier har Anonyma Alkoholister fungerat framgångsrikt för både kvinnor och män med alla sorters bakgrunder. Innan de kom till AA hade de flesta av dem försökt kontrollera sitt drickande på egen hand och bara efter upprepade misslyckade försök att få det under sådan kontroll slutligen erkänt att de var maktlösa inför alkoholen. Till en början kunde de inte tänka sig en tillvaro utan den; de ville absolut inte erkänna att de var alkoholister. Men med hjälp av andra AA-medlemmar fick de lära sig att man inte *behöver* dricka. De upptäckte att livet utan alkohol inte bara är möjligt utan kan vara lyckligt och mycket givande.

De som står alkoholisten närmast har ofta svårast att inse och medge att den de tycker om kan vara alkoholist. Något sådant verkar bara inte kunna vara sant. I sin iver att förneka problemets allvar kan de kanske för en tid lita på alkoholistens löften. Men när dessa löften gång på gång bryts och svårigheterna växer tvingas de som lever med alkoholisten att till slut inse sanningen.

Sedan börjar ett desperat sökande efter en lösning. Känslan att all deras kärlek och deras välmentade försök att hjälpa till varit bortkastade gör dem djupt besvikna. Om du har känt så, repa mod genom erfarenheten hos AA-medlemmars makar, släktingar, närstående och vänner som en gång känt likadant, men som fått se hur alkoholister de bryr sig om befriats från tvånget att dricka.

I denna broschyr kommer du att finna svaren på många frågor som människor ställt sig både innan och efter det att alkoholisten i deras liv funnit vägen till AA. Om problemdrinkarna skrattar åt tanken att de har problem med spriten eller om de brusar upp inför varje sådan antydan, kan de följande sidorna kanske hjälpa till att förklara vad du själv kan och inte kan göra. Om alkoholisten redan gått med i AA, kan informationen som följer hjälpa *dig* till förståelse för AA:s livsstil.

Den kanske bästa kortfattade beskrivningen av vad AA är och gör är det korta förord som du finner på sidan 2 i detta häfte och som läses upp i början av varje AA-möte.

Att förstå ditt problem

Det finns i dag över två miljoner män och kvinnor som slutat dricka alkohol med AA:s hjälp. Den siffran innefattar många olika sorters människor, från tonåringar till åttioåringar. Det framgår tydligt av en

överblick av AA:s medlemmar att man kunnat hjälpa kvinnor, män, gamla, unga, rika, fattiga, högtbildade och oskolade.

I likhet med alla AA:s böcker och broschyrer grundar sig denna inte på teori utan på erfarenhet – många erfarenheter hos dem som står nära alkoholister, de som vet hur det är att leva med dem. Om dessa människor kunde sätta sig ned tillsammans med dig skulle de kanske säga: ”Vi vet hur du har det! Vi vet hur kämpigt det är att leva med en problemdrinkare, att se nära och kärleksfulla relationer rivas upp av oresonlig vrede och konflikter, familjelivet i turbulens, surt förvärvade slantar gå till sprit eller alkoholrelaterad sjukhusvistelse i stället för till nödvändigheter, att se barnen växa upp i en onormal, oberäknelig atmosfär. Men vi vet alla att om den du håller av får insikt om sitt problem och verkligen vill sluta dricka, då finns det en lösning, en lösning som fungerat för dem vi älskat – och som även kan fungera för den du bryr dig om.”

Trots alla problem som drickandet kan ha orsakat, vill du kanske ändå inte medge för dig själv att en av dina närstående är *alkoholist*. Problemdrinkare, ja – men inte alkoholist. Själva ordet kan ge dig många störande associationer. Till och med om alkoholisten erkänner sin alkoholism kan du finna att du själv försöker förneka den. Många har känt likadant för någon som står dem nära, tills de förstod att alkoholism är en sjukdom, ett faktum som bekräftas av den moderna medicinvetenskapen. Tidigare har alkoholists nära och kära kanske trott att *de* själva på något sätt var ansvariga. Hur och när alkoholismen börjar vet vi inte, men senare relationer i vuxen ålder har uppenbarligen ringa påverkan på hur allvarlig den blir eller hur den utvecklas. Alkoholism är, likt många sjukdomar som inte smittar, den individs enskilda egendom som är olycklig nog att lida av den. Ingen – vare sig lekman eller vetenskapsman – vet med säkerhet dess orsak.

Alkoholisten kan tillfriskna

Alkoholisten är en sjuk människa som lider av en sjukdom, för vilken ingen känd bot finns – det vill säga om man med det menar att hon eller han någonsin åter kan dricka måttligt, som en icke alkoholist, för någon längre tid. Då det är en sjukdom – ett fysiskt tvång, kombinerat med en mental besatthet av att dricka – måste alkoholisten lära sig att helt avstå från alkohol för att kunna leva ett normalt liv.

I grund och botten är alkoholismen ett hälsoproblem – en fysisk och emotionell sjukdom – snarare än en fråga om brist på viljekraft eller moralisk svaghet. Lika lite som det är någon mening med att förebrå en diabetiker för brist på viljestyrka, är det att utkräva ansvar av

problemdrinkaren för sjukdomen eller att betrakta sådant drickande som en synd.

Vägarna in i alkoholismen är många. En del AA-medlemmar drack ohejdat från första glaset. Andra ökade långsamt intaget under decennier till ett okontrollerat drickande. En del alkoholister dricker varje dag. Andra kan avstå under lång tid. Sedan släpper de loss i ett ohejdat drickande. De kallas ofta periodare.

En sak som alla alkoholister ser ut att ha gemensamt är att ju längre tiden går, desto värre blir drickandet. Det finns inga tillförlitliga bevis för att någon som druckit alkoholiskt någonsin kunnat återgå till ett socialt dryckesmönster. Det finns ingenting som heter "att vara lite grann alkoholist". Då sjukdomen är progressiv och passerar olika stadier, uppvisar en del alkoholister mer påtagliga symtom än andra. Emellertid: när alkoholisten en gång passerat gränsen till beroende finns det ingen återvändo.

Vad kan du göra?

I vetskap om att över två miljoner problemdrinkare har nått nykterhet i AA, blir du kanske otålig att "göra någonting" för alkoholisten i din närhet. Du vill kanske förklara att alkoholism är en sjukdom, kräver att alkoholisten läser AA-litteratur och går raka spåret till ett AA-möte.

Ibland kan detta fungera. Efter att ha läst AA-broschyrer eller böcker ringer många problemdrinkare till sitt lokala AA-kontor, börjar besöka AA-möten och lämnar drickandet bakom sig helt och hållet. Men faktum är att de flesta aktiva alkoholister *inte* är ivriga och redo att vända sig till AA bara för att någon närstående föreslår det. Dryckesvanor är fast rotade i ens personlighet, och alkoholists tvångsmässiga behov av att dricka skapar ofta ett envist motstånd mot hjälp. Att erkänna sig som alkoholist – hur enkelt och självklart det än kan verka – innebär en förpliktelse att *göra något åt* sitt drickande. Och alkoholisten är kanske inte redo för detta. Ett vanligt inslag i sjukdomen är alkoholists föreställning att drickandet är nödvändigt för att orka med tillvaron. I en alkoholists förvirrade hjärna kan behovet att dricka bokstavligen verka vara en fråga om liv eller död.

När är rätt tidpunkt?

Det är inte lätt att avgöra när en alkoholist är "redo" för AA. Alla hamnar inte i samma fysiska och mentala tillstånd innan de beslutar sig för att söka hjälp. En alkoholist kan ungefärligen hänföras till någon av följande fyra grupper:

1. Dessa människor förefaller endast vara storkonsumenter. De dricker kanske varje dag eller mer sällan och går till överdrift endast någon enstaka gång. De lägger ned för mycket pengar på sprit och börjar kanske förslappas mentalt och fysiskt, även om de inte medger detta. Deras beteende är ibland besvärande, men de försäkrar att de kan handskas med spriten och att det är viktigt för dem i arbetslivet. De blir sannolikt förolämpade om någon skulle kalla dem alkoholister. I detta skede kan de börja närma sig gränslinjen som skiljer socialt drickande från det tvångsmässiga. Några kan då börja minska sin konsumtion eller sluta dricka helt och hållet. Andra går över den gränsen, förlorar efterhand mer och mer förmågan att kontrollera sitt drickande och blir alkoholister.

2. På det här stadiet saknar drinkaren kontroll över sitt drickande och börjar oroa sig för det. Oförmögna att hålla sig nyktra även när de vill, blir människor i denna grupp ofta fullständigt redlösa när de dricker och de kan till och med erkänna detta nästa dag. Men de är övertygade om att "nästa gång blir det annorlunda". Drinkarna kan nu ta till ett antal "kontrollverktyg": bara dricka vin eller öl, bara dricka på veckosluten eller vid speciella klockslag på dagen eller kvällen eller göra upp ett schema över längre avstånd mellan drinkarna. Kanske ta en drink som "medicin" på morgonen för att lugna nerverna. Efter allvarliga fyllor är de ångerfulla och vill sluta. Men så snart de känner sig friska, börjar de åter tro att de nog kan dricka med måtta nästa gång. Kanske kan de fortfarande sköta sina uppgifter ansvarsfullt både på arbetet och hemma. Tanken att drickandet sannolikt bara kommer att tillta och kan orsaka förlust av familj, arbete eller andras tillgivenhet känns osannolik. Under tiden säger de att de skulle vilja sluta dricka. "De önskar att de önskade sluta dricka" skulle de säga som varit med ett tag i AA.

3. Följande drinkare har passerat det andra stadiet; de har förlorat vänner, kan inte behålla arbeten, och deras olika nära relationer är i upplösning. Kanske har de konsulterat läkare och den tröttsamma rundgången med "torkar" och vistelser på sjukhus har börjat. De begriper helt och fullt att de inte kan dricka normalt men är oförmögna att förstå varför. De önskar uppriktigt att sluta men kan inte. Det verkar som om ingen kan hjälpa dem att förbli nyktra. De blir allt mer desperata i sitt sökande efter vägen till nykterhet. De har vanligtvis provat någon form av rådgivning, kanske någon speciell diet eller vitaminterapi, och ett tag kanske tillståndet förbättras, men sedan fortsätter det utför. De förlorar allt intresse för uppbyggliga sociala relationer, för sin omvärld, ja, kanske för själva livet. Den enda påtagliga känsla de visar med någon sorts konsekvens är självömkan.

4. I detta sista stadium förefaller alkoholisterna vara oemottagliga för all hjälp. Vid det här laget har de vistats på den ena institutionen efter den andra. När de dricker blir de ofta våldsamma, de verkar vara sinnessjuka eller glömska av verkligheten. Ibland kan de rentav lyckas smyga till sig en drink på väg hem från sjukhuset. De har kanske alkoholhallucinationer – delirium tremens. I detta stadium råder kanske läkaren dig att låta alkoholisten bli tvångsintagen på en institution. Kanske har du redan måst göra det. På många sätt förefaller dessa alkoholister vara "hopplösa fall". Men AA:s erfarenhet har visat, att oavsett hur långt ned i alkoholträsket man nått, så är det mycket få som är bortom hopp om tillfrisknande i AA – det vill säga, om de har en *önskan* att tillfriskna.

Det kan ta tid för alkoholisterna själva att erkänna sin sjukdom. De kan invända att deras problem är "annorlunda" och att AA varken behövs eller är önskvärt för dem. Sådana alkoholister brukar hävda att de har långt kvar till "botten", och vad de anser vara "botten" flyttar sig hela tiden längre och längre ned. Eller också fortsätter de helt enkelt att insistera på att de kan hålla sig nyktra på egen hand. Tyvärr varken kan eller gör de det.

Var och en som bryr sig om en alkoholist finner dessa reaktioner och undanflykter vara sura äpplen att bita i. Den enkla sanningen är att ingen kan *tvunga* AA-programmet på någon annan. Men om alkoholisten du ömmar för tvekar att söka nödvändig hjälp, kan du göra något som kan stödja hans/hennes tillfrisknande.

Skaffa dig en god förståelse, helst genom förstahands- information, om AA-programmet, så att du kan vara alkoholistens bästa stöd när han/hon är redo. Du kan få hjälp och djupare insikt genom att ta kontakt med AA eller Al-Anon (svenska adresser finner du i slutet av denna broschyr). På många orter träffas anhöriga och vänner till AA-medlemmar (och de som skulle behöva AA) regelbundet för att utbyta erfarenheter av och synpunkter på alkoholproblem. De är en del av vad som är känt under namnet Al-Anon familjegrupper. Där ingår också Alateen för ungdomar som har alkoholberoende föräldrar. Al-Anon har ingen anknytning till AA, men dess bidrag till att öka förståelsen för AA:s program för tillfrisknande är väsentligt. De anser att alkoholism är en familjesjukdom och att ändrade attityder kan underlätta tillfrisknandet.

AA:s långa erfarenhet har lärt oss vikten av förtröstan och tålamod i våra försök att få alkoholisten att själv göra något för att tillfriskna. Om du märker att alkoholisten avvisar dina entusiastiska förslag om AA, kanske inte ens vill diskutera ämnet, blir du kanhända missmodig och arg. På grund av den splittring alkoholisten orsakar, eller den menliga

inverkan han/hon har på barnen, beslutar du kanske att gå din väg och lämna honom/henne att själv klara av problemen. Att han/hon inte har någon annanstans att ta vägen än till AA, kan faktiskt göra att alkoholisten söker hjälp tidigare än han/hon hade gjort om du hade fortsatt vara till hands. Ibland är det tyvärr nödvändigt att vara grym för stunden för att kunna vara snäll i det långa loppet.

Alkoholisten avvisar kanske utåt idén om AA, men kan ändå vara nära att acceptera din uppmuntran och ditt stöd och beslutar sig för att gå med i AA eller åtminstone höra vad olika tillfrisknade alkoholister har att säga om programmet. I detta skede är alkoholisten vanligen förvirrad – vet att sjukdomen måste hanteras på något sätt men kan inte bedöma situationen klart. Alkoholister har ofta många felaktiga uppfattningar om AA och dess medlemmar. Det är därför din kunskap om Anonyma Alkoholister kan vara till så oerhört stor hjälp under den här avgörande tiden. Du kommer att kunna besvara frågor, komma med förslag och rätta till missuppfattningar om AA och dess program.

Vilka kommer till AA-möten?

Det finns drygt 114 000 lokala AA-grupper i hela världen (jan 2012). Vanligen går medlemmen regelbundet till närmaste grupp, men alla medlemmar kan delta i alla AA-möten var som helst. De flesta grupperna håller ett eller flera möten i veckan, några "slutna" (endast för medlemmar eller nykomlingar), andra "öppna" (även för anhöriga och vänner). Vid dessa möten delar medlemmarna med sig av sina egna erfarenheter av drickande innan de kom till AA och förklarar hur AA:s principer hjälpt dem till nykterhet och en ny livssyn. Genom sina tolkningar av programmet hjälper äldre medlemmar nykomlingar och varandra. Mötena är informella och består oftast av samvaro kring kaffebordet, där man får en ännu bättre bild av hur många olika människor som tillhör gemenskapen.

Alkoholister som inte besökt AA tror kanske att det endast är till för utslagna och hemlösa och därför inte passar för dem. *Fakta* ser helt annorlunda ut.

Tron att AA är till för utslagna A-lagare är bara delvis sann. Några män och kvinnor reser sig verkligen från ett liv som A-lagare och uppnår nykterhet och ett ansvarsfullt liv genom AA. Men AA-medlemmar i allmänhet utgör ett tvärsnitt av samhället. Bland dem finns lärare, anställda i vården, chefer i näringslivet, likaväl som de som har mycket kort eller ingen utbildning. En börsmäklare och en läkare – båda alkoholister – grundade AA. Alkoholismen respekterar varken intelligens, talang, utbildning eller samhällsposition och drabbar såväl präst som

sjuusköterska, skådespelare som författare.

Ingen religiös organisation

Kanske alkoholisten du känner tror att AA är en religiös organisation. Verkligheten är en annan.

AA har beskrivits som ett i grunden andligt program och erbjuder ingen materiell hjälp som sociala myndigheter gör. Men AA är verkligen ingen religiös organisation. Den begär inte att dess medlemmar ska ha någon formell trosuppfattning, utföra någon ritual eller ens tro på Gud. Dess medlemmar tillhör alla sorters kyrkor. Många tillhör inte någon alls. Av nykomlingarna begär AA endast ett öppet sinnelag och att de respekterar andras tro och uppfattning.

AA anser att alkoholism, utöver att vara en fysisk och känslomässig sjukdom, också till viss grad är en mental besatthet. Beroende på att de flesta alkoholister varit oförmögna att klara av saker på egen hand, verkar de finna en effektiv terapi i att lämna över problemen till en kraft som är starkare än de själva. Många i AA kallar denna kraft för Gud. Andra uppfattar AA-gruppen som den kraft de kan förlita sig på. Ordet "andlig" i AA kan tolkas så omfattande som man själv vill. Helt klart är att man känner en speciell "anda" av samhörighet vid alla AA-möten!

AA:s Tolv Steg

Den viktigaste delen i det program för tillfrisknande som AA föreslår finns i de Tolv Stegen nedan. Stegen är baserade på erfarenheterna hos AA:s första medlemmar och är en nedteckning av de principer och metoder de arbetade fram för att bibehålla sin nykterhet (efter det att många andra tillvägagångssätt misslyckats). Om alkoholisten i ditt liv ryggar tillbaka inför tanken att behöva följa en regelrätt uppförandekod, kan du lugna honom/henne. Varje medlem använder stegen på sitt eget sätt. Stegen är *förslag* till ett program för tillfrisknande. Även om erfarenheten visar att trivsel med nykterheten för många AA-medlemmar till viss del beror på deras förståelse och acceptering av stegen, så är ingen AA-medlem tvingad att acceptera – eller ens läsa – dem. Var och en bestämmer själv när och hur stegen ska användas.

AA:s 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.

Hur fungerar AA?

Det bör betonas att det *enda* kravet för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka. Inget annat. AA begär inga löften eller personliga åtaganden av något slag. Under sitt drickande har AA-medlemmarna avgett många och högtidliga försäkringar och löften samt ofta slutat dricka. Men de långsiktiga resultaten uteblev. AA:s sätt att göra det är mer praktiskt. Det är baserat på vetskapen att varje alkoholist från tid till annan kunnat klara sig utan alkohol under åtminstone 24 timmar. Så AA:s medlemmar avsvär sig inte alkoholen för hela livet eller någon annan längre tidsrymd. De vet att de i dag inte kan göra något åt det glas de kanske vill ha i morgon. AA-medlemmarna koncentrerar sig på att vara nyktra i dag – under *dessa* 24 timmar. Morgondagen tar de itu med först när tiden är inne.

Eftersom regelbundet deltagande i möten har så stor betydelse för en bestående nykterhet, undrar kanske de närstående om det finns någon plats för dem i detta program för tillfrisknande. En del av dem deltar i

öppna AA-möten. Det ger dem en chans att färdas tillsammans med alkoholisten på vägen tillbaka till ett normalt liv. De får också möjlighet att lära sig hur andra klarar utmaningen att leva med en alkoholist som inte längre dricker. Al-Anon-möten, som nämndes tidigare, erbjuder också möjligheter att träffa människor i snarlika omständigheter, som de kan diskutera sina problem med.

De flesta människor blir förmodligen imponerade av de många skratten, den humoristiska stämningen och den allmänt vänligt humoristiska atmosfären och varma gemenskapen de får uppleva på alla möten och i kontakter med AA-medlemmar. Detta är typiskt för AA. Det är genomgående så att AA-medlemmar tar sin alkoholism på allvar – men inte sig själva. En del av tillfrisknandet är att skratta åt de upplevelser som en gång framkallade tårar.

Tillfrisknandet tar tid

Vad kan du förvänta dig när någon du tycker om går med i AA efter år av problem med sprit?

Inte alla alkoholister som hittar till AA och slutar dricka uppnår en lycklig och bestående nykterhet lika lätt och snabbt. En del behöver sjukhusvård och kan efter konvalescensen fortfarande vara skakiga och osäkra på sig själva. Andra, som inte är vana att genast ta itu med problem, kan känna sig nedtyngda av sina förpliktelser. En del plågas av ånger och depression. Några blir spända och svåra att leva med, åtminstone för en tid.

Alkoholismen är kanske under kontroll, men många mindre problem finns nästan undantagslöst kvar. I sin entusiasm över det nya livet kan alkoholisterna tyvärr glömma bort alla uppoffringar de som levt med dem gjorde under tiden de drack. De engagerar sig kanske i en sådan massa AA-möten och telefonsamtal för att hjälpa andra alkoholister att de inte har mycket tid över för dig. I sin glädje över att ha återfått sin hälsa kan några lägga ned ny energi och nytt intresse i sitt arbete. Andra vill kanske ta upp avbrutna studier och förverkliga länge uppskjutna karriärmål.

Ofta tycks detta intensiva intresse för AA, arbetet eller skolan vara lika självcentrerat som alkoholistens drickande var. Denna period – då den tillfrisknande alkoholisten har så stor entusiasm för AA att andra intressen förbleknar – beskrivs ofta i gemenskapen som ”att leva på rosa moln”. Den går över så småningom. Trots nykterheten har alkoholisten samma sjukdom och icke-drickande alkoholister kan inte förväntas ändra alla sina felaktiga beteenden över en natt. De dras sannolikt med vissa ingrodna tankemönster. Men allteftersom tiden går uppnår de flesta AA-medlemmar bättre balans. AA-programmet är utformat inte som en

flyktväg, utan som en bro till ett normalt liv.

När de drack, förvärrade många alkoholister sitt problem genom att blanda sprit med sömntabletter, lugnande medel, marijuana eller andra droger. De kanske klamrar sig fast vid tablett- eller drogvanan även sedan de slutat dricka. Det kan vara klokt att uppmuntra alkoholisten att söka medicinsk hjälp av en läkare med kunskap om de speciella problem som tillfrisknande alkoholister upplever. Att använda mediciner eller avbryta medicinering utan professionell vägledning kan vara farligt och endera kan leda en nykter alkoholist tillbaka till det första glaset (broschyren AA-medlemmen – Medicinering och andra droger diskuterar problemet i detalj).

När alkoholister uppnår nykterhet förvånar de ofta sina närstående med den överväldigande vikt de lägger vid sitt nyligen uppvaknade sinne för andlighet. Det kan bli för mycket av det goda. Vanligen varar den här fasen inte så länge utan planar ofta ut till ett sunt och tillfredsställande andligt liv.

Ditt eget drickande

Om du själv umgås normalt med alkohol, kanske du undrar hur du ska göra med det glas du tar någon gång och om du ska ha ett förråd av sprit i hemmet nu när alkoholisten i ditt liv inte längre dricker. Kan det vara till hjälp att du slutar helt? Ska du sluta servera alkohol till dina gäster?

Om åsynen och doften av alkohol oroar den som är nynykter, bör du kanske visa lite omdöme och undvika det gamla supgänget, cocktailpartyn och sällskap på barer närhelst så är möjligt. Men i slutändan måste alkoholisterna själva ta hand om sin egen nykterhet. Det viktigaste, nu när de blivit nyktra, är deras attityd gentemot det egna drickandet. De måste sluta dricka för sin egen skull och förbli nyktra för sin egen skull.

Ett ord om återfall

De flesta som vänder sig till AA för att få hjälp uppnår nykterhet utan större svårighet och fortsätter vara nyktra. Andra har problem med att förstå och acceptera AA:s program. De glömmer alltför snart vad som menas med att vara alkoholist. Efter det att deras fysiska hälsa kommit tillbaka och deras liv blivit lite mer hanterligt kan de glida ur programmet – antingen mentalt, genom att glömma principerna, eller fysiskt, genom att gå på färre möten. Dessa människor kan ta ett eller flera återfall. De blir kanske fulla igen. Detta kan vara nedslående – och mycket smärtsamt – för de närstående. Rädsla och känslor av hopplöshet kan bli återuppväckta. Men erfarna AA-medlemmar vet att sådana återfall inte

nödvändigtvis behöver upprepas i framtiden. Om alkoholisten ärligt kan återge de tankar och beteenden som föregick återfallet, kan en upprepning förebyggas. Det är faktiskt så att ett återfall kan innebära en nyttig läxa för alkoholisten som trodde att han/hon var botad bara för att han/hon varit nykter en tid.

Överdriven självtillit och orealistiskt tänkande kan ibland leda till återfall. Omdömet blir suddigt och en del tror att de nu kan ta kontroll över alkoholen. De kanske går på färre möten, börjar kritisera människorna i sin egen grupp eller glömmer AA-traditionen att principerna i programmet alltid går före medlemmarnas personligheter. Eller så kanske de glömmer att leva en dag i taget.

Det är tre slagord i AA som har speciell tyngd: "Det viktigaste först", "Lev och låt leva" samt "Gör det enkelt". Dessa är användbara påminnelser att alkoholister avstår från det första glaset en dag i taget och att de strävar efter ett öppet sinnelag och sinnesro.

Hur kan du hjälpa till?

Antingen du är maken, makan, pojk-/flickvännen, föräldern eller barnet till en alkoholist kan din förståelse av problemets natur spela en betydande roll för att hjälpa alkoholisten uppnå och bibehålla nykterheten. Hopp är det alltid återkommande temat i AA. Många medlemmar som en gång ansågs vara hopplösa alkoholister har i dag åratals nykterhet bakom sig. Den här broschyren är baserad på deras erfarenheter och erfarenheterna hos dem som står dem nära. Låt det påminna dig om att du aldrig behöver ge upp hoppet och att du kan hjälpa till genom din förståelse av sjukdomen och AA och genom din villighet att tillämpa programmet i ditt eget dagliga liv.

Du kommer inte att vara ensam. Förhoppningarna och lyckönskningarna från miljoner nyktra alkoholister runt om i världen följer dig hela vägen.

För ytterligare information kontakta

AA:s telejour 08-720 38 42

Bemannad alla dagar

kl. 11.00-13.00 samt kl. 18.00-20.00

AA:s Servicekontor

Box 4201, 102 65 Stockholm

Tel 08-642 26 09

www.aa.se

service@aa.se

Al-Anon Familjegrupper (AFG) i Sverige

Vasavägen 51B, 171 32 Järfälla

Tel:08-643 13 93

www.al-anon.se

afg@al-anon.se

AA:s 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 älskande Gud, såsom han kommer till uttryck i vårt gemensamma gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare – de styr inte.
3. Det endavillkoret 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 och 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 Anonymiteten är den andliga grundvalen för våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip framför person.

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 ska 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