

*Når nogen - nogetsteds -  
rækker ud efter hjælp,  
ønsker jeg, at AA's hånd  
skal være til stede  
- og for det er JEG ansvarlig*

**KONTAKT:**

**Telefon dagligt kl. 08.00 til 24.00**

**70 10 12 24**

**E-mail: [kontakt@anonyme-alkoholikere.dk](mailto:kontakt@anonyme-alkoholikere.dk)**

**besvares inden 24 timer**

**[www.anonyme-alkoholikere.dk](http://www.anonyme-alkoholikere.dk)**

Officiel adresse:

Anonyme Alkoholikere  
Hovedservicekontor  
Thorsgade 59, 3.tv  
2200 København N



Approved by The AA General  
Service Conference  
Trykt med tilladelse af:  
AA World Services, Inc.

© Copyright  
AAWS, INC.

Oversat og udgivet af  
Anonyme Alkoholikere i  
Danmark, 1986  
revideret 1989, 1994, 2000,  
2013, 2016

# En nykommer spørger...

...om Anonyme Alkoholikere



### ▲ Er jeg alkoholiker?

Hvis du gentagne gange drikker mere, end du egentlig vil eller ønsker, eller roder dig ind i problemer, eller har hukommelsessvigt, når du drikker, er du måske alkoholiker. Det er kun dig selv, der kan afgøre det. Ingen i AA vil sige, om du er det eller ej.

### ▲ Hvad kan jeg gøre, hvis mit drikkeri bekymrer mig?

Søge hjælp - AA kan hjælpe.

### ▲ Hvad er Anonyme Alkoholikere?

Vi er et fællesskab af mænd og kvinder, som har mistet evnen til at kontrollere vores drikkeri, og har fundet os selv i forskellige ubehagelige situationer som resultat af vores drikkeri. Vi forsøger, de fleste med heldigt udfald, at skabe en tilfredsstillende livsform uden alkohol. Til dette behøver vi hjælp og støtte, fra andre alkoholikere i AA.

### ▲ Binder jeg mig til noget, hvis jeg går til et AA-møde?

Nej. AA fører ikke medlemskartotek eller mødestatistikker. Du behøver ikke at røbe noget om dig selv. Ingen vil genere dig, hvis du ikke ønsker at komme tilbage.

### ▲ Hvad sker der, hvis jeg møder nogen, jeg kender i AA?

De er der, af samme grund som du selv. De vil ikke afsløre din identitet til udenforstående. I AA bevarer du så megen anonymitet, som du selv ønsker. Det er en af årsagerne til, at vi kalder os Anonyme Alkoholikere.

### ▲ Hvad sker der på et AA-møde?

Et AA-møde kan foregå på flere måder. Men på alle møder vil du høre alkoholikere, som taler om, hvad alkohol gjorde ved deres liv og deres personlighed, hvad de gjorde for at ændre det, og hvordan de lever deres liv i dag.

### ▲ Hvordan kan det hjælpe på mit alkoholproblem?

Vi i AA ved, hvad det vil sige at være afhængig af alkohol, og at være ude af stand til at holde løfter til andre, og til os selv, om at vi vil holde op med at drikke. Vi er ikke professionelle terapeuter. Vores eneste kvalifikation til at hjælpe andre til at komme sig, efter misbrug af alkohol er, at vi selv er holdt op med at drikke. Men personer med alkoholproblemer, der kommer til os, ser, at det er muligt at komme sig, fordi de møder nogen, det er lykkes for.

### ▲ Hvorfor går AA'ere til møde, når de er »helbredt«?

Vi i AA mener ikke, at der findes nogen helbredelse for alkoholisme. Vi kan aldrig komme til at drikke normalt igen, og vores evne til at holde os væk fra alkohol afhænger af, at vi vedligeholder vores fysiske, mentale og åndelige sundhed. Dette kan vi opnå ved at gå regelmæssigt til møder, og i praksis bruge det, vi lærer. Vi har også opdaget, at vi lettere holder os ædru, hvis vi hjælper andre alkoholikere.

### ▲ Hvordan bliver jeg medlem af AA?

Du er medlem af AA, så snart du selv ønsker det. Den eneste betingelse for AA- medlemskab er et ønske om at holde op med at drikke, og mange af os, gik ikke særlig helhjertede ind for dette, da vi første gang kom til AA.

### ▲ Hvad koster det at være medlem af AA?

Der er intet indmeldelsesgebyr eller medlemskontingent i AA. En AA-gruppe vil normalt »lade hatten gå rundt«, til at dække løbende udgifter såsom husleje, kaffe osv., og hertil kan enhver frivilligt bidrage med lidt, eller meget, efter eget ønske.

### ▲ Er AA en religiøs organisation?

Nej. Vi er heller ikke tilknyttet nogen trosretning.

### ▲ Der tales en del om Gud - ikke sandt?

De fleste af AAs medlemmer mener, at de har fundet en løsning på deres alkohol problem, ikke ved egen viljestyrke, men ved hjælp af en magt større end dem selv. Enhver kan dog definere denne magt efter eget ønske. En del kalder den Gud, andre mener, det er AA-gruppen, og endelig er der nogle, der slet ikke tror på noget. AA har plads til alle - med eller uden tro.

### ▲ Kan jeg tage min familie med til et AA-møde?

Familiemedlemmer og nære venner er velkomne til »åbne« AA-møder. Tal med din lokale gruppe.

### ▲ Hvilke råd giver man nye medlemmer?

De, der kommer sig i AA, er efter vores erfaring dem, der:

- a) holder sig væk fra den første genstand.
- b) går regelmæssigt til AA-møder.
- e) holder kontakt med medlemmer, som har holdt sig ædru i længere tid.
- d) bestræber sig på at praktisere AA-programmet.

Husk at alkoholisme er en fremadskridende sygdom. Tag den alvorligt, også selvom du føler, at du kun er på begyndelses stadiet af sygdommen. Alkoholisme slår mennesker ihjel. Hvis du er alkoholiker, og fortsætter med at drikke, vil du med tiden kun få det værre.