

*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

besvares inden 24 timer

www.anonyme-alkoholikere.dk

Officiel adresse:

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



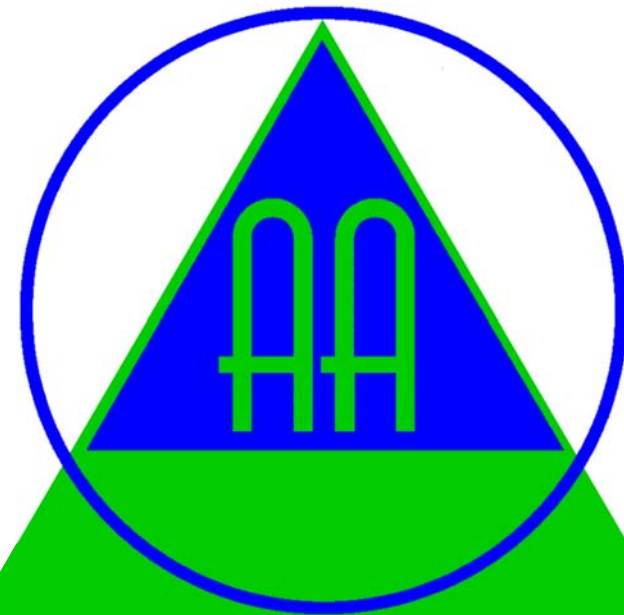
Approved by The AA General
Service Conference
Trykt med tilladelse af:
AA World Services, Inc.

© Copyright
AAWS, INC.

Oversat og udgivet af
Anonyme Alkoholikere i
Danmark, 1986
revideret 1989, 1994, 2000,
2014

Er AA noget for dig

...Tolv spørgsmål som kun du kan besvare



▲ Er AA noget for dig?

Kun du kan beslutte, om du vil give AA en chance, hvis du mener, det kan hjælpe dig. Vi, der er i AA, kom, fordi vi til sidst opgav at prøve at kontrollere vores drikkeri. Vi ville ikke indrømme, at vi aldrig kunne drikke normalt igen. Så hørte vi andre AA medlemmer sige, at vi var syge (det havde vi faktisk vidst i mange år). Vi fandt ud af, at mange mennesker led under de samme følelser af skyld, ensomhed og håbløshed, som vi gjorde. Vi fandt ud af, at vi havde disse følelser, fordi vi led af alkoholisme. Vi besluttede at prøve at se i øjnene, hvad alkohol havde gjort ved os. Her er nogle af de spørgsmål, vi prøvede at besvare ÆRLIGT. Hvis vi svarede JA til fire eller flere spørgsmål, var vi i store vanskeligheder med vores drikkeri. Prøv at se, hvordan du har det. Husk, der er ingen skam i at erkende, at du har et problem.

▲ Har du nogensinde besluttet at holde op med at drikke i en uges tid, men kun holdt det i et par dage?

De fleste af os i AA aflagde alle mulige slags løfter til os selv og til vores familie. Vi kunne ikke holde dem. Så kom vi ind i AA. AA sagde: »Prøv bare at lade være med at drikke i dag« (hvis du ikke drikker i dag, kan du ikke blive fuld i dag).

▲ Ville du ønske, at folk ville lade være med at blande sig i dine drikkevaner - at de ville holde op med at fortælle dig, hvad du skal gøre?

I AA beder vi ikke nogen om at gøre noget. Vi taler kun om vores eget drikkeri, de vanskeligheder, vi kom i, og hvordan vi holdt op. Vi vil meget gerne hjælpe dig, hvis du ønsker det.

▲ Har du nogensinde skiftet fra en slags alkohol til en anden, i håb om, at det ville hindre dig i at blive fuld?

Vi prøvede alle mulige måder. Vi lavede vore drinks svage. Eller drak kun øl. Eller vi drak ikke cocktails. Eller vi drak kun i weekenden. Vi har prøvet alle måder. Men ligegyldigt hvad, vi drak med alkohol i, blev vi for det meste fulde alligevel.

▲ Har du drukket om morgenen inden for det sidste år?

Behøver du en genstand til at begynde dagen med eller til at holde op med at ryste? Dette er et sikkert tegn på, at du ikke drikker socialt. A Misunder du de mennesker, der kan drikke uden at komme i vanskeligheder? På et eller andet tidspunkt har de fleste af os undret os over, at vi ikke var som andre mennesker, som kan drikke eller lade være.

▲ Har du haft problemer i forbindelse med dit drikkeri inden for det sidste år?

Vær ærlig! Lægerne siger, at hvis du har et alkoholproblem og bliver ved med at drikke, vil det blive værre - aldrig bedre. Til sidst dør du eller ender på institution. Det eneste håb er at holde op med at drikke.

▲ Har dit drikkeri skabt problemer hjemme?

Før vi kom i AA, sagde de fleste af os, at det var menneskene eller problemerne hjemme, der fik os til at drikke. Vi kunne ikke se, at vores drikkeri kun gjorde alting værre. Det løste aldrig problemerne nogen steder.

▲ Prøver du nogensinde at få »ekstra« drinks til en fest, fordi du ikke får nok?

De fleste af os plejede at tage »et par stykker«, før vi tog af sted, hvis vi troede, det ville blive en af »den slags« fester. Og hvis der ikke blev serveret drinks tit nok, ville vi gå hen et andet sted for at få mere.

▲ Fortæller du dig selv, at du kan holde op med at drikke, når som helst du vil, selvom du bliver ved med at blive fuld, også selvom du ikke har planlagt at blive det?

Mange af os narrede os selv til at tro, at vi drak, fordi vi ønskede det. Da vi kom ind i AA, fandt vi ud af, at vi ikke kunne holde op, hvis vi først begyndte at drikke.

▲ Har du haft sygedage på arbejdet på grund af druk?

Mange af os indrømmer, at vi »meldte os syge« mange gange; men sandheden var jo, at vi havde tømmermænd eller var på druk.

▲ Har du black-outs?

Et "black-out" er timer eller dage under en druktur, vi ikke kan huske. Da vi kom ind i AA, fandt vi ud af, at det er et ret sikkert tegn på et alkoholisk drikkemønster.

▲ Har du nogensinde følt, at dit liv ville være bedre, hvis du ikke drak?

Mange af os begyndte at drikke, fordi det at drikke fik livet til at se bedre ud i det mindste et stykke tid. Da vi kom ind i AA, følte vi os som fanget i en fælde. Vi drak for at leve og levede for at drikke. Vi var syge og trætte af at være syge og trætte. AA lover ikke at løse problemerne i dit liv. Men vi kan vise dig, hvordan vi lærer at leve uden sprut »en dag ad gangen«. Vi holder os væk fra den »første genstand«. Hvis der ikke er en første genstand, kan der ikke være en tiende. Og da vi slap af med sprutten, fandt vi ud af, at det var meget lettere at klare tilværelsen.

▲ Hvor mange point fik du?

Svarede du JA fire eller flere gange? Hvis du gjorde det, har du sandsynligvis problemer med alkohol. Hvorfor siger vi dette? Fordi tusinder af mennesker i AA har sagt sådan i mange år. De fandt ud af sandheden om sig selv - på den hårde måde. Men som sagt - kun du kan beslutte, om du mener, at AA er noget for dig. Prøv at være åben over for emnet. Hvis svaret er JA, vil vi med glæde vise dig, hvordan vi selv holdt op med at drikke.

Ring bare!