

**Er der en alkoholiker i dit liv?**

**Der findes en mulighed og et håb**

**Kontakt Anonyme Alkoholikere**



## ER DER EN ALKOHOLIKER I DIT LIV?

### AA'S BUDSKAB OM HÅB

Hvis et menneske, du holder af, har et alkoholproblem, kan denne pjece oplyse dig om et enkelt program til helbredelse.

Ved hjælp af dette program lever millioner af mennesker, der tidligere drak for meget, nu et godt, virksomt liv uden alkohol. Gennem adskillige årtier har Anonyme Alkoholikere med gode resultater arbejdet for mænd og kvinder med vidt forskellig baggrund.

Før disse mennesker kom til AA, havde de fleste af dem på egen hånd forsøgt at kontrollere deres drikkeri.

Efter mange mislykkede forsøg på at kontrollere drikkeriet måtte de indrømme, at de var magtesløse over for alkohol. I begyndelsen kunne de ikke forestille sig et liv uden alkohol. De

ønskede på ingen måde at indrømme, at de var alkoholikere. Men med hjælp fra andre AA'ere lærte de, at det ikke var nødvendigt at drikke. De opdagede, at et liv uden alkohol ikke alene var muligt, men også kunne være lykkeligt og positivt. De, der er nærmest alkoholikeren, er oftest dem, der har sværest ved at se, at et menneske, de holder af, kan være alkoholiker. Det kan bare ikke passe, tænker de. For en tid tror de måske på alkoholikerens løfter. I deres iver efter at lægge låg på problemerne vælger de måske for en tid at stole på, at alkoholikeren kan leve op til sine egne løfter. Disse løfter brydes imidlertid gang på gang og problemerne vokser. Det tvinger dem, der er tæt på en alkoholiker til at se sandheden i øjnene til sidst.

### SA BEGYNDER DEN DESPERATE SØGEN EFTER EN LØSNING

Følelsen af at al deres kærlighed og alle deres velmente forsøg på at hjælpe er forgæves gør dem dybt modløse. Hvis du har haft det på den måde, er der håb at hente i de erfaringer, som AA'ernes ægtefæller, familie, kærester og venner har gjort. De har oplevet, hvordan den alkoholiker, de holdt af, blev befriet for trangen til at drikke. I denne pjece finder du svar på mange af

de spørgsmål, som folk har stillet både før og efter, at alkoholikeren i deres liv sluttede sig til AA. Hvis alkoholikere ler ved tanken om, at de skulle have problemer med alkohol, eller de bliver krænket over, at du så meget som antyder det, kan følgende sider måske forklare, hvad du kan og ikke kan gøre. Hvis alkoholikeren allerede har sluttet sig til AA, kan den følgende informati-

on hjælpe dig til at forstå AA's livsstil. Måske er den enkleste beskrivelse af, hvad AA er og hvad AA gør, denne korte formålsbeskrivelse, som normalt

læses ved begyndelsen af alle AA-møder.

## VORES ERKLÆREDE FORMÅL

Anonyme Alkoholikere er et fællesskab af mænd og kvinder, der deler erfaring, styrke og håb, for at kunne løse deres fælles problem, og derigennem hjælpe andre til at komme sig af alkoholisme. Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke. Der betales intet kontingent. AA klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag. AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, organisation, institution eller nogen form for politik. AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen som helst sag. Vores hovedformål er at forblive ædru og hjælpe andre alkoholikere til at opnå ædruelighed.

## AT FORSTÅ DIT PROBLEM

Indtil i dag er over en million mænd og kvinder holdt op med at drikke ved hjælp af AA. Dette tal afspejler mange forskellige typer mennesker i alle aldersgrupper.

Når vi ser på sammensætningen i AA-grupperne, er det tydeligt, at AA fællesskabet har formået at hjælpe kvinder, mænd, ældre, unge, rige og fattige med og uden uddannelse.

Denne pjece er som al anden AA-litteratur og tryksager ikke baseret på teori, men på rigtig mange erfaringer, der stammer fra inderkredsen omkring alkoholikere. De ved altså, hvordan det er at leve med dem. Hvis du kunne tale med disse mennesker, ville de måske sige:

”Vi ved, hvad du er oppe imod. Vi ved, hvor besværligt det er at leve med en alkoholiker. Vi ved, hvor svært det er at se tætte og kærlige forhold gå itu på grund af urimelig vrede og konflikter. Vi ved, at familielivet går i opløsning, og hvor hårdt det er, at de sidste penge bliver brugt på sprut i stedet for mad. Vi ved, hvor svært det er at se børn vokse op i et uforudsigeligt og forkvaklet miljø. Men vi ved også, at hvis det menneske, du holder af, erkender sit problem og virkelig ønsker at holde op med at drikke, er der en løsning, som har virket for dem, vi holder af - og den kan også virke for den, du bekymrer dig for.”

Til trods for alle de problemer, som drikkeriet kan have forvoldt, ønsker du måske ikke at indrømme over for dig selv, at et menneske, du holder af, er alkoholiker. Problemdrikker, ja, men ikke alkoholiker. Ordet har måske for mange alarmerende associationer for dig. Selv hvis alkoholikeren personligt indrømmer, hører du måske alligevel dig selv sidde der og benægte det. Mange mennesker har følt det på samme måde om en, de holder af, indtil de forstod, at alkoholisme er en sygdom.

Det er en kendsgerning, som moderne lægevidenskab i dag bekræfter. Tidligere troede alkoholikerens pårørende, at de selv på en eller anden måde var ansvarlige. Hvordan og hvorfor alkoholisme begynder, ved vi ikke; men senere voksne forhold har åbenbart kun en begrænset indflydelse på alkoholismens voldsomhed og fremadskriden. Som de fleste ikke-smitsomme sygdomme tilhører vores alkoholisme kun den enkelte, der er så uheldig at lide af den. Ingen - hverken lægmand eller videnskabsmand har fastslået årsagen.

## ALKOHOLIKEREN KAN KOMME SIG

Alkoholikeren er et sygt menneske, der lider af en kronisk sygdom. Det vil sige, at han eller hun aldrig nogen sinde vil kunne drikke moderat, selv i en kortere periode, som en ikke-alkoholiker kan det. Det er en sygdom, en fysisk trang til og en psykisk besættelse af at drikke, og derfor må alkoholikeren lære at holde sig fuldstændigt fra alkohol for at kunne leve et normalt liv. I bund og grund er alkoholisme et helbredsproblem, en fysisk og følelsesmæssig lidelse - snarere end et spørgsmål om for svag viljestyrke eller moralsk slaphed. Det giver heller ikke nogen mening at beskyldte en diabetesramt for manglende viljestyrke til at stå imod sin sygdom, derfor er det også nytteløst

at pålægge alkoholikeren ansvaret for sygdommen, eller at betragte drikkemønstret som en last. Alkoholisme viser sig på mange forskellige måder. Nogle AA'ere drak ukontrolleret fra deres første drink. Andre udviklede langsomt over årtier et ukontrolleret drikkeri.

Nogle alkoholikere drikker dagligt. Andre kan være afholdende i lange perioder for pludselig at slå sig løs i orgier af ukontrolleret drikkeri. De sidste kaldes ofte kvartalsdrankere. Et fælles træk ved alle alkoholikere er, at drikkeriet tager til, som tiden går. Der er ingen pålidelige beviser på, at nogen, der drak alkoholisk, har kunnet vende tilbage til at drikke socialt i ret

lang tid. Der er ikke noget, der hedder at være "lidt alkoholiker". Da lidelsen udvikler sig i faser, vil nogle alkoholikere vise mere ekstreme symptomer

end andre. Men når alkoholikere overskrider grænsen til alkoholisme, er der ingen vej tilbage.

## HVAD KAN DU GØRE?

Efter at have erfaret, at millioner af alkoholikere har opnået ædruelighed i AA, bliver du måske utålmodig efter at "gøre noget" for alkoholikeren i dit liv. Du vil måske gerne forklare, at alkoholisme er en sygdom, og vil så gerne have alkoholikeren til at læse AA-litteratur og straks gå til det nærmeste AA-møde. Af og til virker denne fremgangsmåde. Efter at have læst AA-foldere og bøger ringer mange alkoholikere til AA. De begynder at deltage i AA-møder og lægger drikkeriet fuldstændig bag sig. Men faktisk er de fleste aktive alkoholikere ikke ivrige eller parate til at henvende sig til AA, bare

fordi en, de holder af, foreslår det. Drikkevaner er dybt rodfæstet i alkoholikerens personlighed, og hans trang til at drikke skaber en stædig modstand mod at blive hjulpet. Det lyder så nemt og logisk at indrømme, at man er alkoholiker. Desværre indebærer det også, at man bør gøre noget ved drikkeriet. Det er alkoholikeren måske ikke parat til. En del af sygdommen er alkoholikerens overbevisning om, at drikkeriet er nødvendigt, for at han kan magte livet. I hans forvirrede hjerne bliver trangen til at drikke et spørgsmål om liv eller død.

## HVORNÅR ER DET RIGTIGE TIDSPUNKT?

Det er ikke nemt at vide, hvornår en alkoholiker er "klar" til AA. - Det er ikke alle alkoholikere, der rammer de samme fysiske og mentale stadier, før de beslutter sig for at søge hjælp. I store træk passer alkoholikeren ind i samtlige af følgende grupper:

1. Man kunne godt tro, at disse mennesker bare er stordrikkere. Drikkeriet kan foregå dagligt. Det kan foregå mindre ofte og

kan måske være voldsomt en gang imellem. De bruger for mange penge på alkohol og bliver sløvere og langsommere, både mentalt og fysisk, selvom de ikke vil indrømme det. Sommetider opfører de sig pinligt. Alligevel bliver de ved med at påstå, at de har da styr på alkoholen, og at drikkeriet er en nødvendighed for at kunne klare deres job. Sandsynligvis bliver

de fornærmede, hvis nogen vover at kalde dem alkoholikere. På dette stadie nærmer de sig måske grænsen mellem stordrikeri og alkoholisme. Nogle vil kunne begrænse eller helt stoppe deres drikkeri. Andre vil overskride denne grænse og totalt miste evnen til at kontrollere deres drikkeri og blive alkoholikere.

2. På dette stadie mister problemdrikerne kontrollen over drikkeriet og bliver bekymrede over det. De er ude af stand til at holde sig ædru, selvom de gerne vil. De mister fuldstændigt kontrollen, når de drikker og vil måske også indrømme det dagen efter. Men de er overbeviste om, at "næste gang bliver det anderledes". Den, der drikker, vil måske benytte sig af diverse kontrolforanstaltninger. Her nogle eksempler:

Kun drikke vin eller øl, kun drikke i weekenden eller kun på bestemte tidspunkter om dagen eller om aftenen. De laver måske regler for, hvor tit de må tage et glas. De tager måske en drink om morgenen for at dulme nerverne – og kalder det medicin. Efter alvorlige drukturer kommer bondeangeren, og så vil de gerne

stoppe. Men så snart de har det godt igen, begynder de alligevel at tro på, at de virkelig kan drikke normalt næste gang. Måske kan de stadig klare det, der forventes af dem på jobbet eller derhjemme. Det virker fuldkommen grotesk, at drikkeriet sikkert eller sandsynligvis bliver værre og værre, og at det måske kommer til at koste familie, arbejde eller andre menneskers kærlighed. Hele tiden påstår de, at de gerne vil holde op med at drikke. De, der har været i AA et stykke tid, vil sige "at de ville ønske, at de havde et ærligt ønske om at stoppe".

3. Disse alkoholikere har passeret det andet stadie; de har mistet venner, kan ikke holde på et job, og deres nære forhold går i opløsning. Måske har der været taget kontakt til lægen og den udmattende rundtur til afrusningssteder og hospitaler er begyndt. De indser klart, at de ikke kan drikke normalt, men kan ikke forstå hvorfor. De ønsker oprigtigt at holde op, men kan ikke. Tilsyneladende er der ingen, der kan hjælpe dem med at forblive ædru. I deres søgen efter vejen til ædruelighed bliver de mere og mere desperate. De har i

reglen søgt rådgivning og måske fået en speciel diæt eller vitaminkur. Det har måske hjulpet for en tid, men derefter fortsætter den progressive nedtur. De mister al interesse for konstruktive, sociale forhold, for verden omkring sig og måske endda for selve livet. Den eneste følelse, de viser til stadighed, er selvmedlidenhed.

4. På dette sidste stadie (at have nået bunden) ser det ud, som om alkoholikerne er uden for rækkevidde. Indtil nu har de været på den ene institution efter den anden. Når de er fulde, optræder de ofte voldeligt. De viser tegn på sindssyge eller ænses ikke at opfatte virkeligheden. Nogle gange lykkes det at smugdrikke på vej hjem fra hospitalet. De har måske endda alkoholiske hallucinationer - kaldet delirium tremens (D.T.). Så råder lægerne dig til at få alkoholikeren anbragt på en institution. Det har du måske allerede måttet gøre. Disse alkoholikere lader på mange måder til at være "håbløse". Men AA's erfaring har vist, at det er meget få, der har været så langt ude, at de ikke har kunnet tage imod AA's håb om at komme sig. Vi taler vel at mærke om dem, der

har ønsket om at komme sig. Det kan tage lang tid for alkoholikerne at erkende, at de lider af sygdommen. De vil hævde, at deres problemer er anderledes, og at AA ikke er nødvendig eller ønskelig for dem. Alkoholmisbrugere påpeger ofte, at de langt fra har nået deres bund, selv om der lader til at være længere og længere ned til det, de kalder deres bund. Eller de insisterer på at holde sig ædru ved egen hjælp. Det kan de uheldigvis ikke – og de gør det heller ikke. For enhver, der holder af en alkoholiker, er disse reaktioner og indvendinger bitre piller at sluge. Den enkle sandhed er, at ingen kan tvinge andre ind i AA programmet.

Men hvis den alkoholiker, du bekymrer dig om, tøver med at opsøge den nødvendige hjælp, er der noget, du kan gøre for at hjælpe ham eller hende med at komme sig. Du kan sørge for at få et godt kendskab til AA og vores program, helst personligt. Så er du bedst muligt rustet til at hjælpe alkoholikeren, når han beder om det. Du kan også hente oplysninger ved at ringe til AA eller \*Al-Anon familiegrupperne. Mange steder i landet mødes pårørende til AA'ere og til dem, der har brug for AA. De udveksler erfaringer og synspunkter om problemerne omkring alkoholisme. De udgør det, vi kender som Al-Anon-familiegrupperne. Blandt dem er Alateen grupperne, der er for teenagere med alkoholiske forældre. Al-Anon er ikke tilknyttet AA, men har i høj grad bidraget til den øgede forståelse for AA's helbredelsesprogram. Måske bliver din begejstrede anbefaling af AA mødt med total afvisning. Det kan godt få dig til at føle dig modløs eller krænket. I AA ved vi af erfaring, at det er nødvendigt med tillid og tålmodighed, når alkoholikeren skal støttes i at påbegynde helbredelsesprocessen. Det kan være, at du vælger at gå din vej på grund af den splittelse, som alkoholikeren skaber - eller fordi det går for hårdt ud over børnene. På den måde må han - eller hun - klare sine problemer selv. Så er der ikke andre steder tilbage at gå hen end AA.

Det kan faktisk få alkoholikeren til at søge hjælp tidligere end han eller hun ellers ville have gjort det, hvis du stadig havde været der. Nogle gange er det nødvendigt at være grusom her og nu for at kunne være kærlig på langt sigt. Selv om alkoholikeren måske udadtil vil gøre oprør mod tanken om AA, er han måske rent faktisk tæt på at tage imod din opmuntring og støtte og på at tage en beslutning om at slutte sig til AA. I det mindste vil han gerne lytte til, hvad forskellige ædru alkoholikere har at sige om programmet. I denne fase er alkoholikeren almindeligt forvirret. - Han ved, at noget må gøres ved sygdommen, men er ude af stand til at vurdere situationen klart. Alkoholikere har ofte mange forkerte forestillinger om AA og AA'ere. Det er derfor din forståelse af Anonyme Alkoholikere kan være en kolossal hjælp i denne kritiske periode. Så kan du svare på spørgsmål, komme med forslag, og rette misforståelserne om AA.

[\\*\\*"Dette er Al-Anon", pjece skrevet af Al-Anon familiegrupper.](#)



## HVEM KOMMER TIL AA-MØDERNE?

Der er mange tusinde lokale AA-grupper på verdensplan. Normalt deltager et medlem regelmæssigt i en gruppe i nærheden af sit hjem, men alle alkoholikere kan frit deltage i ethvert AA-møde hvor som helst. De fleste grupper afholder et eller flere møder om ugen, nogle "lukkede" (kun for AA'ere eller nykommere), andre "åbne" (også for pårørende og venner). Ved disse møder fortæller AA'erne om deres egne erfaringer med alkohol, før de kom ind i AA og forklarer, hvordan AA's principper hjalp dem til ærdruelighed og en ny livsanskuelse. - Gennem deres fortolkninger af programmet prøver ældre AA'ere at hjælpe nykommere og hinanden. Møderne er uformelle og man samles som regel over en kop kaffe. Man får efterhånden et godt billede af den mangfoldighed af mennesker, der kommer i dette fællesskab.

Alkoholikere, som ikke kender til AA, tror måske at det kun er for mennesker, der er sunket helt til bunds og at det derfor ikke er et sted for dem. Virkeligheden ser helt anderledes ud. Ideen om at AA er for bumser og menneskevrang er kun delvis sand og gælder højst for nogle få. Nogle mænd og kvinder kommer sig virkelig efter at have levet på gader og billige herberger. Gennem AA opnår de ærdruelighed og lærer at tage ansvar for deres egne liv. Men AA'erne skiller sig ikke ud fra resten af befolkningen. Blandt dem findes lærere, erhvervsfolk, forretningsfolk og folk med kort eller ingen uddannelse. En børsmægler og en læge, i AA Bill W. & Dr. Bob begge alkoholikere, grundlagde AA. Alkoholisme har ingen respekt for intelligens, talent, uddannelse eller stilling og kan lige såvel ramme en sygeplejerske eller en præst som en skuespiller eller en forfatter.

## IKKE EN RELIGIØS ORGANISATION

Måske tror alkoholikeren i dit liv, at AA er en kirkelig organisation fuld af religion og forkyndelse. Igen ser virkeligheden anderledes ud.

AA-programmet kaldes i princippet et åndeligt program. Det tilbyder ganske rigtigt ikke nogen form for materiel hjælp, som et bistandskontor ville gøre det. Men AA er bestemt ikke en religi-

øs organisation. AA beder ikke sine medlemmer om at have en bestemt tro, at udføre ritualer eller at tro på Gud overhovedet. Medlemmerne kan være tilknyttet alle slags trossamfund. Mange er slet ikke tilknyttet noget trossamfund. AA beder kun om, at nykommere har et åbent sind og respekterer andres tro. AA hævder, at alkoholisme ud

over at være en fysisk og følelsesmæssig sygdom, også til en vis grad er en åndelig lidelse. Eftersom de fleste alkoholikere har været ude af stand til at klare deres eget liv, synes mange at finde effektiv hjælp i beslutningen om at lægge deres skæbne over til en højere magt. Mange AA'ere kalder denne

magt for "Gud". Andre anser AA-gruppen for at være den magt, de stoler på. Ordet "åndelig" i AA kan fortolkes så bredt, som det ønskes og er en personlig oplevelse. Men man vil helt sikkert føle en fællesskabets ånd ved alle AA-møder!

## AA'S TOLV TRIN

En del af det program til genvindelse af helbredet, som AA foreslår, er fremhævet i de tolv trin. Trinene er baseret på erfaringer, der er gjort af AA's første medlemmer og trinene er et sammentrag af de principper og den praksis, de udviklede for at bevare ædrueligheden. (Efter at mange andre forsøg var mislykkedes). Hvis alkoholikeren i dit liv viger tilbage for forestillingen om, at der kræves en bestemt form for adfærd, kan du berolige ham eller hende. Hvert enkelt medlem bruger trinene

på sin egen måde.

Trinene foreslås som et program til genvindelse af helbredet. Selv om erfaringen viser, at mange AA'eres glæde ved deres ædruelighed til et vist punkt afhænger af deres forståelse af og accept af trinene, bliver ingen AA'er tvunget til at acceptere eller så meget som at læse dem. Det er op til den enkelte at beslutte hvornår og hvordan trinene skal bruges.

[Men man har muligheden for at prøve om det virker.](#)

## ANONYME ALKOHOLIKERES TOLV TRIN

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor alkohol og at vi ikke kunne klare vort liv.
2. Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at give vor vilje og vort liv over til Guds omsorg - Gud sådan som vi opfattede Ham.
4. Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
5. Vi indrømmede overfor Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtigt hvordan det forholdt sig med vore fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.

7. Vi bad ham ydmygt om at fjerne vore fejl.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vor personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Ham, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.

## HVORDAN VIRKER AA?

Det bør understreges, at den eneste betingelse for at blive medlem af AA er et ønske om at holde op med at drikke. Ikke andet. AA beder hverken om afholdsløfter eller om personlige forpligtelser af nogen art. I deres druktid aflagde mange AA'ere utallige afholdsløfter og gik ofte på vandvognen. Resultaterne var ikke holdbare. AA ser mere praktisk på det. AA er baseret på ideen om, at enhver alkoholiker på et eller andet tidspunkt har klaret i hvert

fald 24 timer uden at drikke. Så AA'ere afsværger ikke alkohol for livstid eller for nogen anden lang periode.

De ved, at de ikke kan gøre noget i dag ved den drikketrang, de måske får i morgen.

AA'ere koncentrerer sig om at være ædru - i dag - i disse 24 timer. - De tager hånd om i morgen, når den tid kommer.

## MØDERNE

Da det er vigtigt for AA'erenes fortsatte ædruelighed, at han går til mange møder, undrer hans pårørende sig måske over, hvor de passer ind i programmet. Nogle går til åbne AA-møder. Det giver dem en mulighed for at følges med alkoholikeren på vejen tilbage til et normalt liv. Det åbner også for muligheden for at lære, hvordan andre mennesker møder den udfordring, det er at leve med en ædru alkoholiker.

Al-Anon møder giver, som tidligere nævnt, en mulighed for at mødes og

diskutere sine problemer med andre mennesker i samme situation. De, der har kontakt med AA'ere, og som går til møder, bliver sandsynligvis overraskede over, hvor meget der grines. De oplever den gode stemning og det varme fællesskab ved møderne. Sådan er det i AA. - AA'ere tager i almindelighed deres alkoholisme alvorligt - men ikke sig selv. En del af helbredelsen er at le ad de erfaringer, som man engang græd over.

## DET TAGER TID AT KOMME SIG

Hvornår kan du forvente at nogen, du holder af går ind i AA efter at have drukket i mange år? For nogle går det hurtigt, og for nogle går det langsomt. Det er ikke alle alkoholikere, der efter at have fundet AA, straks holder op med at drikke og finder ind til en lykkelig og tilfreds ædruelighed. Nogle har brug for indlæggelse og andre vil måske føle sig overvældet af deres ansvar, fordi de ikke har været vant til at se problemerne i øjnene. Andre igen bliver plaget af samvittighedsnag og depression.

Der er også nogle, der bliver anspændte og svære at leve sammen med - *i hvert fald for en tid.* - Alkoholismen er måske nok under kontrol, men det betyder ikke, at alle andre problemer for-

svinder. I deres iver for at få det nye liv vil alkoholikerne nemt glemme alt det, de har budt deres omgivelser, mens de drak. De begraver sig måske i den grad i AA-møderne og bestræbelserne for at hjælpe andre alkoholikere, at de kun har småt med tid til overs sammen med dig. Energien vender tilbage og den er der nogen, der bruger på at gå op i jobbet med ny energi og interesse. Andre kommer i tanker om, at de engang havde nogle karrieremål og får måske lyst til at gå i skole igen. Ofte vil denne intense interesse for AA og for arbejde eller uddannelse virke lige så selvcentreret, som alkoholikerenes drikkeri var. I denne periode, hvor alkoholikeren er ved at komme sig, er han så begejstret for AA, at alt andet blegner. I fællesskabet kalder vi det

ofte “at leve på en lyserød sky”. Det går over med tiden. Skønt alkoholikeren er ædru, har han/hun stadig den samme sygdom, og tørlagte alkoholikere kan ikke forventes at ændre al deres uhensigtsmæssige adfærd på en

gang. - Visse tankemønstre er sandsynligvis blevet ret indgroede. Men som tiden går, opnår de fleste AA’ere en større ligevægt. AA-programmet er skabt som en bro på vejen til et normalt liv, ikke en flugtrute.

## MEDICIN OG ANDRE STOFFER

I deres druktid forværrer mange alkoholikere deres problemer ved at blande spiritus med beroligende midler, nervemedicin, hash eller andre stoffer. Måske holder de fast i pillerne eller stofferne, selv efter at de er holdt op med at drikke. Stemningsændrende medicin, derunder opkvikkende midler, beroligende midler og antidepressiver, er som regel en trussel mod ædrueligheden og det vil du måske gerne vide mere om i en mere detaljeret form. Folderen “AA-medlemmet medicin og andre stoffer” behandler problemet i detaljer. Det vil sikkert være en god idé at få alkoholikeren til

at søge rådgivning hos en læge, der kender til de særlige problemer vedrørende alkoholisme. Det kan være farligt at tage medikamenter eller at holde op med at bruge dem uden pålidelig professionel vejledning. Begge dele kan føre til, at alkoholikeren begynder at drikke igen. Når alkoholikere bliver ædru, kan det ske, at de opnår en fornemmelse for åndelighed. Familie og venner bliver ofte forskrækkede over den overvældende betydning, det har for dem. AA’eren kan let komme til at kamme over. Normalt varer denne fase ikke længe, og dæmpes ofte til et stille og roligt åndeligt liv.

## DINE EGNE DRİKKEVANER

Hvis du har et normalt forbrug af alkohol, spekulerer du måske over, hvad du selv skal gøre? - Nu hvor alkoholikeren i dit liv ikke drikker mere. Hvad med det glas, du tager en gang imellem? Kan man have spiritus i hjemmet? Vil det hjælpe, hvis du lader helt være? Bør du mon undlade at servere alkohol for husets gæster? - Hvis synet

og duften af alkohol bringer den nyædru ud af ligevægt, kan du eventuelt være lidt diskret og så vidt muligt undgå situationer og steder, hvor der drikkes meget. I sidste ende må alkoholikere tage hånd om deres egen ædruelighed. Hvad der tæller mest, nu hvor de er ædru, er deres holdning over for deres eget drikkeri. De må ophøre

med drikkeriet for deres egen skyld og

forblive ædru for deres egen skyld.

## ET PAR ORD OM TILBAGEFALD

De fleste, der henvender sig til AA for at få hjælp, bliver ædru uden store problemer og de forbliver ædru. Andre har vanskeligt ved at forstå og forson sig med AA's program. Alt for hurtigt glemmer de, hvad det vil sige at være alkoholiker. Når det gode helbred vender tilbage, og de får lettere ved at klare hverdagen, glider de måske ud af programmet - enten mentalt ved at glemme dets principper eller fysisk ved at gå til færre møder. De har måske et eller flere tilbagefald. De drikker sig måske fulde igen. Det kan være meget nedslående og smertefuldt for de pårørende. Al den gamle frygt og håbløshed melder sig måske igen. Men garvede AA'ere ved, at sådanne tilbagefald ikke nødvendigvis gentager sig i fremtiden. Hvis alkoholikeren ærligt kan genkalde sig det, tankemønster og den

adfærd, som udløste tilbagefaldet, kan dette ofte forhindre en gentagelse. Rent faktisk kan et tilbagefald være en værdifuld lektie for alkoholikere, som tror at de er blevet helt "helbredt" for alkoholisme, bare fordi de har været tørlagte i en periode.

Overmod og urealistisk tankegang ender sommetider med et tilbagefald. Dømmekraften svækkes, og nogle alkoholikere begynder at tro, at de nu kan styre deres drikkeri. De går måske sjældnere til møder eller de begynder at kritisere gruppens medlemmer. De glemmer alt om den AA-Tradition, der siger, at alkoholikeren altid bør sætte programmets principper forud for andre AA'ere. Eller måske har alkoholikeren glemt at leve én dag ad gangen.

Der er 3 AA-slogans, der bliver brugt meget og som er uundværlige:

**"DET VIGTIGSTE FØRST" - "TAG DET ROLIGT"**

**"LEV OG LAD LEVE"**

Det er nyttige ord. De minder alkoholikeren om at han kun holder sig ædru én dag ad gangen, og at han arbejder hen imod åbenhed og sindsro.

## HVORDAN KAN DU HJÆLPE?

Hvad enten du er ægtefælle, kæreste, forælder eller barn af en alkoholiker, kan din forståelse af problemets natur spille en afgørende rolle når det gælder om at hjælpe alkoholikeren til at opnå ædruelighed og bevare den. Håbet er altid til stede i AA. Mange AA'ere, der engang blev betragtet som håbløse drukkenbolte, har nu været ædru i årevis. Denne folder er bygget på deres og deres pårørendes erfaringer. Den kan

minde dig om, at man aldrig behøver at opgive håbet. Det hjælper, at du ved, hvad sygdommen handler om og hvad AA går ud på. Det vil også være en hjælp, hvis du er villig til at lade programmet langsomt få en slags indflydelse på din egen hverdag. Du er ikke alene. Millioner af ædru alkoholikere følger dig hele vejen med deres håb og gode ønsker.

*Ønsker du som pårørende mere information om Al-Anon og Alateen kan du ringe til:*

**70 20 90 93**

***[www.al-anon.dk](http://www.al-anon.dk)***



*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  
Hovedservicekontoret  
Thorsgade 59, 3.tv  
2200 København N



© AAWS, INC.

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

Oversat og udgivet af  
Anonyme Alkoholikere i Danmark  
2006, 2014