

AA Servicekontor

Box 16387, 103 27 Stockholm.

Tel: 08-642 26 09 Fax: 08-714 82 24

Webbplats: www.aa.se E-post: service@aa.se

PG 25 11 27-7



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

Original title: Is there an alcoholic in your life?

© 1976 Alcoholics Anonymous ® World Services, Inc.

All rights reserved. First printing 1987.

Translated from English with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Copyright in the English language version of this work is also owned by AAWS, New York, 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 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Rätten till denna broschyr i sin engelska förlaga ägs även av AAWS, New York, New York. Ingen del av denna översättning får mångfaldigas utan skriftlig tillåtelse från AAWS.

Boken säljes endast i distribution genom:

AA i Sverige, Box 16387, 103 27 Stockholm.

Tel 08-642 26 09, Fax 08-714 82 24,

Webbplats: www.aa.se

E-post: service@aa.se

Postgiro 25 11 27-7.

ISBN. 91-971165-2-1

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm 2005



Anonyma Alkoholister

Finns det en
alkoholist i ditt liv?

Copyright 1976

Alcoholic Anonymous World Services, Inc

AA – Anonyma Alkoholister

Är en gemenskap av män och kvinnor som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att försöka 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 ovan innehas av AA Grapevine Inc. Den återges med innehavarens tillstånd.

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 idag över två miljoner alkoholister innehållsrika och produktiva liv utan alkohol.

Under sex decennier har Anonyma Alkoholister fungerat framgångsrikt både för kvinnor och män med olika bakgrund. Innan de kom till AA, hade de flesta av dem försökt kontrollera sitt drickande men slutligen, efter upprepade misslyckade försök att få det under kontroll, insett sin maktlöshet inför alkoholen. Till en början kunde de inte tänka sig en tillvaro utan sprit och ännu mindre acceptera att de var alkoholister. Men av AA-medlemmarna fick de lära sig att man inte *är tvingad* att dricka. De upptäckte att en tillvaro utan alkohol inte bara är möjlig, utan kan vara både lycklig och mycket givande.

De som står alkoholisten närmast har ofta svårast att inse och medge att den de tycker om kan vara alkoholist – det kan bara inte vara sant! Deras förnekande av problemets allvar får dem kanske för en tid att lita på alkoholistens löften. Men ständigt brutna löften och ökade svårigheter tvingar till slut dem som lever med alkoholisten att inse sanningen.

Ett desperat sökande efter en lösning på problemen börjar. Känslan att alla deras kärleksfulla och välmänskade försök varit bortkastade gör dem djupt besvikna. Om du känner så, ber vi dig dela den förhoppning som finns hos AA-medlemmar, make eller maka, släktingar, älskade och vänner som känt på samma sätt som du, de som upplevt hur alkoholisten de brytt sig om befriats från tvånget att dricka.

I denna lilla skrift kommer du att finna svaren på många frågor som människor ställt sig både innan och efter det att alkoholisten de står nära funnit vägen till AA. Om alkoholisten endast skrattar när någon påpekar att han har problem med spriten, eller om han förnekar varje sådan antydning, kan följande sidor förklara vad du själv kan och inte kan

göra. Om alkoholisten redan gått med i AA kan informationen hjälpa dig till insikt om och förståelse för AA:s livsstil.

Den bästa kortfattade beskrivningen om vad AA är och gör finns i den programförklaring som du finner på sidan 2 i detta häfte.

Att förstå problemet

Det finns idag över två miljoner män och kvinnor som slutat dricka alkohol med AA:s hjälp. AA har kunnat hjälpa såväl kvinnor som män, unga och gamla, rika och fattiga, hög- och lågutbildade.

Denna skrift – liksom alla AA:s böcker och broschyrer – grundar sig inte på teorier utan på erfarenhet, erfarenheterna hos dem som står nära alkoholister, de som vet hur det är att leva med dem. Om du mötte dessa människor kanske de skulle säga: "Vi vet hur du har det! Vi vet hur kämpigt det är att leva med en alkoholist, att se ett varmt och kärt förhållande gå om intet, att se surt förvärvade slantar gå till sprit i stället för nödvändiga ting, att se barnen växa upp i en onormal och oberäknelig atmosfär." Men vi vet, att om den person 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, vägrar du kanske ändå inse att en av dina kära är alkoholist - en problemdrinkare kanske – men inte en alkoholist. Själva ordet ger alltför obehagliga associationer. Till och med om alkoholisten medger sin alkoholism kan det hända att du förnekar den. Många människor har i så fall känt som du för sin närmaste, tills de förstod att alkoholism är en sjukdom, ett faktum som bekräftas av den moderna medicinska vetenskapen. Du kanske har trott att du själv på något sätt har skuld. Hur och när alkoholismen börjar vet vi inte, men det förefaller vara säkert att relationer i vuxen ålder har ringa betydelse för

utvecklingen av sjukdomen. Alkoholism är, likt många sjukdomar som inte smittar, den drabbades personliga innehav. Ingen, varken lärd eller lekman, 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 finns ingen behandling i denna världen som gör att hon eller han någonsin åter kan dricka måttligt, som en icke-alkoholist, under en längre tid. Då det är en sjukdom – ett fysiskt tvång, kombinerat med en mental besatthet att fortsätta 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, ett fysiskt, emotionellt och mentalt sjukdomstillstånd, snarare än frågan om brist på viljekraft eller uttryck för låg moral. Lika lite som man förebrår den sockersjuka att hans tillstånd orsakats av brist på viljestyrka, lika meningslöst är det att belasta problemdrinkaren med ansvaret för hans sjukdom, eller att betrakta drickandet som en moralisk brist.

Vägarna in i alkoholismen är många. En del AA-medlemmar drack ohejdat från första glaset. Andra ökade intaget successivt under decennier till ett okontrollerat drickande. Några alkoholister dricker varje dag. Andra kan avstå under lång tid för att så släppa 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 alkoholistiskt, 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?

Med vetskapen om att över två miljoner alkoholister har nått nykterhet i AA, blir du kanske uppmuntrad att "göra någonting" för alkoholisten i din närhet. Du kanske vill förklara att alkoholism är en sjukdom, du uppmanar alkoholisten att läsa AA-litteratur och du vill "tvinga" honom eller henne till ett AA-möte.

Ibland kan detta fungera. Efter att ha läst AA-litteratur är det många som ringer till AA, börjar besöka möten och lämnar drickandet bakom sig för gott. Men vanligtvis är den aktiva alkoholisten inte benägen eller redo att vända sig till AA bara därför att hans närmaste föreslår det. Dryckesvanan är fast rotad i personligheten och alkoholists tvångsmässiga behov att dricka skapar ett envist motstånd mot hjälp. Att erkänna sig som alkoholist är – enkelt och självklart som det borde vara – att förplikta sig själv att göra något åt sitt drickande. Alkoholisten är kanske inte redo för detta.

Ett vanligt inslag i sjukdomen är alkoholists föreställning att drickandet behövs för att orka med tillvaron. I alkoholists förvirrade hjärna är behovet att dricka bokstavligen en fråga om liv eller död.

När är rätt tidpunkten?

Det är inte lätt att avgöra när en alkoholist är "redo" för AA. Alla sjunker inte till samma fysiska och mentala nivå innan de beslutar sig för att söka hjälp. En alkoholist kan förr eller senare 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 undertrycker t ex dess betydelse för dem i

arbetslivet. De blir sannolikt förolämpade om någon skulle antyda att de är alkoholister. I detta skede närmar de sig gränslinjen som skiljer mellan socialt och tvångsmässigt drickande. Några klarar då att minska sin konsumtion eller att fullständigt sluta att dricka. Andra passerar gränsen och förlorar efterhand mer och mer förmågan att kontrollera sitt drickande. De blir alkoholister.

2. Till det här stadiet hör drinkaren som tappat kontrollen över sitt drickande och börjar oro sig över det. Oförmögna att låta bli att dricka även om de vill det, blir människorna i denna grupp ofta redlösa när de dricker och de kan kanske erkänna detta nästa dag, men de är övertygade om att "nästa gång blir det annorlunda". Drinkarna tar nu ofta till "medel för självkontroll", som att: Bara dricka vin och öl. Bara dricka vid veckosluten, bara efter speciella klockslag, eller bara på kvällen. Göra upp ett schema när det är lämpligt att dricka. Kanske ta en drink som "medicin" för att lugna nerverna på morgonen. 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 ta ansvar både på arbetet och hemma. Tanken att drickandet sannolikt bara kommer att tillta och att detta skulle orsaka förlust av familj, arbete och vänner känns absurd och främmande.

Och under tiden ger de uttryck för att de skulle vilja sluta dricka. "De önskar att de önskade sluta dricka" säger de som varit med i AA ett tag.

3. Följande drinkare har passerat det andra stadiet. De har förlorat vännerna, klarar inte av att behålla arbetet och deras intima relationer är i upplösning. De har konsulterat läkare och tureerna i vårdsvängen, med avgiftningar på "torkar" och vistelser på vårdhem, har börjat. De begriper helt och fullt att deras drickande är onormalt, 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 nykterhet. De har vanligtvis sökt någon form av rådgivning och kanske prövat vitaminterapi och diet. Tillståndet förbättras kanske ett tag, men sedan fortsätter det utför. De förlorar allt intresse för konstruktiv social gemenskap, för världen, ja kanske för själva livet. Den enda påtagliga känsla de uttrycker är självömkan.

4. I detta sista stadium förefaller alkoholisterna vara oemottagliga för all hjälp. De har vistats på den ena institutionen efter den andra. När de dricker blir de ofta våldsamma, de uppträder förvirrat och tappar kontakt med verkligheten. Ibland dricker de redan på vägen hem från sjukhuset efter en avgiftning. De har kanske haft alkoholhallucinationer – delirium tremens. I detta stadium beslutar kanske läkaren om tvångsintagning, om inte detta redan skett. Över huvud taget förefaller dessa alkoholister att vara "hopplösa fall". Men AA:s erfarenhet visar, att oavsett hur långt ned i alkoholträsket man nått så är det endast få fall som är hopplösa och inte kan hjälpas i AA – det vill säga, om man har en önskan att tillfriskna.

Det kan ta lång tid för alkoholisterna att själva inse sin sjukdom. Ofta påstår de att deras problem är "annorlunda" och att AA varken behövs eller är lämpligt för dem. Sådana alkoholiser brukar hävda att de har långt kvar till "botten", men vad de anser vara bottenläget sjunker ständigt djupare. Eller också fortsätter de envist att hävda att de kan hålla sig nyktra på egen hand. Tyvärr varken kan eller gör de detta.

Vem som helst som bryr sig om en alkoholist finner dessa reaktioner och undanflykter svårsmälta. Men faktum är att AA-programmet inte kan tvingas på någon. Men om alkoholisten du ömmar för tvekar att ta emot hjälp kan du ändå vidta åtgärder som kan stödja honom eller henne i hans tillfrisknande.

Skaffa dig en god förståelse, helst genom första-handsinformation, om AA-programmet så att du kan vara alkoholisten till bästa hjälp när han eller hon är redo. Du kan få hjälp och djupare insikt genom att ta kontakt med AA eller Al-Anon Familjegrupp. I Al-Anon träffas de som står alkoholisten nära för att utbyta erfarenheter kring sina egna problem, som uppkommit i samband med alkoholismen. Al-Anon är till för familj och anhöriga. Det finns också Alateen för barn och ungdomar som har alkoholberoende föräldrar. Al-Anon har ingen anknytning till AA, men dess bidrag till ökad förståelse för AA:s program för tillfrisknande är väsentligt. De anser att alkoholism är en familjesjukdom och att ändrade attityder har betydelse för tillfrisknandet.

AA:s långa erfarenhet har lärt oss vikten av förtröstan och tålmod i våra försök att få alkoholisten att själv göra något för att tillfriskna. Om alkoholisten avvisar dina entusiastiska förslag om AA, kanske inte ens vill diskutera ämnet, blir du kanhända både arg och missmodig. På grund av den splittring alkoholisten orsakar, eller den menliga inverkan han har på barnen, beslutar du kanske att gå din väg och lämna honom eller henne att själv klara av problemen. En sådan situation kan göra att han eller hon söker hjälp hos AA tidigare än om du stannat kvar. Ibland är det tyvärr nödvändigt att vara grym för stunden för att vara god i det långa loppet.

Alkoholisten avvisar kanske bryskt dina förslag om att kontakta AA, men kan ändå vara nära att acceptera din uppmuntran och ditt stöd och han beslutar sig kanske för att gå med i AA, eller åtminstone att lyssna till vad tillfrisknade alkoholister har att berätta om programmet. I detta skede är alkoholisten vanligen förvirrad. Han förstår att han på något sätt måste ta itu med sin sjukdom, men kan inte bedöma situationen klart. Alkoholisten har ofta förutfattade meningar om AA och dess medlemmar. Det är därför det är så viktigt att du har kunskap om Anonyma Alkoho-

lister och kan besvara frågor, komma med förslag och rätta till missuppfattningar om AA och dess program.

Vilka kommer till AA-möten?

Det finns närmare drygt 105.000 lokala AA-grupper i hela världen. 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 och nykomlingar, andra "öppna", där anhöriga, vänner och alla som är intresserade av AA får delta. Vid dessa möten diskuterar medlemmarna sina egna dryckeserfarenheter innan de kom till AA, de förklarar hur AA:s principer hjälpt dem till nykterhet och en ny livssyn. Genom att dela med sig av programmet hjälper äldre medlemmar nykomlingarna och varandra. Mötena är informella och består vanligen av samvaro kring ett kaffebord där man får en bra bild av hur många olika människor som tillhör gemenskapen.

Alkoholister som inte besökt AA tror kanske att det endast är till för utslagna och därför inte passar för dem. Sanningen är en helt annan. Tron att AA är till för "parkbänksalkoholister" är bara delvis sann. Några män och kvinnor kommer verkligen från samhällets träskmarker och uppnår nykterhet och ett värdigt liv genom AA.

Men mestadels utgör medlemmarna ett tvärsnitt av samhället. Bland dem finns lärare och andra yrkesmän, tjänstemän, affärsmän, högt utbildade och mindre utbildade. En börsmäklare och en läkare – båda alkoholister – grundade AA. Alkoholismen respekterar varken intelligens, talang, utbildning eller samhällsposition och drabbar såväl präst som sjuksköterska, 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. AA begär inte att medlemmarna skall ha någon formell trosuppfattning eller utföra speciella ritualer eller ens ha någon gudstro alls. Dess medlemmar tillhör olika trossamfund och många tillhör inget. Av nykomlingarna begär AA endast ett öppet sinnelag och att de respekterar andras tro och uppfattning.

AA anser att alkoholismen utöver att vara en fysisk och känslomässig sjukdom, också till viss grad består i en andlig förvirring. 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 dem själva. Många AA-medlemmar kallar denna kraft för "Gud". Andra uppfattar AA-gruppen som den kraft de kan förlita sig på. Ordet "andlig" i AA kan tolkas hur allmänt man vill. Men 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, som anges 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 för tanken att behöva följa ett regelrätt beteendemönster, kan du lugna honom eller henne. Varje medlem använder stegen individuellt. Stegen är förslag till ett program för tillfrisknande. Även om erfarenheten visar att trivsel med nykterheten för många AA-medlemmar till stor 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 när och hur stegen skall 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?

Vi vill stryka under att det *enda* kravet för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka. Varken mer eller mindre. AA begär inga löften eller åtaganden av något slag. Under sitt drickande har AA-medlemmarna gett otaliga och högtidliga löften, förpliktat sig till olika saker och "lagt av" med drickandet många gånger. Men de långsiktiga resultaten uteblev.

AA:s sätt att göra det är mer praktiskt och är baserat på vetskapen och att varje alkoholist från tid till annan kunnat klara sig utan alkohol åtminstone under 24 timmar. Så AA-medlemmen avsvär sig inte alkoholen för hela livet, eller för någon annan längre tidrymd. De vet att de idag inte kan göra något åt den drink de kanske vill ha imorgon. AA-medlemmen koncentrerar sig på att vara nykter idag – under dessa 24 timmar. Morgondagen tar de itu med först när den kommer.

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 möjlighet att tillsammans med alkoholisten färdas på vägen tillbaka till ett normalt liv. De kan också få höra hur andra människor klarar den utmaning det är att leva med en alkoholist som inte längre dricker. Al-Anon möten, som nämndes tidigare, ger dig också möjligheter att träffa människor i snarlika situationer, som du kan diskutera dina problem med.

De flesta människor blir överraskade av de många skratten, den humoristiska stämningen och den varma atmosfären de får uppleva på möten och i kontakt med AA-medlemmar. Detta är typiskt för AA. Det är genomgående så att AA-medlemmen tar sin alkoholism på allvar – men inte sig själv. 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, efter år av problem med sprit, går med i AA?

Inte alla alkoholister som hittar till AA och slutar dricka uppnår den lyckliga och bestående nykterheten lika lätt och snabbt. En del behöver sjukhusvård och är efter konvalescensen fortfarande skakiga och osäkra på sig själva. Andra, som inte är vana vid att handskas med problem, känner sig nedtyngda av sina förpliktelser. En del plågas av ånger och depression medan åter andra 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 alkoholisten glömma alla uppoffringar som gjorts av dem som levat med honom under tiden han drack. Han ger sig iväg till en massa möten, ringer otaliga telefonsamtal för att hjälpa andra alkoholister och det kan bli väldigt lite tid över för dig. Han njuter av att ha återfått sin hälsa och tar kanske itu med sitt arbete med ny energi och nytt intresse. Många vill ta upp avbrutna studier och förverkliga sedan länge försummande mål.

Detta intensiva intresse för AA, arbetet eller skolan tycks vara lika självcentrerat som alkoholistsens drickande en gång var. Denna period – då alkoholistsens entusiasm för AA tycks överskugga allt annat – beskrivs ofta i gemenskapen som "att leva på rosa moln". Det går över så småningom. Trots nykterheten har alkoholisten kvar sjukdomen och en icke drickande alkoholist kan inte förväntas ändra sina excentriska beteenden över en natt. Han dras sannolikt med några ingrodda tankemönster. Men allteftersom tiden går uppnår AA-medlemmen bättre balans. AA-programmet är inte utformat som en flyktväg, utan som en bro till ett, normalt liv.

När de drack förvärrade många alkoholister sitt problem genom att blanda sprit med lugnande medel, marijuana eller andra droger. De kanske klamrar sig fast vid tabletten eller drogvanan även sedan de slu-

tat dricka. Det kan vara klokt om du uppmuntrar alkoholisten att söka medicinsk experthjälp om blandmissbruk föreligger. Att använda mediciner, eller att avbryta medicinering utan att söka professionell vägledning, kan vara farligt eller leda en nykter alkoholist tillbaka till flaskan.

När alkoholister uppnår nykterhet förvånar de ofta sina närstående med den äverväldigande vikt de lägger vid sin nyligen uppvaknande känsla av andlighet. Det kan bli för mycket, men vanligen varar det 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 skall göra med ditt eget bruk och om du skall förvara sprit i hemmet nu när alkoholisten i ditt liv inte längre dricker. Kan det vara till hjälp att du slutar helt? Skall du sluta servera alkohol till dina gäster?

Om åsynen och doften av alkohol oroar den nynyktra, bör du kanske visa lite gott omdöme och undvika att hålla fester med gamla invanda dryckesvanor. Även besök på barer bör undvikas. Men i slutändan är det dock så att alkoholisterna själva måste värna om sin egen nykterhet. Det viktigaste, nu när de blivit nyktra, är deras egen attityd gentemot deras eget drickande. De måste sluta dricka för sin egen skull och förbli nyktra för sin egen skull.

Några ord om återfall

De flesta som kommer till AA för att få hjälp uppnår nykterhet utan större svårighet och fortsätter att vara nyktra. Andra har problem med att förstå och acceptera AA:s program. De glömmer alltför snabbt vad som menas med att vara alkoholist. Allt eftersom deras fysiska hälsa kommer tillbaka och deras liv blir lite bättre ordnat kan de glida ur programmet – antingen mentalt, genom att glömma principerna,

eller fysiskt, genom att gå på färre möten. Dessa människor brukar ta ett eller flera "återfall". De kanske blir fulla igen. Detta kan vara nedslående – och mycket smärtsamt – för de närstående. Rädslan och hopplösheten kommer tillbaka. Men erfarna AA-medlemmar vet att sådana återfall inte nödvändigtvis behöver upprepas. 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 eller hon var botad bara därför att de varit nyktra en tid. Överdriven självförlit och orealistiskt tänkande kan ibland leda till återfall. Omdömet sviktar och en del tror att de kan kontrollera sitt drickande igen. De kanske går på färre möten eller börjar kritisera människorna i sin egen grupp. De glömmer AA:s tradition, att principerna i programmet alltid går före medlemmarnas personligheter. Eller de kanske glömmer att leva en dag i taget.

Det är tre slogans i AA som har speciell tyngd: "*Det viktigaste först*" – "*Lev och låt leva*" – "*Gör det enkelt*".

Dessa är viktiga påminnelser för alkoholisten att avstå från det första glaset – en dag i taget – och sträva efter ett öppet sinnelag och sinnesro.

Hur kan du hjälpa?

Vem du än är, make, maka, fästman, fästmö, förälder eller barn till en alkoholist, är din förståelse av problemet av största vikt och kan spela en betydande roll i att hjälpa alkoholisten att uppnå och bibehålla nykterheten. Hoppfullhet är det alltid återkommande temat i AA. Många medlemmar som ansågs som hopplösa alkoholist har idag åratals nykterhet bakom sig. Det du nu läst är baserat på deras erfarenheter och erfarenheterna hos dem som står dem nära. Låt detta påminna dig om att du aldrig behöver överge hoppet och att du kan hjälpa

genom din förståelse för sjukdomen och för AA och genom att tillämpa programmet i ditt dagliga liv.

Du är inte ensam. Miljoner nyktra alkoholister runt om i världen delar hoppet och är dina följeslagare.

För ytterligare information kontakta

AA:s Servicekontor

Box 16387, 103 27 Stockholm

Tel 08-642 26 09. Fax 08-714 82 24.

Webbplats: www.aa.se

E-post: service@aa.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 enda villkoret 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 för 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 eller 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 iakttaga personlig anonymitet i förhållande till press, film, radio och TV.
12. Anonymitet är den andliga grundvalen för våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip framför person.

AA-publikationer

Böcker

Anonyma Alkoholister "Stora Boken"
Leva Nykter
AA:s Tolv Steg & Tolv Traditioner
Dagliga Reflexioner
Som Bill ser det
Kom till tro
AA blir Myndigt
AA:s Historia i Sverige

Broschyrer

AA-gruppen
44 Frågor
Detta är AA
Är AA något för dig?
En nykomling frågar
Fadderskap (Sponsorship)
Varför anonyma alkoholister är anonyma
AA för kvinnan
Finns det en alkoholist i ditt liv?
En medlems syn på AA
AA i samhället
AA i vårdsektorn
Dags att börja leva
Att överbrygga klyftan
AA i ett nötskal
Bara för idag
Och nu?
Frågor till ungdomar
En snabbguide till AA
Unga människor och AA
Tolv Traditioner illustrerade
AA och den homosexuella alkoholisten
Fakta om AA
Bättre än att sitta i en cell
AA-medlemmen – Medicinering & andra droger
Präster ställer frågor om Anonyma Alkoholister
Andra problem än alkohol
AA som en resurs för den medicinska professionen
AA-Traditionen: Hur den växte fram
Tolv koncept för service

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