

# Detta är **AA**

... en introduktion  
till AA:s program  
för tillfrisknande



*ANONYMA ALKOHOLISTER* är en gemenskap av män och kvinnor som delar sina erfarenheter, styrka och hopp med varandra för att lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism.

Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka. Det finns inga inträdes- eller medlemsavgifter för medlemskap i AA; vi är självförsörjande genom våra egna bidrag.

AA har inte anknytning till någon sekt, samfund, politisk idé, organisation eller institution; vill inte engagera sig i någon kontrovers, varken stöder eller motsätter sig något annat.

Vårt främsta syfte är att förbli nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet.

©: A.A. Grapevine Inc.  
Tryckt med innehavarens tillstånd.

---

Originalets titel: THIS IS AA  
Copyright © 1984 Alcoholics Anonymous World Services,  
Inc. (AAWS)

Translated from English, and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, N.Y. All rights reserved. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of A.A.W.S. Material from the A.A. Grapevine is copyrighted by the A.A. Grapevine, Inc., reprinted by permission of the publisher. Alcoholics Anonymous ® and A.A. ® are registered trademarks of A.A. World Services, Inc.

Översatt från engelska och utges med tillstånd av Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Copyright till den engelska versionen av detta verk ägs av A.A.W.S., New York, NY. Alla rättigheter förbehålls. Ingen del av detta verk får mångfaldigas i någon form på något språk utan skriftlig tillåtelse från AAWS. Material från AA Grapevine är upphovsrättsskyddat av The AA Grapevine, Inc., och återges med innehavarens tillstånd.

Alcoholics Anonymous® och A.A.® är registrerade varumärken av A.A. World Services, Inc  
© Svensk översättning 2007 reviderad 2013, 2017, 2018  
Alla rättigheter förbehålles AA Sverige

Skriften säljs endast i distribution genom:  
AA i Sverige  
AA Servicekontor 2019

Tryck: Bulls Graphics, Halmstad 2019

**Detta är AA**

*... en introduktion till  
AA:s program för tillfrisknande*



## **Bara du kan avgöra saken**

Om du verkar ha problem med alkoholen, eller om ditt drickande har nått den punkt då det börjar bekymra dig, är du kanske intresserad av att höra något om Anonyma Alkoholister och AA:s program för tillfrisknande från alkoholism. Efter att ha läst denna kortfattade redogörelse kanske du inte tycker att AA har någonting att ge dig. Om så är fallet vill vi ändå föreslå att du ser fördomsfritt på saken. Ta dig en ordentlig funderare över ditt drickande i ljuset av det du kan lära dig på följande sidor. Avgör själv om alkoholen har blivit ett problem för dig eller inte. Och kom ihåg att du alltid är välkommen att ansluta dig till de tusentals män och kvinnor i AA som har lämnat sina alkoholproblem bakom sig och som nu lever "normala", konstruktiva liv, nyktra en dag i taget.



## ***Vilka är vi?***

Vi i AA är män och kvinnor som insett och medgett att vi inte kan kontrollera alkoholen. Vi har lärt oss att vi måste leva utan den, om vi vill rädda oss själva och de våra från katastrof.

Med grupper på tusentals orter utgör vi en informell internationell gemenskap, som i dag har medlemmar i över 170 länder. Vi har ett enda syfte: att själva hålla oss nyktra och att hjälpa andra som vänder sig till oss att uppnå nykterhet.

Vi är inga samhällsreformatorer och vi är inte anslutna till någon religion, politisk organisation eller institution. Vi har inte för avsikt att torrlägga världen. Vi värvar inte medlemmar, men vi hälsar dem välkomna. Vi påtvingar inte någon våra erfarenheter av för mycket drickande, men vi delar med oss när vi blir ombedda.

Våra medlemmar är män och kvinnor i alla åldrar och med många olika sociala, ekonomiska och kulturella bakgrunder. Många av oss hade druckit i årtal innan vi märkte att vi inte kunde hantera alkohol. Andra observerade lyckligtvis redan i unga år eller tidigt i sitt drickande att alkoholen hade blivit ohanterlig.

Följderna av vårt drickande har också varierat. Några av oss hade förvandlats till redlösa vrak, innan vi vände oss till AA för att få hjälp. Några hade förlorat familj, anställning och självrespekt. Några hade bott i slumkvarter i många städer. Några av oss hade otaliga gånger tagits in på sjukhus eller åkt i fängelse. Vi hade begått grova brott – mot samhället, våra familjer, våra arbetsgivare och oss själva.

Andra av oss har aldrig varit i fängelse eller på någon vårdinrättning. Vi har inte heller förlorat arbete eller familj genom drickandet. Men vi kom slutligen till en punkt där vi konstaterade att alkoholen störde vårt normala liv. När vi insåg att vi inte kunde leva utan alkohol, sökte också vi hjälp hos AA.

Alla de stora troslärorna är företrädde i vår gemenskap och många religiösa ledare har stött oss i vår utveckling. Det finns också ateister och agnostiker i vår skara. Tron på eller medlemskap i ett visst samfund är inget villkor för medlemskap i AA.

Vi förenas av vårt gemensamma problem, alkohol. Tillsammans på möten, genom samtal och genom att hjälpa andra alkoholister, är det på något sätt möjligt för oss att vara nyktra och slippa tvånget att dricka, som en gång var en dominerande kraft i våra liv.

Vi tror inte att vi är de enda som har lösningen på alkoholproblemet. Vi vet att AA-programmet hjälper oss och vi har sett att det nästan undantagslöst hjälper varje nykomling som ärligt och uppriktigt vill sluta dricka.

I AA har vi lärt oss mycket om alkoholism och om oss själva. Vi försöker alltid minnas dessa fakta, för de verkar vara nyckeln till ett nyktert liv. För oss måste nykterheten alltid komma i första hand.

### ***Vad vi lärt oss om alkoholism***

Det första vi har lärt oss om alkoholism är att problemet är ett av de äldsta i historien. Först på senare tid har vi börjat kunna tillgodogöra oss nya förhållningssätt till problemet. I dag vet läkarna mycket mer om alkoholism än sina föregångare för bara två generationer sedan. De har börjat definiera problemet och studera det i detalj.

Fastän det inte finns någon formell "AA-definition" på alkoholism anser de flesta av oss att den i vårt fall kan beskrivas som ett fysiskt tvångsbeteende i förening med en mental besatthet. Vi anser att vi hade ett påtagligt fysiskt begär att dricka alkohol bortom vår förmåga att hålla det under kontroll och i strid med alla de regler som sunda förnuftet föreskriver. Vi hade inte bara ett onormalt alkoholbegär, utan vi gav också efter för det vid de mest olämpliga tidpunkter. Vi visste aldrig när och hur vi skulle sluta dricka. Ofta verkade vi inte ha förstånd att begripa när vi inte borde börja dricka.

Som alkoholister har vi lärt oss den hårda vägen att enbart viljestyrka, hur stark den än är i



andra sammanhang, inte är tillräcklig för att hålla oss nyktra. Vi har försökt att leva nyktert vissa perioder. Vi har svurit dyra eder. Vi har bytt märken och drycker. Vi har försökt med att dricka endast vid bestämda tidpunkter. Men ingen av våra planer fungerade. Det slutade alltid, förr eller senare, med att vi blev fulla då vi inte bara ville vara nyktra, utan också sakligt sett hade alla vettiga skäl i världen att vara det.

Under våra perioder av dyster hopplöshet var vi övertygade om att vi led av någon psykisk störning. Vi började förakta oss själva för att vi försmådade våra medfödda talanger och vållade svårigheter för vår familj och andra. Ofta försjönk vi i självömkan och deklarerade att inget någonsin kunde hjälpa oss.

Numera kan vi le åt dessa minnen men då var de dystra, obehagliga upplevelser.

### ***Alkoholism – en sjukdom***

I dag är vi beredda att acceptera uppfattningen att alkoholism, när det gäller oss, är en sjukdom som ständigt förvärras, som aldrig kan botas, men som, i likhet med många andra sjukdomar, kan hejdas. Vi anser att det inte är någon skam att vara sjuk, om vi ärligt betraktar problemet och försöker göra någonting åt det. Vi är helt villiga att medge att vi är allergiska mot alkohol och att det helt enkelt är vanligt sunt förnuft att hålla oss borta från orsaken till allergin.

Vi förstår nu att den som en gång överskridit den osynliga gränsen mellan hög alkoholkonsumtion och tvångsmässigt drickande alltid kommer att förbli alkoholist. Så vitt vi vet kommer han eller hon aldrig att kunna återgå till ett "normalt" socialt drickande. "En gång alkoholist, alltid alkoholist" är ett enkelt faktum som vi måste leva med.

Vi har också lärt oss att det finns få alternativ för alkoholister. Om de fortsätter att dricka förvärras deras problem gradvis; de går obönhörligen under i slummen, på sjukhus, i fängelser eller andra institutioner eller läggs i en för tidig grav. Det enda alternativet är att helt sluta dricka, att avstå även från den minsta droppe alkohol av något slag. Är de villiga att följa denna väg och

tillgodogöra sig den hjälp som erbjuds dem, då kan ett helt nytt liv öppna sig för alkoholisterna.

Det förekom stunder i vår dryckeskarriär då vi var säkra på att allt vi hade att göra för att ta kontroll över vårt drickande var att sluta efter det andra eller femte glaset eller något högre tal. Så småningom gick det upp för oss att vi inte blev berusade av det femte, tionde eller tjugonde glaset, utan av det första! Det var det första glaset som vållade skadan. Det var det som satte igång karusellen. Det första glaset gav upphov till en kedjereaktion av alkoholistiskt tänkande, som ledde fram till vårt okontrollerade drickande.

AA har ett sätt att uttrycka detta: "För en alkoholist är ett glas för mycket och tusen för lite".

Något annat som många av oss lärde oss under vår dryckenskap var att påtvingad nykterhet var allt annat än angenäm. Några av oss kunde då och då vara nyktra i dagar, veckor och till och med år. Men den nykterheten gav ingen glädje. Vi kände oss som martyrer. Vi blev lättretliga och det var svårt att leva och samarbeta med oss. Envist väntade vi på den dag då vi kunde börja dricka på nytt.

I AA får vi en ny syn på nykterhet. Vi njuter av en lättnad, en känsla av frihet också från längtan att få dricka. Då vi inte kan räkna med att någonsin kunna dricka på ett normalt sätt, koncentrerar vi oss på att leva ett fullödigt liv utan alkohol *i dag*. Gårdagen kan vi inte göra någonting åt. Morgondagen kommer kanske aldrig. I dag är den enda dag vi behöver bekymra oss om. Och vi vet av erfarenhet att till och med de värsta fyl-leristarna kan klara 24 timmar utan alkohol. De kanske behöver skjuta upp nästa glas till nästa timme, till och med nästa minut – men de lär sig att det *kan* skjutas upp.

Då vi först fick höra talas om AA föreföll det mirakulöst att någon som verkligen hade druckit okontrollerat någonsin skulle kunna uppnå och behålla en sådan nykterhet som äldre medlemmar i AA talade om. Några av oss var benägna att tro att vårt sätt att dricka var någonting speciellt, att våra erfarenheter hade varit annorlunda, att AA möjligen kunde fungera för andra, men aldrig för oss. Andra av oss, som ännu inte blivit allvarligt skadade av sitt drickande, menade att

AA kanske kunde vara bra för hopplösa drinkare, men att de själva troligtvis skulle kunna hantera problemet.

Vår erfarenhet i AA har lärt oss två viktiga saker. För det första är alla alkoholisters grundproblem alltid desamma, oberoende av om de måste tiggas ihop till en flaska öl eller försöka rädda sin ställning i ledningen för ett storföretag. För det andra uppskattar vi att AA:s program fungerar för nästan alla alkoholister som ärligt vill att det ska fungera, oavsett deras bakgrund eller särskilda dryckesvanor.

### ***Vi fattade ett beslut***

Alla vi i AA behövde nu fatta ett avgörande beslut innan vi kände oss trygga i det nya livsprogrammet utan alkohol. Vi måste ärligt och realistiskt inse fakta om oss själva och vårt drickande. *Vi måste erkänna* att vi var maktlösa inför alkoholen. Detta var för några av oss den svåraste uppgift vi någonsin stått inför.

Vi visste inte så mycket om alkoholism. Vi hade våra egna idéer om ordet "alkoholist". Vi associerade det med utslagen och hjälplös. Vi var övertygade om att det betydde svag vilja, en svag karaktär. Några av oss försökte hålla det steg på avstånd där vi erkände att vi var alkoholister. Andra erkände det endast delvis.

Men ändå kände de flesta av oss lättnad då vi fick förklarat för oss att alkoholism är en sjukdom. Vi insåg det förnuftiga i att göra något åt en sjukdom, som hotade att bryta ned oss. Vi slutade med att försöka lura andra – och oss själva – att tro att vi kunde hantera alkohol, när alla fakta tydde på motsatsen.

Från första början var vi förvissade om att ingen utom vi själva kunde säga till oss att vi var alkoholister. Medgivandet måste komma från oss – inte från en läkare, präst eller äkta hälft. Det måste baseras på fakta som vi själva kände till. Kanske kunde våra vänner förstå arten av vårt problem, men vi var de enda som säkert kunde avgöra om vi tappat kontrollen över vårt drickande.

Ofta frågade vi oss: "Hur ska jag veta om jag verkligen är alkoholist?" Man förklarade för oss

att det inte fanns några bestämda regler för hur alkoholism skulle definieras. Vi lärde oss att det dock fanns vissa talande symptom. Om vi blev berusade då vi hade all anledning att vara nyktra, om vårt drickande gradvis blivit allt värre, om vi inte längre fann lika stor glädje i drickandet som tidigare – allt detta var, fick vi veta, tydliga kännetecken på den sjukdom vi kallar alkoholism. Då vi skärskådade våra erfarenheter av drickandet och dess konsekvenser kunde de flesta av oss finna ytterligare skäl till att upptäcka sanningen om oss själva.

Helt naturligt föreföll ett liv utan alkohol trist. Vi fruktade att våra nya vänner i AA skulle vara tråkiga eller, ännu värre, fanatiska predikanter. Men vi upptäckte att de tvärtom var människor som vi själva, men med den speciella förtjänsten att förstå vårt problem – välvilligt, utan att döma oss.

Vi började undra vad vi måste göra för att hålla oss nyktra, vad ett medlemskap i AA skulle kosta oss och vilka som ledde den lokala respektive den internationella gemenskapen. Snart upptäckte vi att det inte finns några måsten i AA, ingen behöver följa någon ritual eller något speciellt levnadssätt. Vi lärde oss också att AA inte har några inträdes- eller medlemsavgifter; utgifterna för lokaler, förfriskningar och litteratur täcks genom medlemmarnas frivilliga bidrag. Men inte ens sådana bidrag är villkor för medlemskap.

Vi kunde snart konstatera att AA har ett minimum av organisation och att ingen ger order. Arrangerandet av möten sköts av en liten grupp frivilliga, vars medlemmar regelbundet byts ut för att ge plats åt nya människor. Detta "rotations-system" har blivit mycket populärt i AA.

### ***Att leva nykter***

Hur kan vi då hålla oss nyktra i en så informell och löst sammansatt gemenskap?

Svaret är att vi, sedan vi uppnått nykterhet, försöker bevara den genom att iaktta och ta efter de erfarenheter som lett till framgång för dem som gått före oss i AA.

Deras erfarenheter ger oss vissa "verktyg" och tips – som vi kan använda oss av eller förkas-

ta som vi själva vill. Eftersom vår nykterhet är det viktigaste i vårt liv i dag tycker vi det är klokt att följa de mönster som föreslås av dem som redan bevisat att AA:s program för tillfrisknande verkligen fungerar.

## ***24-timmarsprogrammet***

Vi avger till exempel inga nykterhetslöften, vi säger inte att vi "aldrig" tänker dricka igen. I stället försöker vi följa det som vi i AA kallar "24-timmarsprogrammet". Vi koncentrerar oss på att vara nyktra bara under de närmaste 24 timmarna. Vi försöker helt enkelt klara oss utan alkohol en dag i taget. Om vi känner sug efter alkohol ger vi varken efter eller kämpar emot. Vi bara skjuter upp den efterlängtade drinken till *i morgon*.

Ifråga om alkohol försöker vi alltid tänka ärligt och realistiskt. Om vi frestas att ta ett glas – en frestelse som vanligen tynar bort efter de första månaderna i AA – frågar vi oss om det speciella glas vi tänker på verkligen är värt alla de konsekvenser vi minns från vårt tidigare drickande. Vi håller i minnet att vi har vår fulla frihet att supa oss redlösa om vi vill, att valet mellan att dricka eller inte helt och hållet avgörs av oss själva. Framför allt försöker vi förlika oss med att vi är alkoholister, oberoende av hur länge vi hållit oss nyktra, och att en alkoholist, så vitt vi vet, aldrig kan dricka socialt eller normalt igen.

Också i ett annat avseende tar vi fasta på erfarenheten hos framgångsrika äldre AA-medlemmar. Vi går regelbundet på mötena i den lokala AA-grupp som vi har lärt känna. Det finns inte någon föreskrift som tvingar oss till det. Inte heller kan vi alltid förklara varför vi känner oss styrkta, sedan vi lyssnat till andra medlemmars levnadsöden och inlägg. Men de flesta av oss känner att deltagandet i möten och andra informella kontakter med AA-vänner är viktiga beståndsdelar i vårt bevarande av nykterheten.

## ***Tolv Steg***

I början när vi kom till AA hörde vi talas om de "Tolv Stegen" för tillfrisknande från alkoholism. Vi lärde oss att dessa steg var de allra första med-

lemmarnas försök att kartlägga sin egen utveckling från okontrollerat drickande till nykterhet. Vi fann att den viktigaste faktorn i denna utveckling tycktes vara ödmjukhet, kombinerad med en förtröstan på en Kraft starkare än vår egen. Några föredrog att kalla denna Kraft för "Gud", men man talade om för oss att detta endast var en fråga om personlig tolkning; vi fick ge Kraften den beteckning som passade oss. Eftersom alkoholen uppenbarligen varit en starkare kraft än vi själva medan vi drack, måste vi medge att vi kanske inte förmådde klara av situationen själva och att det verkade vettigt att vända oss till någon annan för att få hjälp. Vår uppfattning om den Högre Kraften/makten har vanligtvis mognat när vi utvecklats i AA. Men det har alltid varit vår egen uppfattning; ingen har tvingat den på oss.

Slutligen framgick det av Tofte Steget och av äldre medlemmars erfarenheter, att arbetet med andra alkoholister, som sökte sig till AA för att få hjälp, var ett verksamt sätt att stärka vår egen nykterhet. Vi försökte göra vår del när vi kunde, under det att vi alltid hade klart för oss att endast den andra personen kunde avgöra om han eller hon var alkoholister eller inte.

Vi fick också vägledning genom många AA-medlemmars erfarenheter, som gett ny mening åt tre gamla talesätt eller slagord. "Det viktigaste först" är ett av dem och påminner oss om att vi inte kan göra allt med en gång även om vi skulle vilja, att vi måste komma ihåg att nykterheten kommer först i alla försök att bygga upp våra liv.

"Ta det lugnt" är ett annat gammalt slagord med ny innebörd för alkoholister, som så ofta gör sig skyldiga till alltför febrilt arbete med vad helst de företar sig. Erfarenheten visar att alkoholister borde och kan lära sig att lugna ned sig. "Lev och låt leva" är det tredje slagordet, ett återkommande förslag att alkoholister aldrig har råd att tillåta sig bli intoleranta mot andra, hur lång nykterhet de än har.

AA:s böcker och broschyrer är också till hjälp. Kort efter det att vi kommit till AA fick de flesta av oss tillfälle att läsa Anonyma Alkoholister, AA:s bok med erfarenheter i vilken de tidiga medlemmarna först redovisade sina livshistorier

och de principer som de ansåg hade hjälpt dem tillfriskna. Många medlemmar som varit nyktra i många år fortsätter att hänvisa till den och fyra andra böcker för att få insikt och inspiration. AA ger också ut en internationell månatlig tidskrift för såväl nya som äldre medlemmar som heter Grapevine (i Sverige heter tidningen Bulletinen och utkommer med sex nummer per år).

Eftersom AA är ett sätt att leva, har få av oss helt och hållet kunnat förklara exakt på vilket sätt de olika beståndsdelarna i programmet för tillfrisknande medverkat till vår nuvarande nykterhet. Vi i AA tolkar och lever inte alla i programmet på precis samma sätt. Men vi kan alla intyga att AA fungerar, medan samtliga våra tidigare satsningar på nykterhet misslyckats. Många medlemmar som varit nyktra i årtal säger att de helt enkelt accepterade programmet "utan vidare" och att de ännu inte helt förstår hur AA hjälper dem. Under tiden fortsätter de att föra vidare sin tillit till andra, vilka mer än väl förstår hur olyckligt alkoholen inverkar på alkoholisten.

### ***Fungerar AA för alla?***

Vi tror att AA:s program för tillfrisknande kommer att fungera för nästan alla som har en önskan att sluta dricka. Det kan till och med fungera för dem som upplever att de knuffas in i AA. Många av oss tog vår första kontakt med AA som resultat av påtryckningar från omgivningen eller arbetsgivaren. Så småningom tog vi ett eget beslut.

Vi har sett medlemmar som snubblat ett tag innan de "fattat" programmet. Vi har sett andra som endast gjort symboliska ansträngningar att följa de beprövade principer med vars hjälp miljoner av oss nu behåller vår nykterhet; symboliska ansträngningar är oftast inte tillräckligt.

Men oavsett hur djupt en alkoholist sjunkit eller hur högt upp på samhällsstegen han eller hon står, så vet vi av de erfarenheter vi har och det vi har sett att AA erbjuder en nykter utväg ur det ekorrhjul som tilltrasslat drickande är. De flesta av oss har funnit den vägen lätt.

Då vi för första gången vände oss till AA hade många av oss ett antal allvarliga problem – pro-

blem med ekonomi, familj, arbete och våra egna personligheter. Vi upptäckte snart att alkoholen var vårt mest överhängande problem. Så snart vi fått det under kontroll, kunde vi med framgång angripa de andra svårigheterna. Lösningarna på dessa har inte alltid varit enkla, men i nyktert tillstånd har vi kunnat ta itu med dem på ett betydligt effektivare sätt än vi kunde på den tiden då vi drack.

### ***”En ny dimension”***

Det fanns en tid då många av oss trodde att alkoholen var det enda som gjorde livet uthärdligt. Vi kunde inte ens drömma om ett liv utan alkohol. Tack vare AA-programmet känner vi i dag inte att någonting har *tagits ifrån oss*. Snarare har vi befriats och finner att en ny dimension har lagts till våra liv. Vi har nya vänner, nya horisonter och nya attityder. Efter år av förtvivlan och frustration känner många av oss att vi för första gången verkligen har börjat leva. Vi gläder oss åt att få dela med oss av detta nya liv till alla som fortfarande lider av alkoholism, liksom vi en gång gjorde, och som söker en väg från mörker mot ljus.

Alkoholism är ett av de största amerikanska hälsoproblemen. Uppskattningsvis lider miljontals män och kvinnor världen över, kanske i onödan, av denna progressiva sjukdom. Som medlemmar i AA välkomnar vi varje tillfälle att delge alla som söker hjälp vår erfarenhet av hur sjukdomen kan hejdas. Men vi förstår att inget vi kan säga har någon verklig innebörd förrän alkoholisten *personligen* är beredd att medge, som vi en gång gjorde, att ”Alkoholen har slagit mig till marken - och jag vill ha hjälp”.

### ***Här finns AA***

AA erbjuder kostnadsfri hjälp, utan förpliktelser. AA-grupper finns i många städer, samhällen och byar över hela världen. Information om AA-möten finner du på vår hemsida [www.aa.se](http://www.aa.se), eller så kan du ringa vår telejour 08-720 38 42, som är bemannad alla dagar året runt mellan kl 11.00–13.00 samt 18.00–20.00. Du kan även e-posta [help@aa.se](mailto:help@aa.se)



*Var och en som vänder sig till AA kan vara säker på att hans eller hennes anonymitet skyddas. Om du känner att du kanske har alkoholproblem och om du har en uppriktig önskan att sluta dricka, kan fler än två miljoner av oss intyga att AA fungerar för oss - och att det inte finns något skäl i världen till att AA inte skulle kunna hjälpa dig.*

## AA:S TOLV STEG

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.

2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.

3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, *sådan vi uppfattade Honom*.

4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.

5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.

6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.

7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.

8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.

9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.

10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.

11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *sådan vi uppfattade Honom*, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.

12. När vi, som resultatet av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

## AA:S TOLV TRADITIONER

1. Vår gemensamma välfärd bör komma först; personligt tillfrisknande beror på enigheten i AA.

2. För syftet med vår grupp finns det endast en högsta auktoritet– en kärleksfull Gud såsom Han kan komma till uttryck i vårt grupp-samvete. Våra ledare är endast betrodda tjänare, de styr inte.

3. Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka.

4. Varje grupp bör vara självständig utom i angelägenheter som påverkar andra grupper eller AA som helhet.

5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till den alkoholist som fortfarande lider.

6. En AA-grupp bör aldrig gå i borgen för, bekosta eller låna ut AA:s namn till någon närbesläktad sammanslutning eller något utomstående företag, så att inte problem med pengar, egendom eller anseende avleder oss från vårt huvudsyfte.

7. Varje AA-grupp bör vara helt självförsörjande och inte ta emot bidrag utifrån.

8. Anonyma Alkoholister bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicekontor kan anställa personal för speciella uppgifter.

9. AA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för service som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.

10. Anonyma Alkoholister har ingen åsikt i yttre angelägenheter; därför bör AA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.

11. Vår PR-policy grundar sig på dragningskraft snarare än reklamkampanjer; vi behöver alltid bibehålla personlig anonymitet gentemot press, radio och film.

12. Anonymitet är den andliga grundvalen för alla våra Traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.









# DETTA ÄR VI SKYLDIGA AA:S FRAMTID:

Att sätta vår gemensamma välfärd främst,  
att slå vakt om enigheten inom vår gemenskap.  
För på enigheten inom AA hänger våra liv och  
deras liv som kommer efter oss.

## JAG ÄR ANSVARIG ...

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

AA i Sverige  
Tfn 08-642 26 09  
[www.aa.se](http://www.aa.se)  
[service@aa.se](mailto:service@aa.se)