



SAMARBETE
och
INFORMATION
Anonyma Alkoholister Sverige

AA och offentlig information

Vägledning för grupper, kommittéer och informatörer

*Förtroenderådets kommitté för Samarbete och Information
(FRSoIK)*

2005, uppdaterad 2016, 2017 och juli 2018

Innehåll

Vad är offentlig information?	3
AA:s informationspolicy.....	4
Anonymiteten och offentlig information.....	5
Vem kan informera?.....	6
Vad är en informationskommitté?	6
Riktlinjer för lokala informationskommittéer	7
Samarbete och Informationskommitténs arbete	8
Hur går en AA-information till?	8
AA:s Tolv Traditioner	10
Fällor och fallgropar	12
Informationsseminarium	13
Kontakter med professionella	13
Kontakter med media	14
Lokala webbsidor	15
Kontaktvägar	16
Exempel på brev om information.....	17
Frivilliga informatörer sökes.....	18
Bilda en kommitté.....	19
Myter, missuppfattningar och den vanligaste frågan	20

Vad är offentlig information?

AA:s huvudsyfte är att föra budskapet vidare till andra alkoholister som fortfarande lider. Vi gör det på många sätt. Vi gör det genom att hjälpa en nykomling som kommer till sitt första AA-möte. Vi gör det när vi hjälper medlem som tagit ett återfall. Vi gör det när en vän eller arbetskamrat anförtror sina alkoholproblem för oss. Vi gör det när vi berättar om AA på en skola eller ett sjukhus.

I Tolfte Steget talas det om andligt uppvaknande och om att föra AA:s budskap vidare. Vi skiljer mellan två olika typer av information.

Tolftestegsarbete

Det riktar sig direkt till en annan alkoholist. Vi berättar om oss själva och om hur vi funnit en lösning i AA. Det är en sorts information med tonvikten lagd på identifikation och på att skapa förtroende. Det är det största vi kan göra i AA – att hjälpa en annan alkoholist att hitta vägen till nykterhet.

Offentlig information

Till skillnad från tolftestegsarbete så vänder sig offentlig information till icke-alkoholister. Det kan handla om information i skolor, på arbetsplatser, massmedia, hälsovården mm. Likväl som när vi berättar vad AA är och inte är för besökare på ett öppet AA-möte.

Den stora och viktiga skillnaden mellan dessa två typer av information är att vid offentlig information eftersträvar vi inte att uppnå identifikation. Hur skulle en icke-alkoholist någonsin kunna identifiera sig med en alkoholists beteenden och liv? Nej, det handlar mer om att dela med oss av våra kunskaper och erfarenheter om vad sjukdomen medför, vad den gör med oss och hur tillfrisknandet går till.

Vem vill ha AA:s budskap?

Vem vill helst höra att AA har en lösning? Alkoholisten i sitt förnekande är inte särskilt intresserad, förrän han eller hon nått sin botten. Däremot är människorna runt omkring alkoholisten mycket intresserade. Chefen, arbetskamraterna, familjen, vännerna, läkaren med flera vill veta. De är oftast de som ser till att alkoholisten förr eller senare hamnar på sitt första AA-möte.

Därför är offentlig information om AA viktigt. Förhoppningsvis ska det leda till att allt fler hittar till AA och leder till ännu mer tolftestegsarbete ute i grupperna.

AA:s informationspolicy

Redan tidigt i AA:s historia upptäckte man riskerna med dåligt förberedd och spontan information. I värsta fall kunde det leda till vilseledande och felaktiga artiklar i massmedia som skrämde folk från att söka sig till vår gemenskap.

Vid Servicekonferensen 1956 antogs denna informationspolicy:

”I alla kontakter med det offentliga är AA:s enda syfte att hjälpa den alkoholist som fortfarande lider. Om vi alltid är uppmärksamma på vår personliga anonymitet, tror vi att detta låter sig göras genom att berätta för de alkoholister som lider och för de som är intresserade av deras problem, om våra erfarenheter som individer och som en gemenskap hur man lär sig leva utan alkohol. Vi tror att våra erfarenheter bör göras tillgängliga frikostigt till alla som uttrycker ett uppriktigt intresse. Vi tror dessutom att alla våra ansträngningar på detta område alltid bör avspegla vår tacksamhet för gåvan att vara nykter och vår medvetenhet om att många utanför AA är lika bekymrade över det allvarliga problemet med alkoholism”

1973 kom ett tillägg: *”Vi måste alltid erkänna att vår kompetens att tala om alkoholism är begränsad till Anonyma Alkoholister och dess program för tillfrisknande”*

Anonymitet och offentlig information

Många invänder mot AA och offentlig information med hänvisning till anonymitetsprincipen. Man menar att vi inte kan bryta mot anonymiteten genom att prata om oss själva och om AA på offentliga platser, skolor och sjukhus. Det är en missuppfattning av anonymitetsprincipens innebörd.

Anonymiteten har tre innebörder som är viktiga att komma ihåg.

- a) Vi värnar starkt om varje medlems rätt att vara anonym
- b) Den är grundvalen för våra Traditioner och påminner oss om att sätta principer före personligheter
- c) Varje AA-medlem sätter själv gränsen för sin egen anonymitet, men Elfte Traditionen sätter den övre gränsen, dvs vi ska inte framträda i press, film, radio (inkl. Internet)

Ingenstans i våra Traditioner eller litteratur står det att vi ska vara anonyma i skolor, på företag, sjukhus eller arbetsplatser som vill veta mer om AA. Det är med andra ord upp till varje AA-medlem att avgöra om han eller hon vill framträda och föra AA:s budskap vidare i dessa sammanhang.

Vi ska också komma ihåg att anonymitetsprincipen gäller enskilda medlemmar. AA som sådant är inte anonymt – tvärtom vill AA vara så synligt som möjligt i samhället för den alkoholist som söker hjälp.

Vem kan informera?

Då det gäller information till allmänheten, till företag, sjukhus, skolor, institutioner, massmedia etc. brukar man säga att den som informerar bör ha *en sund nykterhet och med ingående kunskaper om Tolvstegsprogrammet, om AA:s Traditioner och speciellt anonymitetsprincipen.*

Vad menas med *sund nykterhet*? Vi tolkar det som att man kommit en bit i sitt tillfrisknande och funnit sig tillrätta och är nöjd med att vara en nykter alkoholist, att man arbetar i stegen och med sitt tillfrisknande, att man inte längre skäms över sig själv och sitt liv.

Informera i grupp

Dessbättre råder erfarenheten oss att alltid informera i grupp. Vi bör inte göra det ensamma av flera skäl. En grupp om 2-3 informatörer bör tillsammans besitta ovan nämnda egenskaper och kan stötta varandra med kunskap och erfarenheter om vi t ex utsätts för besvärliga eller svåra frågor (*Se avsnittet Fällor och fallgropar*).

Vad är en kommitté för Samarbete och Information?

En AA-grupps huvudfokus är att hålla AA-möten, ta hand om nykomlingar och bedriva tolfstegsarbete. Att inom ramen för gruppens ordinarie verksamhet dessutom bedriva en aktiv informationsverksamhet har visat sig kunna skapa problem och intressekonflikter.

Därför rekommenderas att man tillsätter en separat kommitté, direkt ansvarig inför den krets med dess AA-grupper den tjänar. En kommitté som har egna arbetsmöten, egna riktlinjer, egna valda tjänare och som återrapporerar till sin uppdragsgivare vid gruppernas praktiska möten.

Grupperna i en stad, ett geografiskt område eller krets kan gå samman och bilda en gemensam informationskommitté och komma med namnförslag på tjänare till denna.

AA Sverige Riktlinjer Lokala informationskommittéer – Offentlig information. (2009)

Syftet är att föra budskapet vidare till de alkoholister som fortfarande lider. Den offentliga informationsverksamheten syftar till att uppnå detta genom att informera samhället om vad AA är och inte är. Vi skiljer mellan offentlig information till allmänheten och tolttestegsarbete som vänder sig till människor med egna alkoholproblem.

En informationskommitté består av personer villiga och lämpade att informera om AA till utomstående, med en blandning av erfarenhet, kunskap och gedigen AA-känsla. Det vill säga medlemmar med sund nykterhet, ingående kunskap om AA och förståelse av AA:s Tolvt traditioner, speciellt anonymitetsprincipen. Kommittén är ansvarig inför dem de tjänar.

Informationskommitténs viktigaste uppgift är att föra AA:s budskap vidare och informera allmänheten, massmedia, arbetsplatser, skolor och institutioner om AA:s verksamhet, och därigenom öka kunskapen och omvärldens välvilliga inställning till AA.

Det kallas offentlig information. Informationskommitténs arbete handlar om public relations och goodwill snarare än reklam och propaganda. Informationskommittén är en serviceresurs för grupperna i kretsen.

Förslag till Informationskommitténs sammansättning:

Informationskommittén kan bestå av 3 – 5 medlemmar, valda på två år av grupperna, samt ett obegränsat antal frivilliga informatörer. Inom kommittén utses sammankallande, sekreterare och kassör.

Informationskommittén har ett från andra möten skilt praktiskt arbetsmöte i månaden.

Informationskommittén upprätthåller ett aktuellt nätverk med frivilliga informatörer, som kan vara behjälpliga i olika informations sammanhang. Grupperna bör därför utse en informationsansvarig i varje grupp som kan återrapportera kommitténs arbete och vars uppgift är att knyta nya AA-informatörer till kommitténs nätverk.

Regionen kan utse en samordnare som förutom att samordna aktiviteterna även är den som återrapporterar till regionen.

Informationskommitténs fyra huvuduppgifter:

1. Informationskommittén ska ta hand om och lösa spontana förfrågningar om AA-information, från t ex skolor, sjukhus, massmedia, institutioner, organisationer, företag och myndigheter.
2. Informationskommittén ska aktivt erbjuda information om AA till ovanstående grupper.
3. Informationskommittén ska aktivt medverka till samförstånd om information inom AA, vid t ex årligen återkommande informationsseminarier eller vid olika kretsarrangemang, samt verka för att sprida information om AA även inom gemenskapen.
4. Informationskommittén ska bistå AA-grupper på bästa möjliga sätt i olika informations sammanhang.

Informationsmaterial

Det rekommenderas, att informationskommittéerna använder PowerPoint material för offentlig information som är godkänd av AA Sverige.

Samarbete och Informationskommitté

Kommitténs arbete består i att vid de månatliga arbetsmötena ta hand om inkomna informationsförfrågningar, fördela arbetet och utse ansvariga informatörer. Men också att aktivt söka upp skolor, arbetsplatser, hälsovården, kyrkan, rättsväsendet mm. och erbjuda information. Detta innebär en del kontaktarbete med brev, telefonuppföljning och ibland också möten, innan ett informationstillfälle kan bokas. **En av kommitténs viktiga uppgifter är också att studera lämplig AA-litteratur och att träna och utbilda varandra inom offentlig information.**

Hur går en information till?

Det finns inga regler eller måsten, men det finns en välbeprövad modell för hur man genomför en lyckad AA-information som kan rekommenderas. En bra AA-information består av:

- a) information om anonymiteten och en saklig information om vad AA är och inte är (bildspel)
- b) levande exempel med egna och andras erfarenheter
- c) utrymme för frågor och diskussioner

I regel åker 2-3 medlemmar på en information. De förbereder sig och bestämmer vem som gör vad, vem som presenterar bildspel och vilka som berättar en kort lifestory. Besöker man en skola kan det vara lämpligt att ha med sig några unga AA-medlemmar och i övrigt förbereda sig på vilken typ av frågor som kan komma upp.

En typisk information tar ca 1,5 – 2 timmar och det kan vara mycket bra att börja med bildspelet och levandegöra den med egna personliga erfarenheter och exempel. Därefter en eller två korta lifestories med betoningen på tillfrisknandet och vad AA och nykterheten gett oss.

Under hela presentationen kan det dyka upp frågor och funderingar. Våga vara lite spontan och låt de som lyssnar få styra lite, få igång en dialog hellre än en monolog.

Bjud in till ett öppet AA-möte, informera om hemsidan aa.se, dela ut gratisbroschyrer samt informationsblad om AA-grupper och mötestider i din stad. Se till att kontaktpersonen på företaget har kontaktuppgifter till er kommitté för Samarbete och Information.

Ibland får vi mindre med tid och får kanske nöja oss med att bara presentera bildspelet och försöka lägga in så mycket som möjligt i den. Ibland har vi stora presentationer för en hel arbetsplats eller gymnasieskola. Då brukar vi ta den allmänna informationen, dvs bildspelet i en aula och sedan dela upp åhörarna i mindre grupper för en kortare lifestory, frågor och diskussioner. Detta kan kräva att vi har tillgång till många informatörer eftersom vi bör vara två AA-medlemmar i varje grupp.

Budskap som berör

Vi vet att AA:s budskap och vår öppenhet och ärlighet berör människor. Många i publiken har en alkoholist i sin närhet att relatera till och vi talar om sådant som man normalt inte pratar så högt om. Det kan vara klokt att stanna kvar en stund efter mötet utifall någon vill ställa mer personliga frågor. Är informationen på en skola kan det vara klokt om skolans kuratorer är med på informationen och är beredda på att det kan komma reaktioner i efterhand.

Våra Traditioner är guld värda

AA:s Tolv Traditioner är i högsta grad tillämpbara och mycket användbara när det gäller offentlig information. I själva verket ger det en trygghet och eliminerar riskerna från att ”trampa i klaveret”. Flera av traditionerna handlar om AA:s förhållningssätt till omvärlden. ”Jag representerar inte AA som helhet – jag kan bara prata utifrån mina egna erfarenheter” innebär dock **ett ansvar** för helheten inom AA.

Tradition 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.

Det innebär att, även om vi samarbetar med vem som helst, bör sådant samarbete aldrig gå så långt som sammanblandning eller rekommendation, uttrycklig eller underförstådd.

Tradition 7

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

All information är fri och vi tar aldrig emot ersättning i någon form. Se också Informationspolicyn om att budskapet ”bör göras tillgängliga frikostigt för alla som uttrycker ett uppriktigt intresse”. Kostnader tas alltid från egna bidrag.

Tradition 8

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

Anonyma Alkoholister bör alltid förbli icke-professionellt. Vi definierar rådgivning till alkoholister mot avgift eller lön som professionalism. Servicekontor kan upprätthållas genom att anställa personal. Grupperna har gett dem ansvaret att hantera våra kontakter med allmänheten.

Tradition 9

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

Varje AA-grupp behöver så lite organisation som möjligt. I andan av AA:s principer är roterande ledarskap i en grupp eller en kommitté bäst.

Tradition 10

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

Ingen AA-grupp eller medlem bör någonsin uttrycka någon åsikt om utomstående kontroversiella ämnen – i synnerhet de som rör politik, alkoholreformer eller sekteristiska religioner – på ett sådant sätt att AA blir indraget. Grupper i Anonyma Alkoholister är inte emot någon. Ifråga om sådana angelägenheter kan de inte uttrycka några synpunkter överhuvudtaget.

Tradition 11

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

Våra relationer med allmänheten bör kännetecknas av personlig anonymitet. Vi anser att AA bör undvika uppseendeväckande reklam. Våra namn och bilder bör inte spridas, filmas eller publiceras. Våra omvärldsrelationer ska vägledas av dragningskraft snarare än reklamkampanjer. Det finns aldrig något behov av att framhäva oss själva. Vi tycker det är bättre att låta våra vänner rekommendera oss.

Tradition 12

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

Vi i Anonyma Alkoholister tror att principen om anonymiteten har en enorm andlig betydelse. Den påminner oss om att vi ska sätta principer före personligheter; att vi faktiskt ska tillämpa sann ödmjukhet. Detta för att vår stora välsignelse aldrig ska kunna skämma bort oss; att vi för alltid ska leva i tacksam begrundan av Honom som råder över oss alla.

Fällor och fallgropar

Om vi använder traditionerna rätt är riskerna rätt små att göra klavertramp. Frågor som

- *Vad anser AA om alkoholskatten och EU-direktiven?*
- *Vad tycker AA att man ska göra för att minska ungdomsfylleriet?*
- *Vilket är bäst? AA eller Länkarna?*

kan lätt kan besvaras med att AA inte tar ställning i sådana frågor (Tradition 10). Och att mina personliga synpunkter inte hör hemma i en offentlig AA-information.

- *Men AA är väl religiöst?*

som har lurat många in i intrasslade förklaringar över sin egen personliga andlighet och högre kraft.

Låt oss komma ihåg att AA uppmanar oss att söka en Kraft starkare än oss själva, *eftersom vår egen kraft uppenbarligen inte räcker till.* Men AA säger inget om vad den kraften är eller hur den ska se ut eller vad vi ska tro på, utan konstaterar att för många så blir AA-gruppen den högre kraften. AA måste fungera både för den som har en religion och för den som inte vill ha någon. AA fungerar i 180 länder och det skulle inte vara möjligt om AA vore religiöst.

- *Är alkoholism en sjukdom?*

AA har ingen officiell definition på alkoholism. Den mentala besattheten, fysiska allergin och brist på kraft är vårt dilemma.

Informationsseminarium

Ett informationsseminarium har flera syften, att fräscha upp kunskaper, skapa inspiration, utbyta erfarenheter och att sponsra in nya i informationskommittéernas servicearbete.

Förtroenderådets kommitté för Samarbete och Information arrangerar också en årlig informationsseminariedag centralt – främst i syfte att informera informatörer, stimulera till bildandet av och stödja lokala kommittéer genom att medverka till att en enhetlig, tydlig och konsekvent information om vad AA är och inte är, når ut.

Program för informationsseminarium

AA:s syn på information

Historisk tillbakablick, genomgång av informationspolicy, Traditionerna och anonymiteten

Och för det är jag ansvarig

Femte Traditionen, AA:s utveckling, Passiv eller aktiv information, Visionen, varför är det viktigt för mig att föra budskapet vidare?

Hur gör vi?

Hur bildar man en kommitté? Vem kan informera? Hur går det till? Vad vill folk veta? Missuppfattningar och myter om AA.

Hjälpmedel

*Bildspel som används vid info, material som kan vara bra att dela ut
Diskussioner och grupparbeten*

Kontakter med professionella

Många kommittéer för Samarbete och Information prioriterar att erbjuda information till den professionella sektorn, dvs företag, institutioner och enskilda som på ett eller annat sätt i sin profession kommer kontakt med människor som är alkoholister. Det kan vara präster, läkare, vårdare, socialsekreterare, lärare inom hälso- och sjukvård, avgiftningskliniker, behandlingshem, polis, barn- och ungdom, äldreomsorg, psykologer, domstol, fängelser med mera.

Oftast är vi mycket välkomna och informera om AA.

Vi vill understryka vikten av Tradition 8 i dessa sammanhang. Att vi är lekmän och endast delar med oss av våra erfarenheter. Kan vi förmedla våra samlade erfarenheter på ett bra sätt är det ett mycket uppskattat komplement till den professionella sektorns yrkes- och specialistkunskaper. **För dem är det särskilt viktigt att få kontakt-uppgifter och telefonnummer till en AA-grupp för att kunna slussa över sina patienter till AA.**

Kontakter med massmedia

Ingen blir gladare än vi om det står något positivt om AA i tidningen eller visas på TV. Men för att det ska hända oftare måste vi lära oss förstå hur massmedia fungerar.

Massmedia i allmänhet vill skriva om intressanta händelser och nyheter, gärna knutna till personer eller platser. De vill ha intervjuer, bilder och filminslag. Här sätter AA:s Traditioner en klar begränsning. Vi framträder inte i massmedia. Vi är heller inte särskilt intressanta eller spektakulära ur nyhetsperspektiv.

Men om vi lär oss att tänka som journalister, kan vi skapa uppslag till nyheter och reportage som faktiskt kan bli riktigt bra artiklar eller program. Dock kräver det mycket förberedelser, kontakter och bakgrundsmaterial. Vi måste ge journalisterna vår fulla uppmärksamhet och ge dem all den information som behövs för att göra en bra artikel. Eftersom massmedia vill ha bilder måste vi kunna lösa detta på något sätt. Att ställa upp på en intervju i en tidning, eller radio, under ett fingerat namn är inget problem. Massmedia har i regel full förståelse för AA:s anonymitetsprincip. Vi kan även nå ut i TV så länge vi inte visar våra ansikten eller namn i bild. Det finns flera exempel på hur TV gjort programinslag om AA med suddiga ansikten, bilder bakifrån eller med neutrala bilder. Vi behöver kunna ge dem uppslag till intressanta artiklar och tänka på hur de ska kunna genomföras. För utan tvekan är det så att det finns mycket intressant att uppmärksamma i AA.

Lokala webbsidor

Internet är en stor informationskälla och allt fler lär sig att söka information via nätet. Det gäller naturligtvis även frågor som rör alkoholism och många hittar till AA tack vare att vi finns på nätet.

I alla sammanhang finns en önskan att vi tillsammans ger en så enhetlig, seriös och tydlig bild av AA som möjligt. Vi beskriver AA på ungefär samma sätt på en informationsträff i Luleå som i Malmö. Så bör det även fungera på nätet.

Många AA-grupper vill ha en egen webbplats på nätet, fullt förståeligt. Någon frivillig åtar sig uppdraget och snickrar ihop en sajt utifrån eget huvud, utan de rätta kunskaperna om AA, traditioner, information och vår grafiska profil. Vi har sett åtskilliga av dem.

Webbens gruppsamvete

Vi rekommenderar att det alltid finns ett gruppsamvete som tar ansvar för webbplatsen, att det är den lokala kommittén för Samarbete och Information som ansvarar för innehåll, form och budskap.

På www.aa.se finns AA:s grafiska riktlinjer, hjälpfiler, frågor & svar om lokala webbplatser. Ta del av dem och AA:s Traditioner när ni skapar webbplatsen. Förtroenderådets kommitté för Samarbete och Information svarar också på frågor om lokala webbplatser.

Kontaktvägar

Det kan vara värt att ägna några tankar på hur omvärlden ska få kontakt med oss. När de informationskommittén via e-post? Bäst är om en ansvarig tjänare i kommittén bemannar, besvarar frågor och förmedlar uppdrag.

Använda inte privata telefonnummer och privata e-post-adresser. Det bästa är om informationskommittén har en egen e-postadress.

Alla informationskommittéer som registrerar sig hos Förtroenderådets Kommitté för Samarbete och Information finns på www.aa.se.

” Vi är övertygade om att anonymitet uttryckt genom ödmjukhet, är det säkraste skyddet överhuvudtaget Anonyma Alkoholister kan ha. Vi beskriver det vi känner till - vårt eget personliga tillfrisknade och vårt arbete med 12-stepsprogrammet. Vi är inte någon myndighet eller auktoritet inom alkoholismens hela fält. Ändå fast vi är offer för en progressiv sjukdom så har vi ingen djupgående förklaring kring orsaken eller något ”botemedel”. Frivilliga informatörer informerar allmänheten eftersom AA inte är ett hemligt sällskap, vi för budskapet vidare till den som vill höra så att AA blir känt för alla. Om den lidande alkoholisten aldrig möter en AA-medlem, hur ska den personen då hitta till AA? Vi medlemmar måste för budskapet vidare. Vi måste dock alltid förbli anonyma i förhållande till allmänheten men måste ge en exakt bild av AA:s Gemenskap och bäst gör vi det genom att visa vår tacksamhet över den egna nykterheten” Bill W

”Jag är ansvarig. Närhelst, varhelst någon ber om hjälp, vill jag att AA alltid ska finnas till hands, och för det är jag ansvarig”
Torontodeklarationen 1965

Exempel på brev med erbjudande om information.

Varför super Kristina?

Hon kan lika gärna heta Lotta, Marcus, Jocke eller vad som helst. Varför dricker hon så mycket att hon förlorar kontrollen? Varför skärper hon sig inte? Varför säger hon att hon ska sluta men super sig lika full nästa helg igen?

För de flesta människor är Kristina ett mysterium, en gåta. Hon drar sig mer och mer undan, isolerar sig, smygdricker och blir mer och mer ångerfull och skamsen. Hon börjar få negativa konsekvenser av sitt drickande. För oss är hon ingen gåta.

Vi berättar gärna, öppet och ärligt, om vår resa in i alkoholismen. Om besattheten, manipulerandet och hur alkoholen kom att styra våra liv mer och mer. Vi berättar vad vi var, vad som hände med oss och var vi nu är. Vi berättar också om vad AA är och inte är, hur det fungerar och om AA:s förslag till tillfrisknande från alkoholism.

Och vi öppnar upp för frågor och diskussion i ett ämne som man alltför sällan pratar om.

Det finns många Kristina där ute. Vi vet att det kan drabba vem som helst, ung eller gammal, kvinna som man, chefer, läkare, studerande, fattig som rik. I AA är vi människor från samhället alla hörn. Tillsammans har vi en lösning som gör att vi inte behöver dricka längre. Den vill vi dela med oss av. AA finns över hela världen med ca 100.000 AA-grupper i 180 länder, en del av dessa har erfarenheter ända från 30-talet.

AA vill vara så synligt som möjligt i samhället för den alkoholist som söker vår hjälp. Därför är information om AA till skolor, arbetsplatser, sjuk- och hälsovården, myndigheter och organisationer ett viktigt arbete för oss. Det kan underlätta för många att hitta till en lösning på sitt problem.

AA X-stads kommitté för Samarbete och Information kommer gärna ut och berättar om alkoholism och om AA. Vi gör det gärna regelbundet för att nå nya årsklasser, nya medarbetare och nya chefer. Kontakta oss för mer information eller för att planera en tidpunkt som passar er. Vi gör det kostnadsfritt och försöker anpassa informationen till era förutsättningar. Dessutom erbjuder vi kontaktpersoner som kan vara er behjälpliga i framtiden om någon på skolan eller arbetsplatsen har problem med alkohol.

Kontakta oss på

- telefonnumret nedan (lämna ett meddelande på telefonsvararen, telefonen är endast bemannad under mötestid, så ringer vi upp)
 - skicka ett e-post till xnamn.aainfo@domain.nu
 - skriv till AA, X-stads Informationskommitté, se adress nedan
- Läs mer om AA på vår webbplats: www.aa.se

Med vänliga hälsningar AA X-stads kommitté för Samarbete och Information

Frivilliga informatörer sökes

Om du känner att offentlig information är ett serviceuppdrag som skulle passa dig, så gratulerar vi. Vi vet hur fantastiskt givande och roligt det är och hälsar dig välkommen till vår växande skara av AA-informatörer. Vi får tillfälle att lära oss mycket, vi får en djupare förståelse för AA och traditionerna och vi växer i tillfrisknandet genom denna service.

Om det finns en kommitté för Samarbete och Information på din hemort så passa på och gå på några av deras arbetsmöten (de är öppna för alla AA-medlemmar) och lyssna och fråga. Efter en tid känner du kanske att du vill följa med ut på en information som observatör och se hur det går till.

Det finns en hel del av AA:s litteratur som du kan studera för att bättre förstå kommitténs arbete och hur AA fungerar. Vi rekommendera dig att läsa:

AA-gruppen ...där allting börjar
AA blir myndigt
AA:s historia i Sverige
AA Sveriges Servicehandbok
Tolv Steg och Tolv Traditioner
Tolv Koncept för Världsservice

Bilda en kommitté

Enligt Tradition Nio kan vi *tillsätta kommittéer och styrelser, direkt ansvariga inför dem de tjänar...* vilket innebär att en kommitté måste ha en uppdragsgivare. Om det inte finns någon kommitté för Samarbete och Information i din hemort, ta upp det med dina AA-vänner på ett praktiskt möte i hemgruppen. Visa dem den här skriften och berätta att du tror att en kommitté skulle kunna göra mycket i att föra budskapet vidare till den alkoholist som lider.

Får du andra med dig bör ni kontakta övriga grupper i staden/närområdet och föreslå bildandet av en informationskommitté. Om grupperna är positiva, be dem komma med namnförslag på tjänare till en kommitté och ta med förslagen till ett kretsmöte. Det är kretsens uppgift att underlätta för grupperna att på ett så effektivt sätt som möjligt sprida AA:s budskap och för att allmänheten ska få veta mer om AA kan kretsen tillsätta en kommitté för Samarbete och Information, förslagsvis bestående av 3-5 tjänare, valda på två år av grupperna. Tjänarna ska ha minst två års nykter tid i AA samt god kännedom om AA:s Traditioner, Servicehandboken och erfarenhet av service i hemgruppen. (se Servicehandbok 2018)

Utlys därefter, ett datum för ett första arbetsmöte för kommittén. Vid arbetsmötet beslutas vem som blir sammankallande, kassör och sekreterare. Kommittén är beroende av och behjälplig med ett obegränsat antal frivilliga informatörer. (se Riktlinjer www.aa.se). Rapportera till kretsen vad ni beslutat så att grupperna och regionen får vetskap.

Ta gärna tidigt kontakt med Förtroenderådets kommitté för Samarbete och Information som kan stötta er med information och för att arrangera ett lokalt informationsseminarium för kommittén och de frivilliga informatörerna.

Myter och missuppfattningar

Det finns naturligtvis en massa förutfattade meningar om AA, myter och missuppfattningar, som vi ständigt möter när vi är ute och informerar. Vi listar de vanligaste här, så kan du i lugn och ro fundera över hur du svarar eller bemöter dem.

- AA är religiöst
- AA är en sekt där alla blir hjärntvättade
- AA är endast till för överklassen
- Någon i USA tjänar massor med pengar på alkisarna
- AA är skattefinansierat
- AA har behandlingshem
- AA anordnar Sinnesrogudstjänster
- AA är hemligt och vägrar insyn

Den vanligaste frågan

Den absolut vanligaste frågan vi får är

– *Vad gör man som närstående eller som anhörig när man märker att någon i ens närhet dricker alldeles för mycket?*

Vårt råd är att det är bra att vara *tydlig*. Att ha modet att säga vad man ser och känner och sätta gränser. Utifrån vår egen erfarenhet vet vi att det var de människor som vågade vara raka och ärliga om vårt drickande som påverkade oss mest att söka hjälp.

För anhörig eller vän till en alkoholist finns det familjegrupper att vända sig till.

Al-Anon och Alateen – Familjegrupper i Sverige

www.al-anon.se e-post: afg@al-anon.se