



## ***Jeg er ansvarlig***

*Når et menneske – lige meget hvor – rækker ud efter hjælp, ønsker jeg at AA's hånd altid vil være der: Og for dette er jeg ansvarlig.*

### **Hvordan kommer jeg i forbindelse med AA?**

Se i telefonbogen under AA eller Anonyme Alkoholikere. Ved henvendelse vil du kunne få oplysning om mødesteder og -tider i dit område.

#### **Anonyme Alkoholikere**

Thorsgade 59 <sup>3.tv.</sup>  
2200 København N  
Telefon daglig 8.00 til 24.00  
70 10 12 24

e-mail: [aa@anonyme-alkoholikere.dk](mailto:aa@anonyme-alkoholikere.dk)

[www.anonyme-alkoholikere.dk](http://www.anonyme-alkoholikere.dk)

*Trykt med tilladelse af A.A.W.S.*

*Copyright©1966 A.A. World Services, Inc.*



Approved by The AA  
General Service Conference  
Trykt med tilladelse af:  
AA in Great Britain

©Copyright  
UK

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





Nu da du  
er holdt op...  
hvad så?


A N O N Y M E  
A L K O H O L I K E R E


### Nu da du er holdt op....


Nu da du er holdt op med at drikke, er dit største problem at lade være med at begynde igen. Her er nogle praktiske råd, baseret på andres erfaringer, som skulle kunne hjælpe dig til at gøre det lettere.

 Spis så meget, du kan. Du vil sandsynligvis have mindre lyst til at drikke, når du er mæt.

 Hvis du føler trang til at drikke, kan årsagen simpelthen være kroppens behov for væske, der ofte er meget stærkt. Så drik rigeligt – forudsat det ikke er spiritus. Frugtjuice med glukose og te eller kaffe med sukker tilfredsstiller bedst din krops behov for rigelig væske.


 Alkohol ødelagde din B-vitamin-balance. Tag rigeligt med vitaminpiller, især dem, der indeholder B-vitaminer. De fås i håndkøb og er ikke vanedannende eller skadelige.


 Nedtrykthed kan skyldes, at du fysisk er ude af balance. Hold din krops funktioner i gang.


 Sid aldrig og stir tomt ud i luften. Foretag dig noget positivt:


- a) Gå en tur.
- b) Tag et bad.
- c) Barbér dig.
- d) Arbejd i haven.
- e) Puds dine sko.
- f) Ring til nogen o.s.v.


Disse råd vil hjælpe på dit dårlige humør.


 Telefonen er dit sikreste bindeled til AA-hjælp. Brug den når som helst. Personen, du kontakter, har muligvis lige så meget brug for din opringning som du selv. Så tøv aldrig med at ringe.


 Læg en plan for din dag. Lad være med at lade den gå på bedste beskub. Måske får du ikke gennemført alt det, du har planlagt, men gør dit bedste.

 Tag det roligt! Alkoholikere er tilbøjelige til at gøre **for** meget, **for** hurtigt.

 De vigtigste ting først. Prioriter tingene og husk altid, at din ædruelighed går forud for alt andet.

 At blive vred er en luksus, du ikke har råd til. Husk på, den anden person kunne muligvis have ret, så vær tolerant og undgå følelsesmæssig uro.

 Der er ingen problemer, som en genstand ikke vil gøre værre, så hold dine problemer på rette niveau ved at holde dig ædru.

 I vanskelige situationer, når du ikke kan få hjælp, vil Bønnen om Sindsro, rettet mod *din* Højere Magt, sådan som *du* opfatter den, give dig tilstrækkelig selvtillid til at klare dem. Den er *altid til rådighed*.