

**AA's Hovedservicekontoret: 3581 8531**  
Thorsgade 59, 3. tv., 2200 København N  
*Sekretariat:* telefontid mandag kl. 12:00 - 18:00  
*E-mail:* aa@anonyme-alkohoikere.dk  
*Web:* www.anonyme-alkoholikere.dk

**AA's E-mailvagt:**  
kontakt@anonyme-alkoholikere.dk - besvares indenfor 24 timer.

**AA's Telefonvagt: tlf.nr. 7010 1224** - besvares alle dage kl. 8-24

**AA's Bogsalg: tlf.nr. 3581 0424** - <http://aabutik.dk/>  
Åbent mandage kl. 15:00-18:00

**ACA:** Voksne børn af alkoholikere og andre dysfunktionelle familier: <https://www.aca-danmark.dk/kontakt/>

**Infotelefon:** Klik ind på mødelisten og find tlf.nr. på lokale ACA'ere.

**Al-Anon og Alateen: 70 20 90 93**  
Åbent man-fre kl. 10 - 13 og kl. 18 - 21  
Pårørende til alkoholikere: [www.al-anon.dk](http://www.al-anon.dk)

**Livslinien: 70 201 201** alle dage kl. 11 - 04  
Hjælp til selvmordstruet: [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

**Psykisatri Fonden: 39 25 25 25.** Rådgivning om psykisk sygdom:  
<https://www.psykiatrifonden.dk/om/kontakt.aspx>

## Ansvarlighedserklæringen

### Jeg har et ansvar!

Når nogen - nogetsteds - rækker ud efter hjælp, ønsker jeg, at AA's hånd altid skal være til stede, og for dette er JEG ansvarlig.

*Sidst revideret den 24. september 2022*



# Vejledning til

Tolvtetrinsopgaver for kontaktpersoner og andre AA'ere

*og*

Tolvtetrinsarbejde, der formidles af Telefon- og E-mailvagten

## ANONYME ALKOHOLIKERE

Anonym, men ikke usynlig



## **Sådan gennemfører du en "gammeldags" 12. trinssamtale.**

På baggrund af erfaringer primært fra USA, men også fra Danmark, oplistes her nogle foreslåede retningslinjer for gennemførelse af en 12. trinssamtale.

Disse retningslinjer er hentet og oversat fra GSO i New York og fra Store Bog.

### **1. Besvar henvendelsen så hurtigt som muligt.**

Svar så hurtigt som muligt for at høre, hvad det drejer sig om og for at dele og evt. arrangere mødetid og mødested - dog ikke på et værts-hus. Hvis du bliver bedt om at møde op på et værtshus, så gør det KUN for at hente vedkommende med til et AA-møde.

### **2. Tolvtetrinsarbejde parvis og helst af samme køn.**

12. trinssamtaler kan være meget intense, og det giver tryghed at være flere om det. I øvrigt tænker to hoveder bedre end et. Overhold aftalen og tag dig gerne godt ud. Det virker overbevisende.

### **3. Tolvte trin, når kandidaten er ædru eller næsten ædru.**

12. trinssamtaler med en påvirket alkoholiker virker sjældent pga. blackouts. Vent til vedkommende har afsluttet en "soldetur" eller har et klart øjeblik, hvor nerverne er "anspændte".

### **4. Når samtalen gennemføres hjemme hos kandidaten, så forsøg at holde tingene adskilt (foreslå evt. Al-Anon til familien)**

For mange "kokke", der forsøger at påvirke dig vedrørende "den slemme dreng", kan være ødelæggende. Lær af erfarne AA'ere, der ved, hvordan man taler til familien og andre, der omgiver personen. Bemærk, hvornår det er bedre at tage af sted end at blive.

### **5. Foreslå afgiftning, hvis det skønnes nødvendigt.**

Hvis personen har behov for at blive indlagt, må dette ske, men ikke ved tvang med mindre vedkommende er voldsom. Hvis det er nødvendigt, så tøv ikke med at ringe til relevante personer (politi eller lignende). Hvis vold mod dig kommer på tale, så tag af sted med det samme.

### **6. Del om, hvordan det var (din egen drukhistorie)**

Lad være med at moralisere, at være belærende eller at kalde personen for alkoholiker.

Det er personens egen afgang, også at stille et glas fra sig, som vedkommende måtte sidde med nu. Giv detaljer om dine egne symptomer, drikkemønter og andre "erfaringer" med alkohol.

### **7. Del din egen opfattelse af sygdommen alkoholisme.**

Lad personen vide, at sygdommen er progressiv og kan ende med sindssyge eller tidlig død. Beskriv tilstanden, der følger med alkoholisme på krop, sjæl og ånd.

### **8. Del nøjagtigt, hvad der skete med dig.**

Personen vil sandsynligvis gerne vide, hvor længe du har været ædru i AA, og hvordan du blev og forbliver ædru.

### **9. Del din AA erfaring**

Del om, hvordan AA har virket for dig og har hjulpet dig med at genvinde din sunde fornuft samtidig med, at du holder dig ædru. Hvordan det har ført til, at du er blevet villig til at tro på en Højere Magt. Brug dagligdags sprog og undgå at rejse fordomme mod teologiske udtryk og opfattelser.

### **10. Del om, hvordan det er nu - dit "helbredelsesprogram" og din åndelighed.**

Understreg, at AA er et handlingsprogram og læg vægt på, at der ikke er tale om en "tragisk" afslutning på noget (givetvis drikkeriet), men at der er tale om starten på en udfordrende "lønsom" vej til et bedre liv baseret på åndelige principper.

### **11. Efterlad en AA mødeliste, AA brochurer og dit telefonnummer. Foretag et opfølgende besøg eller en opfølgende telefonsamtale.**

Tilbyd at vende tilbage for at svare på yderligere spørgsmål og hjælp med at arrangere transport til og fra et møde. Nævn Al-Anon møderne overfor familien og den øvrige omgangskreds.

### **12. Forstå, at succes er lig med, at DU stadig er ædru.**

Erfaringen viser, at intet andet vil sikre din ædruelighed bedre end det at arbejde med andre alkoholikere.

## **Du kan finde flere erfaringer og oplysninger om 12. trinsarbejde ved at læse kapitel 7 i Store Bog.**

**Sørg for, at dit telefonnummer IKKE vises, når du ringer til en lidende alkoholiker, hvis du vil forebygge at blive ringet op af vedkommende på alle tider af døgnet.**

**Tak, fordi du står til rådighed for 12.trinsarbejdet i AA ☺**