

Information om AA



10. juni 1935: AA grundlægges i USA.

14. januar 1955: AA grundlægges i Danmark, og der er i dag ca. 440 AA-grupper.

Der er ca. 115.773 AA-grupper i 180 lande og over 2 mio. medlemmer i dag.

Hvad er AA's formål?



- Vores formål er at dele erfaring, styrke og håb, for at kunne løse vores fælles problem,
- og derigennem hjælpe andre alkoholikere til at komme sig af alkoholisme.

Hvad gør vi i AA?

Anonyme Alkoholikere

nykommeren
er vigtigst
Erfaring styrke og
håb! Vi er et fælleskab
af mænd og kvinder der
håber at kunne løse
vores fælles problemer
Vi har et ønske om at
holde op med at drikke
Vor fælles velfærd
kommer først
Giv slip

**Vi deler erfaring,
styrke og håb om:**

- **Hvordan det var
at leve som aktiv
alkoholiker**
- **Hvad der førte os
til AA**
- **Hvordan vi med
AA's hjælp lever
et ædru liv i dag**

Hvem kan være alkoholiker?

Anonyme Alkoholikere



Den, som...

... fortsætter med at drikke – ofte mod sin egen vilje – på trods af erkendelsen af det skadelige ved at drikke og nok så mange forsøg på at ”tage sig sammen.”

Hvem kan blive alkoholiker?

Anonyme Alkoholikere



Erfaringer viser,
at alkoholisme
kan ramme alle -
uanset køn, alder,
livsvilkår, social
baggrund og
status.

Hvor findes alkoholikere?



- De færreste af os er synlige i det offentlige rum.
- De fleste af os findes i familien, på arbejdspladsen eller alene, hvor vi gør meget for at bagatellisere og skjule drikkeriet.

Hvad er alkoholisme?



- Alkoholafhængighed Syndrom (*WHO*)
- Fysisk krav (*craving*)
- Svækket evne til at styre indtagelsen
- Tolerans
- Dominerende rolle mht. prioritering og tidsforbrug

Hvad er den fysiske del?



Det fysiske ”krav-fænomen”, er en uimodståelig fysisk trang efter alkohol uden for vores mentale kontrol.

Vi kan derfor aldrig vide os sikre på, hvor vi ender, når vi drikker.

Hvad er den psykiske del?

Anonyme Alkoholikere



- Vi optages psykisk mere og mere af alkoholens effekt
- Vi gemmer os bag masker for at dække vores følelser af ensomhed, håbløshed og mindreværd
- Vi er irritable, rastløse og utilfredse

Magtesløshed!



- Afmægtig over for at kontrollere alkohol og over for at håndtere livet
- Depressioner
- Angst, forvirring, kaos, mistillid, rædsel og skuffelse
- Opgivende og tanker om selvmord

Alkoholikeres mange nederlag

Her er nogle af de metoder, vi har afprøvet:

Kun drikke øl • kun drikke et begrænset antal genstande • aldrig drikke alene • aldrig drikke om morgenen • kun drikke hjemme • aldrig have noget i huset • aldrig drikke i arbejdstiden • kun drikke til selskaber • skifte over fra whisky til cognac • kun drikke ægte vine • aftale at trække os tilbage • hvis vi nogen sinde var fuld på arbejdet • tage på en rejse • undlade at tage på rejse • afsværge det for evigt (med eller uden højtideligt aflagt løfte) • få mere fysisk motion • læse inspirerende bøger • tage på rekreation og behandlingshjem • gå med til behandling ved frivillig tvangsindlæggelse... -

- vi kunne fortsætte denne liste i det uendelige.

Hvordan overgiver vi os?



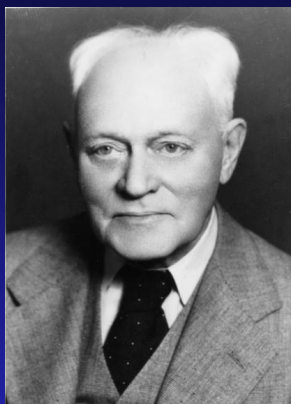
- Vi erkender magtesløsheden over for alkohol.
- Vi erkender, at vi er ude af stand til at klare vores liv
- Vi ønsker at holde op med at drikke
- Vi bliver villige til at bede om hjælp

Der findes en løsning i AA!

Anonym, men ikke usynlig



Hvordan blev AA til?



Dr. Silkworth



Bill W



Dr. Bob

Dr. William Silkworth erklærer Bill W for håbløs alkoholiker i august 1934.

I august 1934 sker der også det, at Bill W's alkoholiske ven Ebby bliver ædru gennem Oxfordgrupperne. Ebby besøger senere på året Bill W og fortæller ham sin historie.

I december 1934 får Bill W en pludselig åndelig oplevelse. Han begynder at arbejde med andre alkoholikere, men det er først, da han opsøger Dr. Bob i Akron i USA i maj 1935, at det lykkes Bill W at hjælpe en anden til at blive ædru.

10. juni 1935 får Dr. Bob sin sidste drink og sammen med Bill W grundlægger han AA.

AA-gruppens formål!



Hver gruppe har kun ét hovedformål:

- at bringe AA's budskab videre til alkoholikeren, som stadig lider.



Hvilke medlemskrav er der?



- Eneste betingelse er et ønske om at holde op med at drikke.
- Ingen registreres i AA. Den enkelte beskyttes af anonymiteten.
- Der betales kun frivillige økonomiske bidrag .

Hvor får AA sine penge fra?



- AA afslår bidrag udefra for at sikre, at vi holder fokus på vores primære formål.
- AA klarer sig selv økonomisk gennem frivillige bidrag fra deres medlemmer.

AA og omverdenen!



AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, organisation, institution eller nogen form for politik.

AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen som helst sag.

At give AA's budskab videre!



Vores vigtigste formål er at gøre AA's samlede erfaringer tilgængelige for alle lidende alkoholikere, så de får en viden om, at AA findes, hvordan AA kan hjælpe dem, og hvor AA kan opsøges.

AA-møder og fællesskabet!



- Lukkede møder
- Åbne møder
- Nykommermøder
- Ungemøder
- Internetmøder
- Kontakt mellem møderne
- Landsmøder
- Konventer

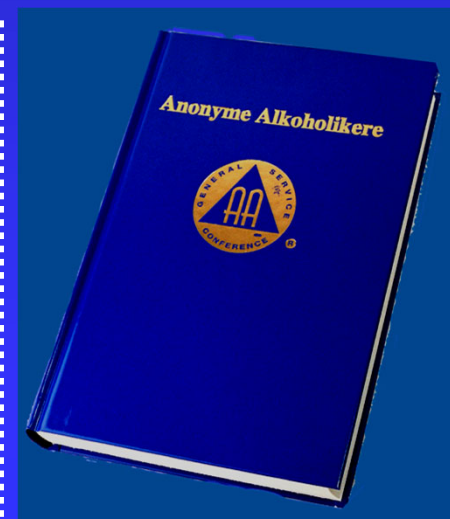
Hvordan genvindes helbredet?

Anonyme Alkoholikere



Bogen ”Anonyme Alkoholikere” indeholder et 12-trins program, der vejleder os i, hvordan vi kan blive og forblive ædru samt hvordan vi vokser personligt og åndeligt

1. udgave af ”Store Bog” udkom i USA i april 1939 og er i dag oversat til mere end 70 sprog.



Hvad har alkoholikere i udsigt i AA?

I AA vil vi få venner for livet. Vi vil blive knyttet til hinanden med nye forunderlige bånd, for sammen vil vi flygte fra elendigheden, og skulder ved skulder vil vi begynde vores fælles rejse. Så vil vi vide, hvad det betyder at give af os selv, så andre kan overleve og genopleve livet. Vi vil lære den sande betydning af "at elske vores næste som os selv".

Det kan synes utroligt, at vi alkoholikere atter kan blive lykkelige, respekterede og anvendelige. Hvordan kan vi genopstå fra denne elendighed, det dårlige ry og håbløsheden? Svaret er, at eftersom disse ting er sket iblandt os, kan det også ske for andre. Ønsker en lidende alkoholiker det mere end noget andet, og er han/hun villig til at gøre brug af vor erfaring, er vi sikre på, det vil ske.

Miraklernes tid er ikke forbi. Vores egen rehabilitering er et bevis for dette.

Ædru alkoholikeres livsstil!



- Accepterer, at alkoholismen findes i os resten af livet
- Tror på og har tillid til, at AA's livsstil fungerer - også i usikkert terræn
- Arbejder frivilligt på at forbedre forholdet til os selv og til omverdenen

Hvordan kontaktes AA?



Ring til AA's hotline

tlf. 70 10 12 24

(kl. 8:00 – 24:00 hver dag)

Klik ind på

www.anonyme-alkoholikere.dk

Mail E-mailvagten

kontakt@anonyme-alkoholikere.dk

Send post til

Hovedservicekontoret

Thorsgade 59, 3. sal

2200 København N