

**AA's Hovedservicekontor: 3581 8531**

Thorsgade 59, 3. tv., 2200 København N

Telefontid mandag kl. 12:00 - 18:00

E-mail: [aa@anonyme-alkohoikere.dk](mailto:aa@anonyme-alkohoikere.dk)

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

**AA's E-mailvagt:**

[kontakt@anonyme-alkoholikere.dk](mailto:kontakt@anonyme-alkoholikere.dk) - tilstræber at svare 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. 14.30 - 17.00

**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)

**Livslinjen: 70 201 201**

alle dage kl. 11 - 05

Hjælp til selvmordstruet: [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

**Psykiastrifonden: 39 25 25 25.**

Rådgivning om psykisk sygdom:

<https://www.psykiastrifonden.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.**

*Senest revideret den 26. december 2023*



# **Vejledning til**

## **Tolvtetrinsarbejde for**

### **Telefon- og Emailudvalget**

### **og kontaktpersoner**

## **ANONYME ALKOHOLIKERE**

Anonym, men ikke usynlig



## Sådan gennemfører du en tolvtrins samtale.

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

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

Find ud af hvad det drejer sig om og beslut, hvordan du bedst hjælper.

### 2. Arbejd parvis og helst af samme køn som den, I skal hjælpe.

Det giver tryk at være flere om det. I øvrigt tænker to hoveder bedre end et.

### 3. Når en person er ædru eller næsten ædru.

Samtaler med en påvirket alkoholiker virker sjældent pga. blackouts. Vent til vedkommende har et klart øjeblik.

### 4. Samtale hjemme hos.

Hold tingene adskilt, og lad ikke familien "tage over", og prøv at tilgodesø alle. (*foreslå evt. Al-Anon til familien*) Bemærk, hvornår det er bedre at tage af sted end at blive.

### 5. Foreslå afgang, hvis det skønnes nødvendigt.

Bør ikke ske ved tvang, med mindre vedkommende er voldsom. Tøv ikke med at ringe til politi eller lignende, hvis det skønnes nødvendigt, og føler du dig utryk/truet, så tag af sted med det samme.

### 6. Del om, hvordan det var for dig.

Lad være med at moralisere, være belærende eller kalde personen for alkoholiker.  
Det er personens egen afgang, om et glas skal stilles væk. Fortæl om dine egne symptomer, drikkemønster og andre erfaringer.

**7. Fortæl om sygdommen alkoholisme.** Lad personen vide, at sygdommen er progressiv og kan ende med sindssyge eller tidlig død.

**8. Del nøjagtig, 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.

Fortæl med egne ord, hvordan AA har virket for dig og har hjulpet dig med at holde dig ædru. Undgå at rejse fordomme mod teologiske udtryk og opfattelser.

### 10. Hvad er AA?

AA er et handlingsprogram. Det er ikke en *tragisk* afslutning på noget - men en *lønsom* vej til et bedre liv baseret på åndelige principper.

### 11. Afslutning.

Tilbyd hjælp til at komme til AA møde og evt. et opfølgende besøg eller telefonsamtale.  
Efterlad evt. AA mødeliste, AA brochurer og dit telefonnummer. \*

### 12. Husk: At hjælpe holder dig ædru.

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

## Mere om tolvtrinsarbejde i Store Bog kapitel 7.

**\*Skjul dit telefonnummer, hvis du ikke vil ringes op.**

**Tast #31# før nummeret, du vil ringe til**

