

Har du problem med alkohol? Då kanske AA kan hjälpa dig!

AA är en gemenskap av män och kvinnor, som hjälper varandra att lösa sitt problem med alkohol.

Du är varmt välkommen till AA. Våra möten hittar du på www.aa.se Vi har ingen föranmälan, det är bara att gå dit. Kom gärna 10 minuter före utsatt mötestid så hinner du prata med någon innan mötet.

Om du undrar över något eller behöver hjälp med att hitta möten kan du ringa eller e-posta vår telejour help@aa.se. Samtalen och e-posten besvaras av alkoholister med minst ett års nykterhet. På e-posten får du garanterat svar inom 12 timmar.

Hjälp till anhöriga

Al-Anon familjegrupper är en gemenskap av anhöriga och vänner till alkoholister dit du kan vända dig. För möten och kontakt www.al-anon.se



Anonyma Alkoholister

Telejour: 08-720 38 42 eller help@aa.se.

Öppen alla dagar 11.00-13.00 - 18.00-20.00.

Övrig tid telefonsvar med återkoppling.

www.aa.se

Är AA något för dig?

12 frågor, som bara du kan besvara.

- | | Ja | Nej |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Har du någonsin försökt att sluta dricka en vecka eller längre utan att lyckas med det | ☐ | ☐ |
| 2. Tar du illa upp när andra försöker påverka dig sluta dricka? | ☐ | ☐ |
| 3. Har du någonsin försökt kontrollera ditt drickande genom att gå över från en spritsort till en annan? | ☐ | ☐ |
| 4. Har du tagit återställare under det senaste året? | ☐ | ☐ |
| 5. Avundas du folk som kan dricka utan råka ut för svårigheter? | ☐ | ☐ |
-

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 6. Har dina alkoholproblem gradvis blivit värre under det sista året? | ☐ | ☐ |
| 7. Har ditt drickande skapat problem i hemmet? | ☐ | ☐ |
| 8. Försöker du skaffa extra drinkar på bjudningar? | ☐ | ☐ |
| 9. Hävdar du fortfarande, trots bevis om motsatsen, att du kan sluta dricka av dig själv, närhelst du önskar? | ☐ | ☐ |
| 10. Har du under det senaste året varit borta från arbetet därför att du druckit? | ☐ | ☐ |
| 11. Har du någonsin haft minnesluckor när du druckit? | ☐ | ☐ |
| 12. Har du haft en känsla av att du skulle kunna göra mera av ditt liv om du slutade dricka? | ☐ | ☐ |
-

Svarade du JA på fyra eller fler frågor?

DÅ ÄR DET HÖGST TROLIGT, att du har alkoholproblem eller kommer att få det i framtiden. Hur kan vi säga något sådant? Därför att MILJONTALS nyktra alkoholisters erfarenheter har lärt oss vissa grundsanningar om symptom på alkoholproblem och om oss själva.

Endast du själv kan, med säkerhet, avgöra om AA är någonting för dig.

Om svaret blir JA, skall vi med glädje visa dig hur vi lyckades sluta dricka. Om du inte ännu anser att du har ett alkoholproblem så kan vi bara föreslå att du i framtiden är fördomsfri och ärlig i din bedömning. När och om du känner att du behöver hjälp, så är du välkommen bland oss.