

Tolv frågor som bara du kan svara ärligt på

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 att 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 någon gång under senaste året? | ☐ | ☐ |
| 5 Avundas du folk som kan dricka utan att råka ut för svårigheter? | ☐ | ☐ |
| 6 Har dina alkoholproblem blivit gradvis värre under det sista året? | ☐ | ☐ |
| 7 Har ditt drickande skapat problem i hemmet? | ☐ | ☐ |
| 8 Försöker du skaffa dig extra drinkar på bjudningar? | ☐ | ☐ |
| 9 Hävdar du fortfarande, trots bevis på motsatsen, att du kan sluta dricka närhelst du vill? | ☐ | ☐ |
| 10 Har du under senaste året varit borta från jobb eller utbildning 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 mer av ditt liv om du kunde sluta dricka? | ☐ | ☐ |

Svarade du JA på fyra eller fler?

Då är det högst troligt att du har ett alkoholproblem eller kommer att få det i framtiden. Miljontals nyktra alkoholisters erfarenheter har lärt oss i AA om de symptom på alkoholproblem vi själva haft. Men endast du kan avgöra om AA kan vara något för dig. Om du ärligt svarar Ja, vill vi gärna visa dig hur vi har lyckats sluta dricka.

När och om du känner att du behöver hjälp så är du välkommen bland oss.

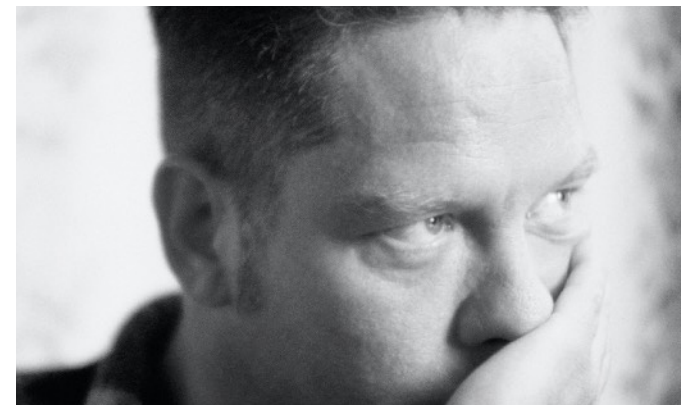
Välkommen på ett AA-möte

Kontakta AA



AA i Sverige

08-720 38 42 | help@aa.se | www.aa.se



När alkoholen tar över

De flesta människor kan utan problem dricka två glas vin och sluta. Men vissa av oss kan inte det. Det är som om kroppen ropar efter mer och mer.

Ofta blir vi för fulla, fastän vi egentligen inte ville det. Vi skyller ifrån oss och inbillar oss att det ska bli bättre nästa gång.

Så kan vi hålla på i många år, trots att de negativa följderna av vårt drickande fortsätter att öka.

Vansinne?

Ja kanske, men det finns ett annat namn för det.



Alkoholism är en sjukdom

Vansinnet heter alkoholism och är en sjukdom. Ingen av oss ville ha den, men ca 500 000 har utvecklat ett beroende och missbruk, enligt samhällets undersökningar. Sjukdomen är dessvärre kronisk och det finns inget botemedel som kan förvandla oss till normala alkoholkonsumenter.

Vi kan välja att gå under eller lägga vårt hopp och vår tillit på en lösning som räddat livet på miljontals alkoholister över hela världen – Anonyma Alkoholister.

Om du ryggade tillbaka när du läste detta och tänkte att det gäller inte dig, så var vi likadana. Gå på några AA-möten och skaffa din egen uppfattning. Lyssna på dem som funnit och praktiserar en lösning som räddat deras liv. Du kommer att känna om du är som vi eller inte.

Diagnosen är besk

Alkoholism är en dödlig sjukdom. Det kommer inte att vända och bli bättre om bara OM händer. Det blir all-

tid värre och värre. Problemet är inte utanför dig utan i dig. Endast du själv kan göra något åt det. Du har säkert försökt. Som ensam alkoholist förmår man inte mycket. Det går liksom inte att ta sig i kragen och skärpa till sig, mer än för kortare perioder. Den egna kraften räcker inte till.

Men tillsammans med andra alkoholister kan du, som vi, upptäcka att det faktiskt finns en kraft större än du själv. En kraft som tillsammans med andra alkoholister och AA:s tolvstegsprogram kan ge dig ett uppvaknande och befria dig från det destruktiva beroendet och ge dig ett nytt liv, utan alkohol. Det har hänt för så många av oss, trots att vi tvivlade i början.

Vad behöver du göra?

Gå på ett AA-möte. Gå på många AA-möten. I början verkade allt lite konstigt men med tiden börjar poletterna och insikterna att trilla ner. Om du är som vi, lyssna på vad andra gjort och gör likadant. Du kommer att få stöd och hjälp av män och kvinnor som är precis som du, som förstår dig och som kan vara dina

vänner och vägledare till tillfrisknande från ditt tillstånd. Du hittar AA-grupper och AA-möten på baksidan av denna folder. Vill du ha kontakt med oss och prata eller träffa någon innan du går på ditt första möte, så finns kontaktuppgifter på baksidan.

Vad behöver du veta om AA?

Inte mycket för att ta det första steget. AA har funnits sedan 1935 och hjälper alkoholister att hitta en lösning över hela världen. I AA är allt frivilligt och du behöver inte lova något, uppge några personuppgifter, skriva några kontrakt eller betala några medlemsavgifter. AA består bara av andra alkoholister, unga som gamla från samhällets alla hörn. Du är så anonym du vill vara, det är en av AA:s grundprinciper.

Om du är som vi, så bör du ta din sjukdom och AA:s tolvstegsprogram på djupaste allvar. Det räddar liv. Det är ingen skam att göra något åt ett allvarligt hälsoproblem. Vi som gjort det får idag njuta av att leva fungerande och lyckliga liv utan begär efter alkohol. AA:s program och gemenskapen med andra alkoholister har befriat oss.

Är AA religiöst eller nåt?

Nej, AA har ingen anknytning till någon religion eller kyrka. Men AA:s lösning förutsätter ett "andligt uppvaknande", eller själsligt tillfrisknande, som kommer av sig självt genom arbetet i de tolv stegen. Och detta själsliga tillfrisknande inträffar vare sig man är religiös, ateist eller agnostiker.

Beslutet är ditt

Nu vet du tillräckligt för att kunna bestämma dig för om du ärligt och på fullt allvar vill ta reda på om AA kan hjälpa dig också. Eller om du hellre vill gå till närmaste bar och beställa "bara en öl". Och så en till förstås...

Vi var vid samma vägskäl som du och vi ångrar inte det val vi gjorde. Känn dig också varmt välkommen, broder eller syster.