

Vi vil opfordre dig til at komme igen. Efterhånden vil du komme til at opleve den varme og kærlighed, der er i AA. Du vil opdage, at vi holder af dig. Og dette vil styrke dig i din ædruelighed.

Der er sikkert nogle AA'ere, der giver dig deres telefonnumre. Brug dem, du kan ringe, når du har det svært, eller hvis du bare har brug for en snak. Du er ikke til besvær. Den du ringer til, er glad for at kunne hjælpe og glad for, at du viser tillid til vedkommende.

Der er møder flere gange om dagen, i forskellige grupper. Tid og sted fremgår af mødelisten, som du har fået udleveret. Du kan også gå til møder i andre byer. Møderne er lidt forskellige i deltager - antal og form, så det kan være en god ide at prøve møder på forskellige ugedage. Især i starten er det også en god ide at gå til mange møder. For mange AA'ere er tre møder om ugen passende - måske tænker du, at det tager for meget tid, men erfaringen er, at det betaler sig, og prøv at tænke på, hvor meget tid du brugte på at drikke og være beruset. Vi vil anbefale dig mindst ti møder, inden du endelig afgør, om AA er noget for dig.

Du er velkommen til at spørge om alt, hvad du er eller bliver i tvivl om. Tillykke med, at du har valgt at blive ædru. Lige nu kan det være svært, men på lang sigt vil du få et meget bedre liv.

- Vi glæder os til at se dig igen.-

Kærlig hilsen AA-grupperne



**Kort introduktion
til dig,
der møder op her for
første gang!**

Kære nykommere i AA

Vi vil gerne byde dig hjerteligt velkommen I AA, og her fortælle dig lidt om, hvad AA er for noget.

AA er en selvhjælpsgruppe, hvor vi hjælper hinanden med at holde os fra alkohol, og at forblive ædru. Det eneste der kræves for at blive medlem af AA, er et ønske om at holde op med at drikke.

Medlemmerne i AA kommer fra alle samfundets lag. - Vi er mænd og kvinder i alle aldre. Nogle har lige besluttet at blive ædru, og andre har været ædru i mange år. Her i AA er vi alle lige. Ingen er mere end andre.

Det koster Ikke noget at være medlem af AA, men vi betaler lidt for kaffe og lignende. Du bestemmer selv, hvor meget du betaler.

Til møderne er der en mødeleder, som indleder og afslutter mødet

Ofte tager vi udgangspunkt i et bestemt emne til møderne – F.eks.

”Hvad gør du for at holde dig ædru”. Vi taler på skift, og vi afbryder ikke den der taler. Når vi tager ordet, indleder vi med at sige: ”Jeg hedderog jeg er alkoholiker”. Det minder os om, at vi er til mødet fordi vi er alkoholikere, og at det er det problem vi skal arbejde med i AA.

Mødet afsluttes med, at vi holder hinanden i hånden og beder ”Sindsrobønnen”. Når du til møderne hører AA’ere sige :”Dengang jeg var i behandling..”, så er det den såkaldte Minnesotamodel-behandling, som behandler ud fra 12-trins programmet, de taler om. Det skal understreges, at det absolut ikke er nødvendigt at have været i behandling for at komme i AA, men for nogle har behandling været nødvendig, for at de kunne blive ædru. Der er mange AA’ere, som holder sig ædru uden at have været i behandling.

Du behøver ikke at huske alt, hvad du hører til møderne - kun det du umiddelbart kan bruge. I starten synes du måske, det er fremmed for dig, men efterhånden kommer du til at sætte pris på møderne, og du kommer til at huske mere.

Det er vigtigt at huske, at vi har tavshedspligt om det vi hører til møderne. Ofte fortæller folk nogle meget personlige ting, og man skal kunne være tryk ved at vide, at det ikke videregives udenfor mødet.

. AA’s principper bygger på ”Tolv Trin og Tolv Traditioner”

Disse beskrives nærmere i en bog, som du kan købe på mødet. Kort fortalt handler trinene om, hvordan man kan leve et ædru liv. Traditionerne handler om, hvordan AA-fællesskabet fungerer.

Du vil høre nogle navne, ”Gud” eller ”Højere Magt”. AA er ikke tilknyttet nogen sekt eller religion, men vi vælger hver især, hvad vi personligt forstår ved ”En Højere Magt”. Det er et begreb som mange har svært ved, også efter lang tid i AA.

For nogle er deres Højere Magt Gud i traditionel forstand, for andre er det AA-gruppen, eller Naturen, og for nogle er det noget helt tredje. Det er lettere at holde sig ædru, hvis man tror på en ”Højere Magt” ”Sindsrobønnen” indledes med ordet ”Gud”.

Hvis du har svært ved at sige ”Gud”, kan du i stedet f.eks. -- tænke: ”Glad Uden Druk” - eller ”Ganske Udmærket Direktion” - det er der nogle, der har glæde af.

AA - møderne kan opleves meget formelle, fordi de kører med en meget fast struktur. Denne faste struktur er nok nødvendig, for at møderne ikke skal gå i opløsning. Desuden er den faste struktur nok også med til at give trygge rammer for, at vi kan åbne op om vores meget private tanker og følelser.

Det er vigtigt at vide, at det altid er dig selv der bestemmer, hvad du vil sige - og om du vil sige noget overhovedet. Hvis ordet går på skift rundt om bordet, kan du vælge at sige: ”Jeg vil gerne lytte” - det vil alle synes er helt OK.

En vigtig ting i AA er, - at vi opbygger et varmt fællesskab. - Det er vigtigt at alle har det godt med at komme i AA. Vi holder af hinanden og drager omsorg for hinanden. Men det er naturligvis sådan, at der er nogle man holder mere af end andre - vi har jo alle hver vores individuelle personlighed. Nogle AA’ere mødes udenfor møderne, eller vi går på cafe efter et møde.