

Anonyme alkoholikere er et fællesskab af mænd og kvinder, der deler erfaring, styrke og håb for at kunne løse deres fælles problem og derigennem hjælpe andre til at genvinde helbredet efter misbrug af alkohol.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke. Der betales intet kontingent. AA klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag.

AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, politisk sammenslutning eller institution

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

Vort hovedmål er at holde os ædru og hjælpe andre til at opnå ædruelighed.

*Gud, giv mig sindsro
til at acceptere de ting,
jeg ikke kan ændre.
Mod til at ændre
de ting jeg kan,
og visdom til at se
forskellen.*

**AA'S LANDSDÆKKENDE
TELEFONVAGT
Tlf. 70 10 12 24 (kl. 8-24)**

ANONYME ALKOHOLIKERE

Region Midtjylland

AA-Gruppen

Gruppeselvransagelse

**Sådan holder jeg min:
Ædruelighed, Ydmyghed og min AA-Gruppe i form.**

December 2003

Indledning / Hvad dette handler om

Vores fællesskab holder med stolthed fast ved vort eneste formål: at viderebringe budskabet til de alkoholikere der stadig lider. Det gør vi ved bl.a. at dele Erfaring, Styrke og Håb i vores AA-Gruppe.

I AA findes der ingen central autoritet. Der er i praksis ingen fast organisationsstruktur. Der findes kun de 12 traditioner i stedet for vedtægter og love.

I AA er hver gruppe en uafhængig enhed og AA arbejdet udspringer herfra. Det er medlemmerne der udfører dette meget vigtige gruppearbejde

Hver eneste af os er berettiget til og forventes at udføre vor AA-opgave på vor måde – den måde vi tror, at det gøres bedst muligt inden for principperne i AA's Tolv Traditioner.

Den grundlæggende idé i AA har altid været at forholde os, så vidt muligt, til ting på den enkleste og mest ukomplicerede måde – mens vi hjælper andre så meget, som vi kan.

Da AA vokser, og mere og mere bliver påkaldt til at hjælpe alkoholikere, må vi prøve at finde måder at udføre det, der skal gøres, uden at AA bliver for snævert organiseret.

Imidlertid har *en idé* fra de første AA-dage gentagne gange vist sig at være rigtig:

Jo bedre gruppens medlemmer er informeret/ involveret, og jo mere de deltager i beslutningerne, des sundere og gladere vil gruppen sædvanligvis være, og der vil opstå færre forskellige opfattelser, kritik og problemer.

7. Er det muligt at finde en sponsor hos os, hvordan bliver vi bedre ?

8. Er vores mødested tiltrækkende, med anonyme adgangsforhold ?

9. Gør vi nok for vore betroede medlemmer; kaffemand, oprydning, mødeleder, kasserer, regions repræsentant, litteratur repræsentant, sekretær. Forklarer vi betydningen af dette arbejde ?

10. Er der mulighed for at alle kan udtale sig, og deltage i gruppens aktiviteter ?

11. Er gruppens medlemmer udvalgt med omhu og omtanke med baggrund i, at et hverv indebærer stort ansvar og en mulighed for tolvte-trins-arbejde?

12. Yder gruppen sit bidrag med hjælp til Regionsarbejde, Informationsarbejde, Hoved Service Kontoret ?

13. Har alle medlemmer *mulighed* for at holde sig orienteret om *ALT* inden for AA ?

Der findes i dag erfaringer fra tusinder af andre AA-grupper i hele verden. Du har sandsynligvis også dine egne spørgsmål, du kan tilføje. Denne type gruppeselvransagelse har ganske enkelt vist sig at have værdi for mange AA'ere – som supplement og hjælp, men aldrig som en erstatning for de normale møder, der afholdes i AA-grupperne. God fornøjelse ☺

Intet problem behøver at føre til dramatiske vanskeligheder for nogen gruppe, fordi AA-erfaringer viser, at god vilje, ærlighed, uselviskhed, kærlighed og tjenestevillighed kan overvinde gruppens vanskeligheder, hvis vi gør en ærlig indsats for at lade.: ”principper går forud for personer” (tolvte tradition).

En god humoristisk sans, tænkepauser, tålmodighed, omsorg, villighed til at lytte og være afventende, retfærdighedssans og tro på en ”kraft større end os selv”, har vist sig at være langt mere anvendelig end dogmatisk tale eller personlige beskyldninger. Det kan blive et skridt den rigtige vej i din vækst – et skridt mod Ydmyghed ☺

Gruppeselvansagelse

Her er den nyeste udgave med forslag til en fremgangsmåde for en Gruppeselevansagelse – der kan være med til at pleje eller genoplive gruppens helse og vitalitet.

En Gruppeselevansagelse er ofte det friske pust i gruppens AA-aktiviteter der har gjort ædrulighed mere spændende og fornøjelig – samtidig med at budskabet blev bragt videre til flere og flere alkoholikere.

Mange grupper gennemfører med jævne mellemrum en gruppeselvansagelse, og anvender et møde til en ærlig og frygtløs samtale om gruppens svagheder og dens styrker!

Relevante spørgsmål til vores gruppe :

1. Hvad er det egentlige formål med gruppen ?
2. Hvad kan gruppen *ellers* gøre for at viderebringe budskabet ?
3. Når vi ud til tilstrækkeligt mange alkoholikere i området ?
4. Har vi fået vores information og foldere ud, hvor de kan være til nytte ?
5. Er vi nok i os selv, eller er *alle* alkoholikere velkomne
6. Bliver nye medlemmer hos os, eller er udskiftningen for stor ?

AA-Gruppen

Til AA-møder hører vi ofte AA's ”Formålsparagraf” Vores AA-møder er den grundlæggende kilde til genvindelse af helbredet for alkoholikeren, der ønsker at holde op med at drikke. Her er listet de 6 punkter der definerer en AA-gruppe:

1. Alle medlemmer i en gruppe er alkoholikere, og alle alkoholikere kan blive medlem
2. Som gruppe betragtet er denne selvforsynende
3. En gruppes *vigtigste* opgave er at hjælpe alkoholikere til at komme sig ved hjælp af AA's *Tolv Trin*
4. Som gruppe betragtet har den ingen tilknytning til noget som helst udenforstående
5. Som gruppe betragtet har den ingen mening om noget som helst uden for fællesskabet
6. Som gruppe betragtet er forholdet til offentligheden mere baseret på tiltrækning end agitation, og gruppedlemmerne bevarer deres anonymitet på det personlige plan med hensyn til Presse, radio, TV, Internet og film.

Sådan fungerer AA-gruppen

I AA-gruppen har vi ikke ledere, men ”betroede medlemmer”. For at holde AA-gruppen i form – skal der udføres en mængde forskelligt arbejde. Det er gennem *dit* arbejde i AA-gruppen, at:

- Alkoholikere erfarer at AA eksisterer, og hvor AA findes
- Anmodninger om hjælp bliver besvaret
- Der findes et AA-mødested; et sted der er gjort klar, og der bliver ryddet op bagefter
- Der er lavet et program (dagsorden) for møderne
- Der er kaffe, og der bliver solgt litteratur
- Hattepenge bliver indsamlet og anvendt på rette måde
- Gruppens problemer bliver løst

- Nødvendig kontakt med resten af AA bliver opretholdt, gennem regionen og Informationsudvalget

Til dette kræves der selvfølgelig AA'er for at få arbejdet udført. Inden for AA-grupperne kaldes disse betroede medlemmer, men vor 2. Tradition minder os om at "vore ledere er kun betroede tjenere, de regerer ikke".

Sådan bevares ydmyghed

Det er med disse hverv, som det forholder sig med *alt* andet inden for AA, at de bliver givet videre, for at vi alle kan få andel i dem. Den traditionelle "AA-rotation" afholder AA-frivillige fra at blive for fastgroede i deres hverv som betroet tjener.

Det kan være hårdt at skulle forlade et hverv du elsker. Hvis du har gjort det godt, hvis du helt ærligt ikke kan se nogen, der er villige, kvalificeret eller har den tid, der kræves for at udføre hvervet, og hvis dine venner samtidig giver dig medhold, kan det være virkelig svært. **Men: Det kan blive et skridt den rigtige vej i din vækst – Et skridt i ydmyghed ! YDMYGHEDE som er AA's inderste væsen !**

Anonymiteten (og andet) inden for AA betyder, at vi afstår fra personlig prestige i de AA-hverv, vi udfører for at hjælpe andre alkoholikere (se også 12. Tradition). Når der ikke står nogen AA-position på spil, har vi den fulde frihed til at tjene der, hvor der er brug for os, og vi behøver derfor ikke at konkurrere om titler eller erkendelse.

Vi kan altid indtræde i en anden AA-opgave, der eksempelvis kunne være, at man er den, *der altid kan stoles på !* Både mht. tolvte-trins-arbejde, lokalt AA service- eller regionsarbejde, kaffetjans eller har overskud til en snak med alkoholikeren som ønsker at blive ædru.

AA-hverv er ikke rangeret ind som trin på en stige; de befinder sig *alle* på samme trin – den grundlæggende tjeneste over for andre, som synes at være selve grundlaget for vor rehabilitering underlagt Guds vilje *sådan som vi opfatter den*.

Sådan løses problemer i gruppen

Når der opstår problemer for gruppen, er det normalt et tegn på, at gruppen tager standpunkt til, hvad der sker omkring den, og at gruppen styrkes.

Dette er ofte tegn på en sund og ønskværdig meningsforskel mellem gruppens medlemmer. Det kan ofte være svært at se forskel på et problem og det, der kan være gavnligt for gruppen. Som tiden går, kan et problem blive vendt til noget positivt eller omvendt ; dette afhænger helt af betragteren.

Det giver os en chance for at lære, hvorledes vi skal : "anvende principperne i alt hvad vi foretager os".

Tre faktorer er afgørende for gruppens vækst.:

1. **Sammenhold i gruppen**
2. **Harmoni imellem gruppen og dens omgivelser, samfundet, andre AA-grupper, Regionen.**
3. **At ALLE er velkomne – helhjertet efterlevelse af 3. Tradition.**

Lad os her se på nogle helt almindelige gruppeproblemer og gruppespørgsmål.:

1. Hvad skal vi gøre ved personer, der har tilbagefald, eller ved pillemisbrugere ?
 2. Hvordan kan vi få flere deltagere til møderne ?
 3. Hvordan kan vi få flere til at deltage i gruppens arbejde; kaffetjans, mødeleder ?
 4. Hvordan skaffer vi penge til indkøb af litteratur ?
 5. Hvordan gør vi os fri af "de gamle" der insisterer på at de ved hvad der er bedst ?
 6. Hvordan får vi "de gamle" til at dele deres erfaringer med os ?
 7. Skal vi betale for husleje, kaffe, eller skal vi bruge pengene til service ?
 8. Skal vi fejre individuelle "mærkedage" ?
 9. Hvad gør vi ved banden og sjofel snak ?
 10. Hvorfor kan vi ikke få nykommere til at forblive i gruppen ?
 11. Hvis vi tilbydes gratis mødelokaler; kan vi tage imod det ?
 12. Skal vi give nykommeren en gratis litteraturpakke ?
 13. Er loyalitet overfor gruppen en god eller dårlig ting ?
 14. Hvad kan der gøres overfor én der bryder anonymiteten ?
 Én der søger vinding gennem AA ?
 Én der har for mange kærlighedsaffærer (nogle kalder det "13-Trin") ?
- og så videre.
 - Selv Kong Salomon ville have tøvet over for nogle af disse sammenfiltrede knuder, som AA-grupper må løse op.

Du vil ikke finde svarene her !

Men de fleste AA-grupper er kommet igennem disse eller værre situationer. Ofte er gruppeproblemer simple misforståelser, som let opstår under en diskussion.