

# En manual for Anonyme Alkoholikere

## Fra Dr. Bobs hjemmegruppe, AA gruppe nr. 1, Akron Ohio, 1940

Dette er en af fem foldere som på foranledning af dr. Bob blev skrevet og udgivet af *the King School Group*. Dr. Bob var prinsen af tolvte trins arbejde: fra den dag han opnåede permanent ædruelighed, den 10. juni 1935, som er datoen for Anonyme Alkoholikers grundlæggelse, og frem til sin død, den 16. november 1950, bragte han budskabet om AA videre til flere end 5000 mandlige og kvindelige alkoholikere, og gav dem alle medicinsk hjælp uden at kræve nogen betaling for sine ydelser.

Selv om nogle af folderens informationer ikke er i overensstemmelse med AA anno 2007, er det vores håb, at de stadig kan være kilde til inspiration og eftertanke.

## FORORD

Denne folder er tænkt som en praktisk guide for nye medlemmer og \*sponsorer i Anonyme Alkoholikere.

\*En sponsor er et AA-medlem, der hjælper nyere medlemmer i gang. En støtteperson eller sparringspartner.

**TIL DEN NYTILKOMNE:** Denne folder er udformet for at give dig nogle praktiske forklaringer på, hvad du bør gøre og hvad du ikke bør gøre i din søgen efter ædruelighed. Forfatterne var også temmelig forvirrede af programmet i begyndelsen. De forstår, at du sandsynligvis skrider efter svar på dine spørgsmål og har lavet denne folder i håb om, at den kan gøre vejen, hvor på du nu begynder din rejse, mere lige og mindre forvirrende.

**TIL SPONSOREN:** Hvis du aldrig har bragt nogen ind i AA før, vil folderen forsøge at belyse, hvilke forpligtelser du har overfor din sponsee, hvordan du bør agere, når du besøger mennesker, der er indlagte, og andre skæve informationer, hvoraf nogle måske vil være nye for dig.

Erfaringen bag udarbejdelsen af denne folder løber op i flere hundrede års druk, plus snesevis af års senere ædruelighed. Hvert et forslag, hvert eneste ord, er verificeret af solid erfaring.

AA i Akron er så heldige at have faciliteter til indlæggelse af dets patienter. I mange områder er indlæggelse imidlertid ikke mulig. Selvom folderen gennemgående nævner indlæggelse, så er de beskrevne metoder også effektive, hvis patienten er bundet til sit hjem, i fængsel, på et psykiatrisk hospital eller bare forsøger at lære AAs principper og samtidig passe sit daglige arbejde.

Delepause

**I**

## DEFINITION PÅ EN ANONYM ALKOHOLIKER.

En Anonym Alkoholiker er en alkoholiker, der gennem anvendelse og overholdelse af regler fremlagt af organisationen helt og holdent har afsvoret brugen af nogen former for alkoholiske drikke. Det øjeblik han bevidst drikker så meget som en dråbe øl, vin, spiritus eller anden alkoholisk drik, mister han automatisk sin status som medlem af Anonyme Alkoholikere.

AA er ikke interesseret i at ædrueliggøre drukkenbolte, der ikke har et ærligt ønske om at forblive fuldstændig ædru resten af livet. AA er ikke interesseret i alkoholikere, der vil være ædru blot for senere at gå på en ny duktur, vil være ædru af frygt for deres arbejde, deres koner, deres sociale status eller for at komme ud af nogle reelle eller indbildte problemer. Med andre ord, hvis en person er ærlig og oprigtig i sit ønske om permanent ædruelighed af hensyn til sit eget bedste, og i sit hjerte er overbevist om, at alkoholen fastholder ham i sin magt, og er villig til at indrømme, at han er alkoholiker, så vil medlemmer af Anonyme Alkoholikere gøre alt, hvad der er i deres magt og spendere dage af deres tid på at guide ham til en ny, lykkelig og tilfredsstillende måde at leve livet på.

Det er af yderste vigtighed, at den nytilkommende ærligt og uden tøven kan sige til sig selv, ”Jeg gør dette for mig selv og mig selv alene.”

Erfaringer fra hundredvis af tilfælde viser, at medmindre en alkoholiker udelukkende bliver ædru af personlige og selviske grunde, vil han ikke forblive ædru i længere tid. Han forbliver måske ædru nogle få uger eller måneder, men så snart den motiverende faktor, som regel frygt af en eller anden art, forsvinder, forsvinder også ædrueligheden.

TIL DEN NYTILKOMNE. Det er dit liv. Det er dit valg. Hvis du ikke, i et omfang du selv finder fyldestgørende, er fuldstændig overbevist om, at du er alkoholiker og at dit liv er blevet uhåndterligt. Hvis du ikke er parat til at skilles fra alkohol for altid, ville det være bedst for alle involverede, hvis du stopper med at læse denne folder og opgiver ideen om at blive medlem af Anonyme Alkoholikere.

For hvis du ikke er overbevist, er det ikke kun spild af din egen tid, men også tiden for snesevis af mænd og kvinder, der er oprigtigt interesserede i at hjælpe dig.

Delepause

## II

TIL KVINDERNE: Hvis det virker som om, vi har glemt jer i denne folder, er det ikke intentionen. Vi gør blot brug af maskuline pronomen som ”han og ham” for enkelthedens skyld. Vi er fuldt ud klar over, at alkohol ikke gør forskel. Den respekterer hverken alder, køn eller ejendom. Millionæren, der er fuld på den fineste whisky, og den fattige, der er fuld på det billigste af hjemmebryg, ligner tvillinger, når de er i en sygehusseng eller i rendestenen. Den eneste forskel mellem en kvindelig og en mandlig alkoholiker er, at førstnævnte sandsynligvis vil blive behandlet med en lille smule mere omtænksomhed og venlighed - selvom hun i reglen ikke

fortjener det. Hvert eneste ord i denne folder omhandler mænd såvel som kvinder –  
Redaktørerne.

Delepause

### III

ET ORD TIL SPONSOREN der hjælper sin første nytilkomne med at blive indlagt på et sygehus eller på anden vis introducerer ham for denne nye måde at leve på:

Du skal påtage dig det fulde ansvar for denne mand. Han stoler på dig, ellers ville han ikke lade sig indlægge. Du må opfylde alle de løfter du giver ham, hvad enten de er konkrete eller vage. Hvis du ikke kan opfylde et løfte, så lad vær med at give det. Det er let nok at love en mand, at han vil få sit arbejde tilbage, hvis han bliver ædru. Men medmindre du er helt sikker på, at det kan blive opfyldt, så lad være med at afgive det løfte. Lov ham ikke finansiell støtte, medmindre du er parat til at holde din del af aftalen. Hvis du ikke ved, hvordan han skal få råd til at betale sin sygehusregning, så lad vær med at få ham indlagt, medmindre du er villig til at påtage dig det finansielle ansvar.

Det er helt afgjort din opgave at sørge for, at han har besøgende, og du skal selv besøge ham jævnligt. Hvis du får en person indlagt og så negligere ham, vil han naturligvis miste tilliden til dig, påtage en ”ingen holder af mig” attitude, og din halvhjertede indsats vil være spildt.

Dette er et meget kritisk tidspunkt i hans liv. Han prøver at finde mod, håb, trøst og vejledning igennem dig. Han frygter fortiden. Han er usikker på fremtiden. Han er i en sindstilstand, hvor den mindste forsømmelse fra din side vil fylde ham med nag og selvmedlidenhed. Du holder det mest værdifulde i verden i dine hænder - fremtiden for et medmenneske. Tag vare på hans liv med samme omhu, som du ville behandle dit eget. Du er bogstavelig talt ansvarlig for hans liv.

Delepause

Frem for alt, tving ham ikke ind på et sygehus. Lad være med at drikke ham fuld og smide ham derind, mens han er halvt bevidstløs. Risikoen for, at han vil vågne op og undre sig over, hvor han er, og hvordan han kom der er stor. Og han vil ikke holde ved.

Du burde være i stand til at vurdere, hvorvidt en mand er oprigtig i sit ønske om at holde op med at drikke. Brug denne vurderingsevne. Ellers vil du opdage, at du helt unødvendigt støder hovedet mod muren og spekulerer på, hvorfor din sponsees ikke forbliver ædru. Husk din egen erfaring. Du kan huske mange gange, hvor du ville have gjort hvad som helst for at komme dig over den frygtelige fuldesyge, men ikke havde selv det mindste ønske om at holde op med at drikke for evigt. Der skal ikke meget bedring af helbredet til for at inspirere en alkoholiker til at gå tilbage og gentage de handlinger, der gjorde ham syg. Mennesker, der har haft lungebetændelse, vil for det meste ikke bevidst udsætte sig selv for det en anden gang. Men, afbrudt af korte intervaller med godt helbred, vil en alkoholiker med fuldt overlæg blive syg igen og igen.

Delepause

Du bør være omhyggelig med at forsyne din patient med den rette litteratur – bogen ”Anonyme Alkoholikere,” denne folder, andre tilgængelige foldere, en bibel og alt muligt andet, der har hjulpet dig. Forklar ham omhyggeligt det kloge i og nødvendigheden af at læse og genlæse denne litteratur. Jo mere han lærer om AA, desto lettere bliver vejen til ædruelighed.

Iagttag det nye medlem og beslut hvem blandt dine venner i AA, der kan have den bedste historie og udøve den bedste indflydelse på ham. Der findes alle typer i AA og uanset, hvem, du får indlagt, er der dusinvis, som kan hjælpe ham. En time i telefonen vil skaffe besøgende. Lad det ikke være op til tilfældet. Enkelte besøgende vil måske kigge forbi, men 20 eller 30 telefonopkald vil fikse sagen og fjerne enhver tvivl. Det er dit ansvar at fremtrylle besøgende.

Gør det klart for din patient, at hans besøgende ikke kun aflægger rene høflighedsvisitter. Deres samtaler er at sammenligne med medicin. Opfordr ham kraftigt til omhyggeligt at lytte efter alt, hvad der bliver sagt, og siden spekulere grundigt over det, når de besøgende er gået.

Delepause

Når din patient er ude af sygehuset, er dit arbejde ikke ovre. Nu er det din pligt, ikke kun over for ham, men også over for dig selv, at sikre, at han kommer godt i gang.

Følg med ham til hans første møde. Tag ham med dig, når du besøger den næste patient. Ring til ham, når der er andre patienter. Kig lejlighedsvis ind til ham i hans hjem. Ring til ham så ofte som muligt. Tilskynd ham til at besøge de nye venner, han har fået. Rådgiv og vejled ham.

Der var en vis mængde glamourøsitæt forbundet med at være patient på sygehuset. Han havde mange besøgende. Hans tid var optaget. Nu, hvor han er udskrevet, er det glamourøse aftaget. Han vil sikkert føle sig ensom. Han er måske for tilbageholdende til at opsøge fællesskabet med sine nye venner.

Erfaringer har bevist, at dette er en meget kritisk periode. Så dit arbejde er ikke afsluttet. Giv ham lige så meget opmærksomhed, som da du først talte med ham - indtil han selv kan finde vejen.

Husk, for at holde dig ædru, er du ligeså afhængig af den nytilkomne, som han er afhængig af dig. Så glem aldrig at tage vare på dit ansvar, som aldrig holder op.

Delepause

Husk den gamle talemåde, ”to er selskab, tre er et opløb.” Hvis du ser, at en patient har en eller flere besøgende, så gå ikke derind. En alkoholiker kommer kun på sygehuset af to grunde - for at blive ædru og for at lære, hvordan han kan forblive ædru. Det første er let. Luk af for alkoholen og et menneske vil uvægerligt blive ædru. Så det virkelig vigtige er at lære at forblive ædru. Erfaring har lært os, at når tre eller flere er samlet i et værelse, patienten inkluderet, falder snakken på fodbold, politik eller sjove druepisoder og ”jeg kunne drikke mere end dig” historier.

Sådan en samtale er spild af patientens tid og penge. Det formodes, at han gerne vil vide, hvordan du holder dig ædru, og du vil ikke have hans opmærksomhed, hvis der er en forsamling til stede i værelset.

Hvis du er nødt til at gå ind i værelset, når der er en anden besøgende, så gør det stille og uden at forstyrre. Sæt dig i et hjørne og vær stille til den anden er færdig. Hvis han ønsker kommentarer fra dig, vil han bede om dem.

En ting til. Det er ønskværdigt, at patientens besøgende er begrænset til medlemmer af Anonyme Alkoholikere. Tag en stille snak med hans kone eller familie før, han bliver indlagt. Forklar at han vil være i gode hænder, og at det kun er af hensyn til ham, at hans familie og venner bliver bedt om at blive væk. Nye medlemmer er som regel lidt generte. Hvis der er en kvinde i værelset, er de ikke så indstillet på at åbne sig. De ældre medlemmer har ikke noget imod det, men et nyt medlem kan ubevidst blive afholdt fra at levere et vigtigt budskab.

Delepause

## IV

### TIL DEN NYTILKOMNE.

Nu er du på sygehuset. Eller måske lærer du at blive en Anonym Alkoholiker på den ”hårde måde” ved at fortsætte på dit arbejde samtidig med, at du påbegynder din ædruelighed.

Du vil få mange besøgende. De vil komme enkeltvis og i par. De kan dukke op på alle tider af døgnet, fra tidlig morgen til sen aften. Nogle vil du kunne lide, andre vil du harmes over, nogle vil virke dumme, andre vil forekomme dig latterlige, fanatiske eller lettere sindssyge. Nogle vil fortælle dig en historie, der fuldstændig matcher din. Men husk at - glem ikke et eneste minut:

Hver eneste af dem er en tidligere dranker, og hver eneste en forsøger at hjælpe dig!

Din besøgende har haft de eksakt samme problemer, som du står over for nu. Sammenlignet med nogle, er dine problemer små. Du har en ting til fælles med hver besøgende - et alkohol problem. Din besøgende kan have været ædru i en uge eller et halvt årti. Han har stadig et alkoholproblem, og hvis han et øjeblik glemmer at følge en eneste af reglerne for ædruelig levevis, kan det være ham, der optager din hospitalsseng i morgen.

Anonyme Alkoholikere er 100 % effektivt for dem, der trofast følger reglerne. Det er dem, der forsøger at skære hjørner, som ender tilbage i deres gamle fordrukne tilstand.

Din besøgende ændrer sine planer, ofrer sin tid, går måske glip af en hyggelig aften derhjemme eller på teatret, for at besøge dig. Hans motiver er todelt: først er han selvisk, for ved at besøge dig får han lidt mere ”ædruelighedsforsikring” til sig selv, dernæst er han oprigtig opsat på at

viderebringe den fred og glæde, den nye måde at leve på har bibragt ham. Han betaler også af på en gæld - tilbagebetaler de mennesker, der ledte ham ind på vejen til ædruelighed, ved at hjælpe en anden. I løbet af meget kort tid vil du selv begynde at betale af på din gæld ved at bringe budskabet videre til en anden.

Husk altid på, at din besøgende for ikke ret mange dage eller måneder siden. optog den samme seng, som du ligger i i dag.

Og her vil vi give dig et tip vedr. den åndelige del af Anonyme Alkoholikere. Du vil blive bedt om at have tillid til en Højere Magt. Start med at have tillid til din besøgende. Han er oprigtig. Han lyver ikke for dig. Han forsøger ikke at narre dig til at købe en bunke værdiløst skrot. AA bliver givet væk, ikke solgt. Tro på ham, når han fortæller dig, hvad du skal gøre for at opnå ædruelighed. Alene hans tilstedeværelse og fremtoning skulle bevise for dig, at AA programmet virkelig virker. Han rækker en hjælpende hånd og beder ikke om noget til gengæld.

Uanset hvem han er, og hvad han har at sige, så lyt omhyggeligt og opmærksomt til ham. Din alkoholtågede hjerne kan måske ikke opfatte alt, hvad han fortæller i en times samtale, men du vil finde ud af, at efter han er gået, vil visse dele af det, han sagde, komme tilbage til dig. Tænk nøje over disse ting. De kan måske føre til din redning. Det er erfaringen i AA, at man aldrig ved, hvornår lynet vil slå ned. Du får måske kimen til en idé fra den mest uventede kilde. Den ene ide former måske kursen for resten af dit liv, måske bliver den starten på en helt ny livsfilosofi. Så uanset hvem din besøgende er, eller hvad han end må sige, så lyt opmærksomt efter.

Delepause

Det har altid virket som om, at ingen i hele verden havde det samme problem som dig. Du kan ikke forestille dig andre i din knibe.

Glem det! Dit problem dateres helt tilbage til tidernes morgen. En for længst glemt helt fandt ud af, at saften af druen udgjorde en behagelig drik, der medførte behagelige resultater. Den samme helt drak antagelig kopiøst, indtil han pludselig fandt ud af, at han ikke kunne kontrollere sin appetit efter druens saft. Og så befandt han sig i samme knibe, som du er i nu - syg, bekymret, skør af frygt og ekstremt tørstig.

Han fandt også ud af, at da han tog sine problemer ud af deres mørke og hemmelige gemmested, og udsatte dem for det rensende dagslys, var de halvt overvundne. Og sådan vil det blive for dig. Bring dine problemer ud i det åbne, og du vil forbavses over, hvordan de forsvinder.

Delepause

**V**

NU ER DU ALENE.

Når du kommer på sygehuset med tyfus, er din eneste tanke at blive kureret. Når du kommer på sygehuset som kronisk alkoholiker, bør din eneste tanke være at overvinde en sygdom, der er ligeså dødelig, om end ikke så hurtigt dræbende. Og vær forvisset om, at sygdommen er dødelig. Sindsygehospitalerne er fyldt med kroniske alkoholikere. De centrale statistikker i alle kommuner er fyldt med dødsfald, der skyldes akut alkoholisme.

Dette er det mest afgørende øjeblik i dit liv. Du kan forlade sygehuset og genoptage en alkoholisk vej til en for tidlig grav eller en gummicelle, eller du kan påbegynde rejsen op mod et liv, der er lykkeligt udover alle forventninger. Det er dit valg og dit valg alene. Dine nyfundne venner kan ikke overvåge dig, for at holde dig ædru. De har hverken tiden eller lysten. De vil gå utroligt langt for at hjælpe dig, men der er grænser for alt.

Kort tid efter du forlader sygehuset, vil du være alene. Bibelen fortæller os, at vi skal tage ”det vigtigste først.” Alkohol er tydeligvis det vigtigste i dit liv. Så koncentrer dig om at overvinde den.

Delepause

Du kunne have gået igennem proceduren med at blive ædru der hjemme. Dine nye venner kunne have besøgt dig i din egen dagligstue. Men derhjemme ville der have været hundrede og en ting til at distrahere din opmærksomhed - radioen, fyret, en ødelagt dør, en gåtur til apoteket eller dine familieanliggender. Alle disse ting ville få dig til at glemme, det vigtigste i dit liv, det, som liv og død afhænger af - fuldstændig og uendelig ædruelighed. Det er derfor du er på sygehuset. Du har tid til at tænke. Du har tid til at læse. Du vil have tid til at kigge på dit liv, fortiden og nutiden, og reflektere over, hvordan det kan blive i fremtiden. Og hav ikke travlt med at komme ud. Din sponsor ved bedst. Bliv på sygehuset indtil du har i det mindste en basal forståelse af programmet.

Der er Bibelen, som du ikke har åbnet i årevis. Gør dig bekendt med den. Læs den med et åbent sind. Du vil finde ting, som vil forbløffe dig. Du vil være sikker på, at visse passager er blevet skrevet med dig i tankerne. Læs Bjergprædiken (Mattæus 5, 6 og 7). Læs Paulus gudbenådede essay om kærlighed (Korintherbrevet 1.13) Læs Jakobs brev. Læs Salme 23 og 91. Disse skriftsteder er korte, men meget vigtige.

Læs bogen ”Anonyme Alkoholikere” og læs den så igen. Du vil måske opdage, at den indeholder din egen historie. Den vil blive til din anden Bibel. Bed dine besøgende om forslag til andet læsestof.

Og hvis du er forvirret så stil spørgsmål. En af dine besøgende vil have svarene. Få din sponsor til at forklare dig de 12 trin. Hvis han ikke er for sikker på dem - han er måske ny inden for dette arbejde - så spørg en anden. De 12 trin står sidst i denne folder.

Man kan stå ikke stille i AA. Enten spurter du fremad eller også falder du baglæns. Selv de ældste medlemmer, grundlæggerne, lærer noget nyt næsten hver dag.

Du kan aldrig lære for meget i din søgen efter ædruelighed.

Delepause

## VI

### NU ER DU KOMMET UD AF SYGEHUSET.

Til dette tidspunkt burde du vide, om du vil fortsætte med AA, eller om du vil falde tilbage til den gamle hovedpine, du kaldte for liv. Du er fysisk ædru og har det godt - lidt slatten måske, men det vil forsvinde i løbet af kort tid. Tænk over, at du ikke kom i denne forfatning i løbet af en nat, og at du ikke kan forvente at komme ud af den på et par timer eller dage.

Du har det godt nok til at tage en ny druktur, eller godt nok til at prøve en anderledes måde at gribe tingene an på – ædruelighed.

Delepause

Har du besluttet dig for at følge Anonyme Alkoholikere? Fint, du vil aldrig fortryde det.

For det første, din dag vil følge et nyt mønster. Du starter dagen med en stille tid. Dette vil blive forklaret af din sponsor. Du vil læse *”The Upper Room”* eller hvad du mener passer dig bedst. Du vil bede en lille bøn om at få hjælp gennem dagen. Du vil passe dit arbejde og dine omgivelser vil blive overrasket over dine klare øjne, det jagede udtryks forsvinden, og din villighed til at rette op på fortiden. Din sponsor kigger måske ind for at besøge dig, eller giver dig et opkald på telefonen. Der er måske et AA møde. Deltag uanset hvad. Bortset fra sygdom eller bortrejse har du ingen gyldig grund til ikke at deltage. Du besøger måske en ny patient. Udskyd det ikke til i morgen. Du vil opdage, at det er spændende arbejde. Du vil finde en beslægtet sjæl. Og du vil give dig selv et ordentligt skub hen ad vejen til ædruelighed. Til sidst, når dagen er til ende, vil du bede en anden lille bøn, hvor du siger tak og udtrykker taknemmelighed for en dag i ædruelighed. Du vil have levet en dag fuldt ud - en hel, konstruktiv dag. Og du vil være taknemmelig.

*”The Upper Room,”* er et kristent blad med daglige refleksioner. Blev brugt meget i AA, men er senere blevet stort set erstattet af Richmond Walkers *”24 timer ad gangen”* og AA World Services *”Til daglig eftertanke”*

Du føler, at du ikke har noget at sige til en ny patient? Ingen historie at fortælle? Nonsens! Du har været ædru i en dag eller i en uge. Helt indlysende må du have gjort noget for at holde dig ædru, selv i det korte tidsrum. Det er din historie. Og, tro det eller ej, patienten vil ikke opfatte, at du er næsten lige så grøn som han er. Du har så absolut noget at sige. Efter hvert succesfuldt besøg vil du finde ud af, at det bliver lettere at fortælle din historie, at du er mere sikker på dine evner til at hjælpe. Jo hårdere du arbejder på din ædruelighed, desto lettere bliver det at forblive ædru.

Delepause



Din sponsor vil tage dig med til dit første møde. Det vil føles nyt, men inspirerende. Du vil finde en atmosfære af fred og tilfredshed, som du ikke vidste eksisterede.

Efter at du har været til flere møder, vil det være din pligt at stille dig op og sige noget. Du vil have noget at sige, selv hvis det kun er for at udtrykke taknemmelighed over for gruppen, for at have hjulpet dig. Inden der er gået mange måneder vil du blive bedt om at lede et møde. Forsøg ikke at finde undskyldninger for at udskyde det. Det er en del af programmet. Selv om du ikke har høje tanker om dig selv som taler, så husk, at du er blandt venner, og at dine venner også er eksdrankere.

Skab kontakt med dine nye venner. Ring til dem. Besøg dem i deres hjem eller kontorer. Døren er altid åben for en medalkoholiker.

Delepause

Inden længe vil du opleve en ny glæde - glæden ved at hjælpe en anden. Der er ingen større tilfredsstillelse i verden, end at se en ny Anonym Alkoholiker gøre fremskridt. Når du først ser ham i sygehussengen, er han måske ubarberet, rødøjet, beskidt, og konfus. Næste dag har han måske barberet og vasket sig. En dag senere er hans øjne mere klare, og han har fået lidt kulør i ansigtet. Han taler mere intelligent. Han forlader sygehuset, går til sit arbejde og køber noget nyt tøj. Og efter en måned kan du knapt nok genkende ham, som det vrag du først mødte på sygehuset. Ingen whisky i verden kan give dig denne glæde.

Delepause

Frem for alt, husk dette: Tag reglerne med i overvejelse. Så længe du følger dem, vil du have fast grund under fødderne. Men den mindste afvigelse - og du er sårbar. Husk på, at du som nyt medlem er et af de vigtigste tandhjul i det maskineri, der udgør AA. Uden de nye medlemmers arbejde, kunne AA ikke have vokset, som det har. Du vil tilføre arbejdet en frisk entusiasme, en korsriders ivrighed. Du vil have alle til at tage del i det nye livs velsignelser. Du vil være utrættelig i dine forsøg på at hjælpe andre. Og det er en fremragende entusiasme! Nyd den så længe du kan.

Det er ikke sandsynligt, at din nye entusiasme vil vare evigt. Du vil imidlertid opdage, at efterhånden som den første entusiasme aftager, bliver den erstattet af en større forståelse, dybere sympati og en mere komplet viden.

Til sidst vil du blive en ”grå eminence” i AA, og du vil være i stand til at bruge din viden til at hjælpe ikke bare helt nye medlemmer, men også dem med et år eller mere, der stadig har perplekse problemer.

Og som nyt medlem så tøv ikke at fortælle dine problemer til disse ”grå eminencer.” De kan være i stand til at løse dine problemer og gøre din vej lettere.

Og nu er du klar til at gå tilbage og læse kapitel 3 i denne folder. For du er parat til at sponsorere en anden stakkels alkoholiker, der har desperat brug for hjælp, både menneskelig og Guddommelig.

Så Gud velsigne dig og bevare dig.

Delepause

#### \*TEST FOR ALKOHOLIKERE.

Det mulige medlem af AA kan have sine tvivl om, hvorvidt han faktisk er alkoholiker. AA i Akron har fundet en \*test, fremstillet af psykiatere på Johns Hopkins universitetet, der kan være ham en værdifuld hjælp til at nå frem til en afgørelse.

\* Original = Yardsticks = Målestokke

Lad din kandidat besvare de følgende spørgsmål, så ærligt som muligt. Hvis han svarer JA til et af spørgsmålene, er det afgjort en advarsel om, at han KAN være alkoholiker. Hvis han svarer JA til to af spørgsmålene, er der stor sandsynlighed for, at han ER alkoholiker. Hvis han svarer JA til tre eller flere af spørgsmålene, er han HELT AFGJORT alkoholiker og har brug for hjælp.

#### SPØRGSMÅLENE:

1. Går der tid fra dit arbejde på grund af drikkeri?
2. Er dit hjemmeliv ulykkeligt på grund af druk?
3. Drikker du fordi du er genert blandt andre mennesker?
4. Påvirker drikkeri dit ry?
5. Har du fået finansielle problemer på grund af dit drikkeri?
6. Har du nogensinde stjålet, pantsat, eller "lånt" for at få penge til alkohol?
7. Opsøger du mennesker og steder, du ellers aldrig ville have opsøgt, når du drikker?
8. Gør dit drikkeri dig skødesløs over for din families ve og vel?
9. Har du sænket dine ambitioner som følge af dit drikkeri?
10. Har du **virkelig** behov for en drink på et bestemt tidspunkt dagligt?
11. Vil du have en drink dagen derpå?
12. Har du svært ved at falde i søvn pga. drikkeri?
13. Er du blevet mindre effektiv på grund af drikkeri?
14. Bringer drikkeri dit arbejde eller firma i fare?
15. Drikker du for at flygte fra problemer eller bekymringer?
16. Drikker du alene?
17. Har du nogensinde haft totalt hukommelsestab som følge af druk?
18. Har din læge nogensinde behandlet dig for druk?
19. Drikker du for at opbygge din selvtillid?
20. Har du nogensinde været på et sygehus eller en institution på grund af dit drikkeri?

Delepause

#### SPREDTE TANKER.

Ædruelighed er det vigtigste i dit liv uden undtagelse. Du tror måske, at dit arbejde, dit hjemmeliv, eller en af mange andre ting kommer først. Men tænk på, at hvis du ikke bliver ædru og forbliver ædru, vil du sandsynligvis hverken have et arbejde, en familie, eller bare din forstand eller dit liv. Hvis du er overbevist om, at alt i livet afhænger af din ædruelighed, har du en meget større mulighed for at blive og forblive ædru. Hvis du sætter andre ting først, forringer du kun dine chancer.

Delepause

---

DU ER IKKE specielt vigtig i denne verden. Hvis du mister dit arbejde, vil du blive erstattet af en der er bedre. Hvis du dør, vil din kone sørge en kortere tid og så gifte sig på ny. Dine børn vil vokse op og du vil ikke være andet end et minde. Når alt kommer til alt, er du den eneste, der har gavn af din ædruelighed. Stræb efter at opdyrke ydmyghed. Husk at indbildskhed fører til et hurtigt fald.

Delepause

---

Hvis du tror at du kan snyde – luske dig til en drink eller to uden at nogen får det at vide - så husk, du kun snyder dig selv. Det er dig, der bliver plaget af dårlig samvittighed. Det er dig, der får tømmermænd. Og det er dig, der vil returnere til en sygehusseng.

Hav altid in mente, at du kun er en drink væk fra problemer. Uanset om du har været ædru en dag, en måned, et år eller et årti, så er en enkelt genstand en stensikker vej til at starte en duktur eller en serie af dukture. Det er den første drink - ikke den anden, femte eller tyvende, der forårsager problemerne

Og husk, at jo mere AA arbejde du gør, jo mere du praktisere, desto mindre sandsynligt er det, at du tager denne første drink.

Det er ligesom to bokserere. Hvis de har samme vægt, samme styrke, og samme talent, og kun den ene træner trofast, mens den anden bruger sin tid på natklubber og barer, så er det temmelig sikkert ham, der træner, der vil vinde.

Så lad dit tilstedeværelse ved møder være din løbetræning, at hjælpe nytilkomne din sparring og skyggeboksning din læsning; meditation og ren tankegang dit arbejde i træningslokalet, og du behøver ikke frygte en knockout af \*John Barleycorn.

*\*John Barleycorn er slang for stærk spiritus, eller navnet på malten der brygges øl og whisky af.*

Delepause

**Lad altså være med at bekymre jer for dagen i morgen. Den hører jo fremtiden til. Hver dag har nok i sine egne bekymringer. (Mattæus 6:34 Bibelen på hverdagsdansk)**

Disse ord er taget fra bjergprædiken. De betyder helt enkelt: lev kun i dag. Glem i går. Foregrib ikke i morgen. Du kan kun leve en dag ad gangen, og hvis du gør et godt stykke arbejde med den, vil du have få problemer.

En af de letteste og mest praktiske metoder at holde sig ædru på, der nogensinde er blevet udtænkt, er dag for dag planen - 24 timer ad gangen.

Du ved, at det er muligt at holde sig ædru i 24 timer. Du har gjort det mange gange. Nuvel. Forbliv ædru en dag ad gangen. Når du vågner om morgenen, så gør op med dig selv, at du ikke vil drikke en drink hele den dag. Bed din Højere Magt om en smule hjælp til det. Hvis nogen spørger, om du vil have en drink, så sig, at du må have den til gode. Sig, du vil have den i morgen.

Når du senere går ædru i seng om aftenen, så sig en lille tak til den Højere Magt for at have hjulpet dig.

Gentag samme mønster den næste dag. Og den næste. Før du ved af det, vil du have været ædru i en uge, en måned, et år. Og ikke desto mindre har du kun været ædru en dag ad gangen.

Hvis du sætter en tidsbegrænsning på din ædruelighed, vil du se frem mod den dag, og hver eneste dag vil blive en byrde. Du vil brænde af utålmodighed. Men uden et mål går alt af sig selv, næsten mirakuløst.

Prøv dag for dag planen.

Delepause

Nå, du er anderledes! Så du tror, du ikke er alkoholiker.

Næsten lige så mange Anonyme Alkoholikere har mistet besindelsen på baggrund af den type tanker, som alle andre årsager tilsammen.

Hvis du har alle de symptomer din sponsor vil fortælle dig om, og som du hører om på møderne, så kan du være helt sikker på, at du er alkoholiker og ikke anderledes end resten af flokken.

Men begå ikke den fejltagelse at finde ud af det på den hårde måde - ved at eksperimentere med alkohol. Du vil opdage, at det er en meget smertefuld oplevelse og vil kun finde ud af, at du IKKE er anderledes.

Delepause

---

Hvad skal du nå? Måske føler du, at du ikke får fat i dette program så hurtigt, som du burde. Glem det. Det tog dig sikkert årevis, at komme i din nuværende tilstand. Du kan selvfølgelig ikke forvente total helbredelse i løbet af en nat. Det forventes ikke, at du får rede på hele

programmet i løbet af en dag. Det er der aldrig andre, der har fået, så det forventes selvfølgelig heller ikke af dig. Selv de tidligste medlemmer lærer noget nyt om at leve ædru så godt som hver dag. En gammel talemåde siger, "Tag det roligt." Det er et motto, enhver alkoholiker godt kunne overveje. Et barn lærer at lægge til og trække fra i de tidlige klasser. Det forventes ikke, at han kan regne algebra før de højere klassetrin. Ædruelighed er noget, der skal læres trin for trin. Hvis det er noget, der forvirrer og bekymrer dig, så spørg en af dine nye venner eller slå det ud af hovedet i et stykke tid. Inden længe vil du have fået en god forståelse af hele programmet. Indtil da, "TAG DET ROLIGT."

Delepause

---

AA Programmet er ikke en "kur" i den gængse betydning af ordet. Der er ikke nogen kendt "kur" mod alkoholisme bortset fra total afholdenhed. Det er blevet definitivt bevist, at en alkoholiker aldrig kan blive normalt drikende igen. Sygdommen kan imidlertid standses. Hvor hurtigt du kan blive kureret, for et begær efter at drikke, er derimod en anden sag. Det afhænger udelukkende af, hvor hurtigt du kan opnå ændringen af dit grundlæggende livssyn. For efterhånden som dit livssyn ændres til det bedre, vil begæret blive mindre udpræget indtil det næsten forsvinder helt. Det kan tage uger eller måneder. Din oprigtighed og mængden af dit arbejde med andre om AA programmet vil afgøre længden af tid.

Delepause

---

Tidligere i denne folder blev det tilrådet at holde pårørende væk fra sygehuset. Begrundelsen blev forklaret. Men efter patienten har forladt sygehuset, vil det være tilrådeligt at tage hustruen, ægte manden, eller andre nære pårørende med til møder. Det vil give dem en bedre forståelse af programmet og sætte dem i stand til at samarbejde mere intelligent og tæt i omstillingsperioden.

Delepause

---

Kost og hvile er en vigtig del i en alkoholikers rehabilitering. Gennem mange år har vi plaget os selv fysisk, vi spiste forkert mad og sov med hjælp af alkohol. I vores drikkedage spiste vi en tallerken chili eller en burger, fordi de mættede og var billige. Vi ofrede god mad, så vi havde flere penge til alkohol. Vi var den levende udgave af den gamle vittighed "Hvad, købe brød? Og der er ikke en dråbe whisky i huset!" Det var det samme med vores hvile. Vi sov, når vi mistede bevidstheden. Vi var dem, der stadig var ude at drikke, når de fleste fornuftige mennesker havde slukket lyset og var gået i seng.

Vi har fundet ud af, at det er en god ide at spise fornuftige måltider på regelmæssige tidspunkter og at få den passende mængde søvn uden den usunde hjælp fra alkohol eller sovepiller. Vitamin B1 (Thiamin) og B-combin vil hjælpe med at få nerverne i ro og afhjælpe vitaminmangel. Friske grøntsager og frugt vil hjælpe.

Faktisk, er det et forstandigt skridt, at konsultere en læge og måske få et komplet helbredstjek. Din læge vil så anbefale en vitaminkur, en afbalanceret kostplan og rådgive dig om hvile.

Baggrunden for dette råd er enkelt. Hvis vi er underernærede og mangler hvile, bliver vi irritable og nervøse. I den tilstand kommer vores temperament ud af kontrol, og vi bliver let følelsesmæssigt sårede, og vi vender tilbage til den gamle og farlige tankegang, ”Åh, til helvede med det hele, jeg drikker mig fuld og så skal jeg fand’me vise dem.”

---

Mange medlemmer af AA finder det gavnligt, selv efter en lang periode i ædruelighed, at tilføje ekstra kulhydrater til deres kost. Alkohol bliver til sukker i kroppen, og når vi afskærer os selv fra alkohol, skriger vores krop efter sukker. Det manifesterer sig tit som en form for nervøsitet.

Bring slik med i lommen, hav slik i dit hjem. Spis desserter. Prøv en is eller en milkshake. Du finder måske ud af, at det dulmer dine nerver.

Delepause

## MØDER.

Det har vist sig fordelagtigt at afholde møder mindst en gang om ugen på samme tid og sted. Møderne giver mulighed for udveksling af idéer, at mødes med gamle venner, lejlighed til at få et overblik over, hvordan arbejdet forløber, en følelse af sikkerhed og en ekstra påmindelse om, at vi er alkoholikere og hele tiden bliver nød til at være på vagt over for fristelsen til at falde tilbage til vores gamle fordrukne måde at leve på.

I større byer, hvor der er flere grupper og møder, anbefales det, at det nye medlem går til så mange møder som muligt. Han vil opdage, at jo mere han bliver introduceret for AA, desto hurtigere vil han forstå og tage programmet til sig, jo nemmere vil det blive at forblive ædru og desto tidligere vil problemer skrumpe ind og højst sandsynligt forsvinde.

Som nytilkommen vil du nok føle dig noget forvirret ved dit første møde. Det er endda muligt, at det ikke giver mening for dig. Mange har haft den oplevelse. Men hvis du ikke nyder dit første møde, så stop lidt op og tænk på, at du sikkert heller ikke kunne lide smagen af den første alkohol du drak - særlig hvis det var i \*hjemmebrænderiernes dage.

\*Fra 1920 til 1933 var al fremstilling, salg, import og eksport af alkohol forbudt som følge af en forfatningsændring i USA. En stor del af befolkningen drak dog ufortrødent videre enten af spiritus indsmuglet fra Canada eller hjemmebrændt af tvivlsom kvalitet.

Så gå til dit første møde med et åbent sind. Selv hvis du ikke er imponeret, så prøv det igen. Inden længe vil du oprigtigt nyde at deltage, og lidt senere vil du føle, at der mangler noget, hvis du ikke har været til mindst et AA-møde.

Husk, at deltagelse i møder er en af de vigtigste forudsætninger for vedvarende ædruelighed.  
Delepause

---

## DE 12 TRIN

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne håndtere vores liv.
2. Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Guds omsorg – Gud som vi opfattede Ham.
4. Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
7. Vi bad Ham ydmygt fjerne vores fejl.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vor personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Ham, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.

“A Manual for Alcoholics Anonymous” Published by Alcoholics Anonymous in Akron 1941

Oversat og udgivet september 2007 af AA-gruppen ”Der findes en løsning” i Kolding [www.pass-it-on.dk](http://www.pass-it-on.dk)

Side 1 af 14