

Var finns vi?

Våra möten hålls på **Gustavs Kammare** i Gustav Adolfs Församlingshem, ingång från **Gustav Adolfsgatan 8**. Lokalen ligger tre trappor upp, ovanför ungdomsgården.

När har vi möten?

På **tisdagar** och **fredagar** klockan **19.00**. Mötestiden är en timme, men vi sitter gärna kvar och talar med dig efter mötet. Lokalen är öppen från klockan **18.30**.

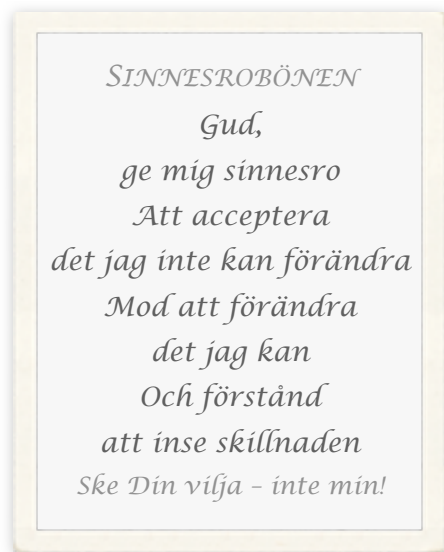
Talarmöten

Vår målsättning är att hålla *talarmöte* en gång per månad (uppehåll under sommaren). Ett talarmöte hålls av en AA-medlem på ett givet tema. Som besökare på ett talarmöte, behöver du bara sitta ned och lyssna.

Traditioner & praktiska frågor

Den **första tisdagen** i varje månad ägnar vi inledningsvis mötet åt *AA:s Traditioner*, som beskriver hur en AA-grupp bör agera och fungera. Sedan går vi igenom praktiska frågor och utser *tjänare* för olika uppgifter, som till exempel månadens kaffekokare och mötesledare.

Fyra gånger per år håller vi separata *gruppsamvetsmöten*, under vilka vi rannsakar hur gruppen följer AA:s traditioner.



Frågor? Ring!

Tveka inte att ringa om du undrar över något. Om du vill, så kan någon av oss träffa dig i god tid före mötet för ett enskilt samtal.

...eller besök aaintoaction.se

På vår hemsida finns senaste nytt kring gruppen och våra möten samt en del att läsa om AA. Du kan också lyssna på AA-talare. Om du vill dela med dig om någonting angående AA, så är du välkommen att skriva till hemsidans Anslagstavla!



Anonyma Alkoholister Into Action Borås

Gustav Adolfsgatan 8, 504 56 Borås, web: aaintoaction.se
E-post: info@aaintoaction.se, telefon: 0736 100 917

APRIL 2009

Välkommen till Anonyma Alkoholister Into Action Borås

FRÅGOR OCH SVAR KRING AA OCH VÅR AA-GRUPP

VI FÖRSÖKER ALLTID FINNAS TILL HANDS PÅ TELEFON 0736 100 917

Vad är Anonyma Alkoholister?

AA är en frivillig gemenskap, skapad av och för alkoholister. AA:s enda syfte är att erbjuda lidande alkoholister en möjlighet att tillfriskna från alkoholism.

AA är ingen organisation i vanlig mening. Vi har inget samröre med någon annan och är helt självförsörjande; vi tar inte emot stöd eller bidrag i någon form från någon utomstående.

En AA-grupp består enbart av alkoholister som själva har sökt hjälp för sina alkoholproblem hos AA.

Varje AA-grupp är en självständig enhet som sköts genom eget, frivilligt, arbete. I Sverige finns cirka 425 AA-grupper.

Vad är AA Into Action?

Det finns andra AA-grupper i Sverige som också heter "Into Action", enligt samma princip om självbestämmande som AA-grupper runtom i landet använder för att kalla sig till exempel "Centrumgruppen".

AA Into Action Borås vill samarbeta med *alla* AA-grupper, bland annat genom *AA Sjuhärads-kretsen*. En AA-krets består av flera närliggande grupper.

Hur finansieras AA?

Medlemskap i AA är frivilligt och utan några som helst krav på medlemsavgifter.

Vi bidrar, frivilligt och efter förmåga, till hyra och kaffe med en liten slant i slutet av varje möte.

Varför är AA anonymt?

Du som besöker våra möten behöver inte avslöja vem du är. Men *inom* AA, så är vi förstås inte anonyma inför varandra.

Anonymiteten utåt handlar främst om att vi inte bör framträda offentligt med namn som företrädare för AA.

Vad kan AA erbjuda mig?

Om du är alkoholist, så ges du möjlighet att *tillfriskna* från din sjukdom genom *AA:s Tolv Steg*.

AA:s grundtext *Stora Boken* beskriver hur du bör handla för att tillfriskna. Som tillfrisknad alkoholist slipper du kämpa för att hålla dig nykter – du har löst ditt alkoholproblem.

De inledande kapitlen i *Stora Boken* förklarar utförligt skillnaden mellan en alkoholist och en icke-alkoholist.

Måste jag vara alkoholist?

För att bli medlem i en AA-grupp, så måste du vara övertygad om att du är alkoholist samt ha en ärlig önskan att vilja tillfriskna från din sjukdom.

Du avgör själv när du anser dig vara medlem av Anonyma Alkoholister.

Och om jag inte är alkoholist?

Då är du ändå välkommen till våra möten – de är öppna för alla!

Vi ber dig dock ödmjukt respektera att vi som frivilliga medlemmar i en AA-grupp varken har erfarenhet, kunskap eller tid att hjälpa andra än alkoholister.

Det finns andra gemenskaper för andra sjukdomar och problem, som till exempel *NA* för narkotikaberoende och *Al Anon* för anhöriga till alkoholister.

Ditt första AA-möte?

Om AA är helt nytt för dig, så förklarar vi hur AA:s grundtext definierar sjukdomen alkoholism. Vi berättar i samband med detta om våra egna erfarenheter av alkoholism och AA.

Du får relativt snabbt klart för dig om Anonyma Alkoholister är någonting för dig eller inte.

Hur går våra AA-möten till?

Vi studerar *Stora Boken*. Detta göra vi genom att läsa högt samt dela med oss av våra erfarenheter och eventuella funderingar kring innehållet.

Alla ges möjlighet att "dela" om det vi har läst, men inte om någonting annat.

Om du är alkoholist och behöver "prata av dig", så kan du göra detta med andra medlemmar före eller efter mötet.

Vi inleder och avslutar våra AA-möten med *Sinnesrobönen*. (Se sista sidan.)

När ska jag börja med stegen?

Enligt vår erfarenhet, så snabbt som möjligt. En alkoholist som inte har tillfrisknat kan omöjligt förutse ett återfall, det ligger i sjukdomens natur.

Så varför vänta?

Samtidigt måste du vara helt införstådd med det arbete som processen kräver och vara villig att utföra det. Du tillfrisknar aldrig genom "läpparnas bekännelse" – de tolv stegen kräver *handling*.

När du ärligt vill göra vad som krävs, så bör du skaffa en *sponsor*.

Vad är en sponsor?

En *sponsor* är en medlem som själv har tillfrisknat från sin alkoholism genom AA:s tolv steg. Sponsorn vägleder dig genom *Stora Boken* och stegen samt stöttar och hjälper dig i stegarbetet.

En sponsor behöver nödvändigtvis inte ha särskilt lång nykterhet. Alkoholister som själva snabbt har tillfrisknat, både kan och bör så snart som möjligt börja arbeta med andra alkoholister.

Enligt AA, så visar praktisk erfarenhet att ingenting ger lika god immunitet mot att dricka som att arbeta med andra alkoholister. (*Stora Boken*, sidan 109.)

Så här skaffar du en sponsor

I slutet av varje möte, så uppmanas de medlemmar som vill hjälpa till som sponsorer att räcka upp handen. Fråga någon av dessa medlemmar!

Varför du bör skaffa *Stora Boken*

Stora Boken förklarar *exakt* hur en alkoholist bör handla för att tillfriskna genom Anonyma Alkoholisters tolv steg.

Vi rekommenderar dig att *först* studera de inledande kapitlen, *därefter* kapitel fem och framåt för att förstå hur handlingsprogrammet fungerar.

Måste jag börja tro på Gud?

Enligt AA, så krävs ett *andligt uppvaknande* för att tillfriskna från alkoholism och få ett bra nyktert liv.

AA:s tolv steg är ett andligt *handlingsprogram*. Det är inte *tron i sig*, utan de *handlingar du utför* i stegen som ger dig den nödvändiga andliga upplevelsen.

AA har ingen definition angående Gud eller någon åsikt om religion. Du behöver aldrig låta dig övertygas av någon annans uppfattning om Gud eller tro. Du erbjuds istället att genom AA:s tolv steg söka *Gud så som du uppfattar honom*.

Varför så stort fokus på *Stora Boken*?

Vår *enda* uppgift är att föra AA:s budskap vidare till dig som lider av alkoholism.

Stora Boken är den *enda* boken inom AA:s litteratur som *exakt* beskriver hur vi alkoholister ska bära oss åt för att tillfriskna.

Stora Boken är AA:s budskap!

