



Anonyma Alkoholister
Into Action Borås

INLEDNING

Hej - jag heter _____ och jag är alkoholist.

AA, Anonyma Alkoholister, är en gemenskap av män och kvinnor som hjälper varandra att tillfriskna från alkoholism.

AA är ingen organisation i ordets vedertagna betydelse. Det förekommer inga som helst avgifter. Det enda kravet för medlemskap är en ärlig önskan att sluta dricka.

Vi har ingen anknytning till någon speciell tro, kyrka eller samfund, och inte heller är vi motståndare till någon eller något. Vi vill helt enkelt hjälpa dem som är drabbade.

Det här är ett öppet AA-möte, vilket betyder att även icke-alkoholister är välkomna att delta. Men du som är med, får inte prata om vad som helst.

Våra möten utgår ifrån AA:s grundtext Stora Boken. Vi läser och delar om våra erfarenheter och tankar kring innehållet.

[Vi är här för att tala om AA:s gemensamma lösning, inte för att ventilera våra privata problem. Om du har det jobbigt med annat, så tala gärna med andra om det – men inte under mötestid.]

När vi delar, så talar vi i högst fem minuter om den text vi har läst. Vi håller oss till ämnet och nämner till exempel inte behandlingshem vid namn. Mötesledaren bör avbryta den som talar för länge eller börjar prata om sådant som inte hör hit.

I Stora Boken står vad vi ska göra för att tillfriskna. Så här inleds förordet:

"Vi inom Anonyma Alkoholister är mer än hundra män och kvinnor som har tillfrisknat från ett hopplöst själsligt och kroppsligt tillstånd. Huvudsyftet med denna bok är att visa andra alkoholister exakt hur vi har tillfrisknat."

Vi inleder kvällens möte med en kort meditation. Vi avslutar meditationen genom att be Sinnesrobönen.

[meditation]

Tack - innan vi börjar mötet, så presenterar vi oss. Under mötet, så behöver vi inte upprepa vem vi är eller vad vi är.

Jag heter alltså och är alkoholist.



Anonyma Alkoholister
Into Action Borås

AVSLUTNING

Tack för att ni kom hit idag, så att vi kunde hålla ett AA-möte.

Enligt AA:s 5:e Tradition, så är vår främsta uppgift att föra AA:s budskap vidare de alkoholister som fortfarande lider. Vår erfarenhet är att det inte räcker med att hålla sig nykter för att bli fri från lidandet. Vi behöver AA:s Tolv Steg för att kunna tillfriskna. Du som vill hjälpa en annan alkoholist genom att vara sponsor – räck upp en hand nu, så att du som söker en sponsor vet vem du kan fråga.

Det vi har sett och hört på det här mötet behåller vi för oss själva – men AA:s budskap sprider vi vidare till så många vi kan!

AA:s 12:e Tradition om anonymitet betonar också att AA:s principer alltid går före våra egna, personliga intressen.

Enligt AA:s 7:e Tradition, så bör en AA-grupp inte ta emot ekonomiskt stöd utifrån. Vi bidrar frivilligt och efter förmåga till våra utgifter.

Vi har praktiskt möte den första tisdagen varje månad klockan 19.00. Finns det några meddelanden som berör gruppen eller AA?

Innan vi avslutar mötet, så ägnar vi några tankar åt det mirakel som vi alkoholister får uppleva när vi följer anvisningarna i Stora Boken. På sidan 105 beskrivs det så här:

”Och vi finner efter en tid att vi har slutat kämpa mot alla och allt - till och med mot alkoholen. För vid det här laget kommer den mentala hälsan ha återvänt. Vi kommer sällan att vara intresserade av alkohol. Om vi frestas, ryggar vi tillbaka som för en eldsflamma. Vi reagerar sunt och normalt, och vi upptäcker att detta har hänt automatiskt.

Vi kommer att upptäcka att vår nya inställning till alkohol har infunnit sig hos oss utan något tankearbete eller ansträngning. Den bara kom!

Det är detta som är miraklet. Vi kämpar inte, och inte heller undviker vi frestelsen. Vi upplever det som om vi hade tillåtits inta en neutral ställning - trygga och skyddade. Vi har inte ens avgivit ett nykterhetslöfte. Istället har vi befriats från problemet.

Det existerar inte för oss.”

Vi avslutar mötet genom att tillsammans be Sinnesrobönen i vi-form.