

Passer AA for deg?

Bare du selv kan avgjøre om AA-programmet, AAs livsstil, virker overbevisende på deg og kan hjelpe deg. Det er en avgjørelse som du må ta standpunkt til selv. Ingen i AA kan gjøre det for deg.

Vi som er med i Fellesskapet, sluttet oss til AA fordi vi erkjente at drikkingen var blitt et problem vi selv ikke maktet å kontrollere. Mange av oss ville i begynnelsen

ikke innrømme at vi ikke lenger kunne drikke på vanlig måte. Med da erfarne AA-medlemmer fortalte oss at alkoholisme er en sykdom som kan stanses i sin utvikling, slik som f.eks. sukkersyke, begynte vi å lete etter symptomene på denne sykdommen i oss selv.

Vi godtok de fakta som gjelder for denne spesielle sykdommen på samme måte som vi ville ha godtatt ethvert annet alvorlig helseproblem. Vi ga ærlige svar på inngående spørsmål om drikkingen vår og dens virkning på vårt daglige liv.

Nedenfor står noen av de spørsmålene vi måtte svare på. Det er vår personlige erfaring at de som svarer JA på fire eller flere av disse tolv spørsmålene, klart har et alkoholproblem.

Hvorfor ikke selv gå løs på disse spørsmålene? Husk at det ikke er noen skam å erkjenne at du har helsemessige problemer. Hvis du har et slikt problem, er det viktig at du gjør noe med det.

- 1 **Har du noen gang forsøkt å stoppe å drikke i en uke, eller lengre, bare med det resultat av du ikke greide det?** JA NEI

De fleste av oss har vært langt nede mange ganger før vi kom til AA. Vi ga alvorlige løfter til familien og på arbeidsplassen. Vi ga høytidelige garantier. Ikke noe av dette hadde noen virkning på oss før vi sluttet oss til AA. Nå gjør vi det enklere. Vi lover verken oss selv eller andre noe som helst. Vi konsentrerer oss ganske enkelt om ikke å ta den første drinken i dag. Vi holder oss edru en dag om gangen.

- 2 **Blir du ergerlig over andres råd når de forsøker å få deg til å slutte å drikke?** JA NEI

Det er mange som prøver å hjelpe folk med alkoholproblemer. Men de fleste alkoholikere blir ergerlige når de får råd om drikkingen sin. AA tvinger ikke sine råd på noen. Men blir vi spurt, forteller vi om våre medlemmers erfaringer, og vi gir noen få praktiske forslag til hvordan vi skal leve uten alkohol.

- 3 **Har du noengang forsøkt å få kontroll med drikkingen ved å gå over fra den ene drikkevaren til en annen?** JA NEI

Vi så alltid fram til en sikker måte å drikke på. Vi gikk over fra brennevin til vin eller øl. Eller vi satte vår lit til vann som fortynningsmiddel. Eller vi tok drinken bar og holdt oss borte fra blandevannet. Vi forsøkte å drikke bare til bestemte tider. Men uansett hvilken metode vi startet med, vi ble uten unntak fulle.

- 4 **Har du det siste året reparert om morgenen?** JA NEI

De fleste av oss er av egen erfaring overbevist om at svaret på dette spørsmålet gir en klar pekepinn på at man er på vei til bli alkoholiker – eller allerede har nådd slutten på normal drikking.

- 5 **Misunner du folk som kan drikke uten å komme i vanskeligheter?** JA NEI

Det er klart at de fleste mennesker kan drikke normalt og enkelte ganger mye uten at de skader seg selv eller andre alvorlig. Har du noengang undret deg over hvorfor alkoholen så ofte skaper problemer nettopp for deg?

- 6 **Har drikkingen din blitt verre de siste årene?** JA NEI

Alt tilgjengelig materiale viser at alkoholisme er en progressiv sykdom. Så snart en person ikke lenger har kontroll over drikkingen sin, blir problemet verre og blir aldri borte. En alkoholiker har til slutt bare tre utveier:

1. å drikke seg ihjel
2. å bli varig institusjonsklient
3. å holde seg borte fra alkohol i enhver form.

Det er et enkelt valg.

- 7 **Har drikkingen skapt problemer i hjemmet?** JA NEI

Mange av oss pleide å påstå at vi drakk på grunn av ubehageligheter eller plagsomme forhold hjemme. Sjelden falt det oss inn at problemer av dette slaget heller blir forverret enn løst ved ukontrollert drikking.

- 8 **Forsøker du ved selskapelige tilstelninger, hvor det er begrenset med drikkevarer, å få noen glass ekstra?** JA NEI

Når vi var tilstede ved slike anledninger, styrket vi oss med en drink enten før vi gikk, eller så skaffet vi oss noe mer enn vår del av vertens beholdning. Som regel hadde vi selv med oss noe ekstra, eller sørget for å få av andre. Ofte sørget vi også for å skaffe oss noe mer etterpå.

- 9 **Mener du at du kan slutte å drikke av egen fri vilje når som helst, til tross for gientatte bevis for det motsatte?** JA NEI

Selvbedrag synes å være naturlig for en som har problemer med alkohol. De fleste av oss i AA forsøkte mange ganger å slutte å drikke uten hjelp fra andre. Vi greide det bare ikke.

- 10 **Har du det siste året blitt borte fra arbeid på grunn av drikking?** JA NEI

Når vi drakk og var borte fra jobben, forsøkte vi ofte å gi gyldig grunn for sykdom. Vi brukte mange skavanker som unnskyldning for fraværet. I virkeligheten holdt vi oss selv for narr.

- 11 **Sviktet noen gang hukommelsen din da du drakk?** JA NEI

Da hukommelsen sviktet, var vi visstnok virksomme på en spesiell måte, men vi husket ikke noe etterpå. Dette synes å være en gjenganger i drikkehistoriene for mange av oss som erkjenner å være alkoholikere.

- 12 **Har du noen gang følt at du kunne gjøre mer ut av livet hvis du ikke drakk?** JA NEI

AA alene kan ikke løse alle dine problemer. Men når det gjelder omgang med alkohol, kan vi vise deg hvordan du kan leve uten hukommelsestap, uten tømmermenn, uten samvittighetsnag eller selvmedlidethet. En gang alkoholiker – alltid alkoholiker. Derfor holder vi i AA oss borte fra den første drinken. Når vi gjør det, får vi bedre kontroll på livet, det byr på framgang og livskvaliteten blir bedre.

Ditt sluttresultat JA NEI