

# Välkommen på ett AA-möte

I Västerås finns ett eller flera AA-möten varje dag i veckan året runt, att välja mellan och du är välkommen när du vill. Se våra mötestider på [www.aavasteras.se](http://www.aavasteras.se), här hittar du AA-grupperna:

**AA Koppargruppen** Kopparbergsvägen 31A (ingång från gården).

**AA Hammarbygruppen** Köpingsvägen 57 (källarlokal på gaveln) mitt emot ICA Sjöhagens parkering.

**AA Ventilengruppen** Elmotorgatan 2 (Bnr 394. ABB Motor Machines lokal.

**AA Skiljebogruppen** Cedergatan (Tomasgården)

Har du frågor eller funderingar, tveka inte att kontakta oss via e-post eller telefon.



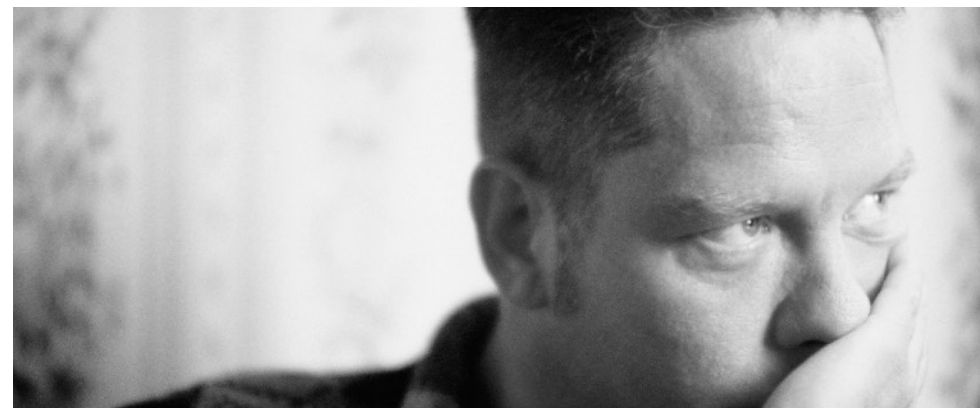
## Anonyma Alkoholister

Tel 070-565 4577 eller 070-076 1270

(lämna meddelande på telefonsvararen så ringer vi upp dig)

E-post: [info@aavasteras.se](mailto:info@aavasteras.se)

[www.aavasteras.se](http://www.aavasteras.se)



## När alkoholen tar över

De flesta människor kan utan problem dricka två glas vin och sluta. Men vissa av oss kan inte det. Det är som om kroppen ropar efter mer och mer.

Ofta blir vi för fulla, fastän vi egentligen inte ville det. Vi skyller ifrån oss och inbillar oss att det ska bli bättre nästa gång. Så kan vi hålla på i många år, trots att de negativa följderna av vårt drickande fortsätter att öka.

Vansinne?

Ja kanske, men det finns ett annat namn för det.



### **Alkoholism är en sjukdom**

Vansinnet heter alkoholism och är en sjukdom. Ingen av oss ville ha den, men ca 10% av befolkningen utvecklar den enligt samhällets undersökningar. Den är dessvärre kronisk och det finns inget botemedel som kan förvandla oss till normala alkoholkonsumenter.

Vi kan välja att gå under eller lägga vårt hopp och vår tillit på en lösning som räddat livet på miljontals alkoholister över hela världen – Anonyma Alkoholister.

Om du ryggade tillbaka när du läste detta och tänkte att det gäller inte dig, så var vi likadana. Gå på några AA-möten och skaffa din egen uppfattning. Lyssna på dem som funnit och praktiserar en lösning som räddat deras liv. Du kommer att känna om du är som vi eller inte.

### **Diagnosen är besk**

Alkoholism är en dödlig sjukdom. Det kommer inte att vända och bli bättre om bara OM händer. Det blir alltid värre och värre. Problemet är inte utanför dig utan i dig. Endast du själv kan göra något åt det. Du har säkert försökt. Som ensam alkoholist förmår man inte mycket. Det går liksom inte att ta sig i kragen och skärpa till sig, mer än för kortare perioder. Den egna kraften räcker inte till.

Men tillsammans med andra alkoholister kan du, som vi, upptäcka att det faktiskt finns en kraft större än du själv. En kraft som tillsammans med andra alkoholister och AA:s tolvstegsprogram kan ge dig ett uppvaknande och befria dig från det destruktiva beroendet och ge dig ett nytt liv, utan alkohol. Det har hänt för så många av oss, trots att vi tvivlade i början.

### **Vad behöver du göra?**

Gå på ett AA-möte. Gå på många AA-möten. I början verkade allt lite konstigt men med tiden börjar poletterna och insikterna att trilla ner. Om du är som vi, lyssna på vad andra gjort och gör likadant. Du kommer att få stöd och hjälp av män och kvinnor som är precis som du, som förstår dig och som kan vara dina vänner och vägledare till tillfrisknande från din sjukdom.

Du hittar AA-grupper och AA-möten på baksidan av denna folder. Vill du ha kontakt med oss och prata eller träffa någon innan du går på ditt första möte, så finns både telefonnummer och epost på baksidan.

### **Vad behöver du veta om AA?**

Inte mycket för att ta det första steget. AA har funnits sedan 1935 och är världens största självhjälpsrörelse för alkoholister och finns i 180 länder. I AA är allt frivilligt och du behöver inte lova något, uppge några personuppgifter, skriva några kontrakt eller betala några medlemsavgifter. AA består bara av andra alkoholister, unga som gamla. Du är så anonym du vill vara, det är en av AA:s grundprinciper.

Om du är som vi, så bör du ta din sjukdom och AA:s tolvstegsprogram på djupaste allvar. Det räddar liv. Om du är vid vägs ände bör du helhjärtat sätta lösningen som det viktigaste i ditt liv. Vi som gjort det får idag njuta av att leva fungerande och lyckliga liv utan begär efter alkohol. AA:s program och gemenskapen med andra alkoholister har befriat oss.

### **Är AA religiöst eller nåt?**

Nej, AA har ingen anknytning till någon religion eller kyrka. Men AA:s lösning förutsätter ett "andligt uppvaknande", eller själsligt tillfrisknande, som kommer av sig självt genom arbetet i de tolv stegen. Och detta själsliga tillfrisknande inträffar vare sig man är religiös, ateist eller agnostiker.

Nu vet du tillräckligt för att kunna bestämma dig för om du ärligt och på fullt allvar vill ta reda på om AA kan hjälpa dig också. Eller om du hellre vill gå till närmaste bar och beställa "bara två öl". Och en till förstås...

Vi var vid samma vägskalet som du och vi ångrar inte det val vi gjorde. Känn dig också varmt välkommen, broder eller syster.