

När alkoholen börjar bli ett problem

Vad är alkoholism?

Det är när man ideligen tappat kontrollen av sitt drickande. När man, trots ökande negativa konsekvenser av sitt drickande, fortsätter att dricka.

Alkoholism, eller kroniskt alkoholberoende som det också kallas, är en sjukdom. Den drabbar ca 10% av befolkningen oberoende av ålder, kön, bakgrund och social miljö.

Alkoholism är progressiv och blir över tiden bara värre och värre. En alkoholist lyckas nästan aldrig att hitta en lösning på egen hand.

Vad är AA?

AA är en gemenskap av män och kvinnor som har funnit en lösning på sitt problem. Tillsammans kan vi hålla oss nyktra och tillfriskna. Inom AA finns bara människor med liknande erfarenheter. AA har inga läkare, experter eller terapeuter.

Vi träffas på AA-möten och ger varandra styrka, hopp och kraft. Med hjälp av AA:s tolvstegsprogram kan vi leva ett normalt och lyckligt liv, utan behov av alkohol.

Är AA något för dig?

Det kan bara du avgöra. Anser du att du har problem med alkohol och är villig att göra något åt det, är du välkommen på ett AA-möte. Efter några möten vet du om du är som vi och om du är på väg att hitta en lösning på ditt problem.

Gå på ett AA-möte

Du kan vara trygg. Det heter Anonyma Alkoholister därför att vi vet hur svårt det kan vara att erkänna sin maktlöshet. Vi för inga register och du är anonym på AA och ingen kommer att berätta att du går på möten.

AA kostar inget

Att bli nykter i AA kostar inget. Varken för individen eller samhället. AA är helt självständigt och har inga kopplingar till någon religion, institution, myndighet eller annan verksamhet.

AA-möten i Västerås

DAG	TID	GRUPP
Måndagar	12-13	Koppargruppen
Måndagar *	13-14	Ventilengruppen
Måndagar *	19-20	Hammarbygruppen
Tisdagar	12-13	Hammarbygruppen
Tisdagar	19-20	Koppargruppen
Tisdagar	19-20	Hammarbygruppen
Onsdagar	12-13	Koppargruppen
Onsdagar	19-20	Hammarbygruppen
Onsdagar	19-20	Koppargruppen
Torsdagar	17.30-18.30	YPAA Unga i AA
Torsdagar	19-20	Koppargruppen
Torsdagar	19-20	Hammarbygruppen
Fredagar	12-13	Koppargruppen
Fredagar	19-20	Hammarbygruppen
Saturday ***	09-10	Living Sober
Lördagar	12-13	Koppargruppen
Lördagar	15-16	Hammarbygruppen
Lördagar	19-20	YPAA Unga i AA
Söndagar *	17-18	Koppargruppen
Söndagar **	15-16	Hammarbygruppen

Koppargruppen, Kopparbergsvägen 31A (ingång från gården)
Hammarbygruppen, Köpingsvägen 57 (källarlokal på gaveln)
YPAA Unga i AA, Köpingsvägen 57 (källarlokal på gaveln)
Living Sober (engelska) Köpingsvägen 57 (källarlokal på gaveln)
Ventilengruppen, Elmotorgatan 2 (Bnr 394. ABB Motor Machines lokal).

* öppna möten ** meditationsmöte *** english meeting

www.aavasteras.se

Läs mer på webben om hur det fungerar eller kontakta oss via telefon eller e-post så berättar vi mer.



AA i Västerås Tel 021-18 49 79, 070-565 4577 www.aavasteras.se info@aavasteras.se

Det här informationsbladet finns att ladda ner från vår webbplats, under Information om AA

Mer om AA

Gå på ett öppet AA-möte

De flesta AA-möten är s k slutna möten, dvs möten endast för den som har en önskan att sluta dricka. Men Västeråsgrupperna har också regelbundna öppna möten.

Till ett öppet AA-möte är vem som helst välkommen, som vill veta mer om hur AA fungerar. Anhöriga, problemdrinkare, arbetsgivare, hälsovården, skolor, journalister, organisationer m m, har här chansen att se hur ett AA-möte går till och få en inblick i hur det fungerar.

Hur går ett AA-möte till?

Till varje AA-möte utses en frivillig mötesledare som startar mötet genom att läsa ur AA:s programförklaring och litteratur. Därefter går i regel ordet "varvet runt" och alla får tillfälle att dela med sig om det man vill. Vill man bara lyssna så går det också bra. Efter halva tiden tar vi en kort paus, för att därefter fortsätta mötet. När alla har fått chansen att dela med sig av sina erfarenheter lämnas ordet fritt. Under mötet pågår inga diskussioner eller debatter. Vi har som regel att inte avbryta varandra utan låta alla tala till punkt. Tid för frågor och diskussioner finns i pausen och efter mötet.

Anonymiteten

AA:s erfarenheter uppmanar var och en vid varje möte att respektera varje enskild AA-medlems rätt till anonymitet. Anonymiteten är en grundpelare i tillfrisknandet och en grundval för AA:s traditioner och fortlevnad.

Därför deltar aldrig en AA-medlem med namn och bild i massmedia. Därför kan heller ingen enskild AA-medlem säga sig representera AA i något sammanhang.

Var kan jag köpa AA litteratur?

All litteratur som AA ger ut säljs via Servicekontoret. Litteraturen kan också beställas direkt i vår webbshop på Internet, www.aa.se

Anhörig till en alkoholist?

Alkoholism är en familjesjukdom som inte bara drabbar alkoholisten, utan många närstående, som kan behöva hjälp. Kontakt med Al-Anon får du genom Al-Anons Jourtelefon 08-643 13 93.

Kontakt med AA i Västerås

Det går bra att ringa direkt till AA-gruppen under ordinarie mötestider, se Koppargruppens tider, föregående sida,

AA Västerås	tel 021-18 49 79
AA Hammarbygruppen	tel 070-565 4577
AA Teleservice	tel 08-720 38 42
E-post:	info@aavasteras.se
Webbinformation:	www.aavasteras.se
AA Sveriges webbplats:	www.aa.se

Västeråsgruppernas informationskommitté

Består av frivilliga informatörer som besöker skolor, arbetsplatser, hälsovården m fl för att informera om AA i samhället. Du når oss via samma telefon och e-postadresser som ovan.

Korta fakta om AA

- AA är världens största självhjälpsrörelse för alkoholister. Det finns över 120.000 AA-grupper i 180 länder, varav ca 450 grupper i Sverige.
- AA grundades i USA 1935 och kom till Sverige på 50-talet.
- AA har ingen anknytning till någon religion, institution eller annan rörelse. AA är helt självständigt, men vi samarbetar gärna med andra.
- AA tar inte emot ekonomiska bidrag utifrån, vi är självförsörjande.
- Det kostar inget att bli nykter i AA, varken för individen eller samhället.
- AA är inte en nykterhetsrörelse och tar inte ställning för eller emot i frågor som ligger utanför vårt huvudsyfte: att föra budskapet vidare om en lösning, till andra alkoholister.

