

Ordinarie möten

Våra ordinarie möten varar i en timme. Alla möten på YPAA Into Action är öppna, vilket innebär att alla är välkomna, inte bara alkoholister.

Praktiska möten

Sista tisdagen varje månad har vi praktiskt möte. På praktiska möten avhandlar vi praktiska frågor, t.ex. vem som skall koka kaffet under kommande månad. Alla är välkomna, och vi rekommenderar särskilt dig som är ny att stanna kvar!

Gruppsamvetsmöten

Andra tisdagen i varje månad har vi gruppsamvetsmöten. Där diskuterar vi hur gruppen kan bli bättre på att hjälpa den lidande alkoholisten att få hjälp. Vi kan även ta upp frågor som rör sammanhållningen inom gruppen, eller om vi upplever något problem i hur gruppen fungerar.

Fyra förslag till en nykomling

1. Gå på så många möten du kan

I början begrep ingen av oss vad det handlade om. Det enda vi kände var att här fanns människor med samma problem som hade hittat en lösning. För varje möte vi gick på började polletterna trilla ner och vi kom att tro att det fanns en lösning också för oss.

2. Ha ett öppet sinne

Du kanske inte gillar allt du hör och allt som står skrivet. Du behöver inte köpa hela AA på en gång. Ta till dig det du tycker om och låt resten vara.

3. Skaffa dig en sponsor (=mentor)

Det är bra att ha någon att prata med mellan mötena, att få hjälp med stegen och stöd i arbetet med att hitta en fungerande nykterhet.

4. Ta en dag i taget

AA kräver inget av dig, inga löften och inga måsten – vi vet vad sådana är värda. Men genom att bestämma oss för att inte ta det första glaset i dag kan vi lättare hantera 24 nyktra timmar. Sedan tar vi ett nytt beslut i morgon...

Vill du veta mer, scanna
QR-koden så kommer du till
broschyrerna på AA:s hemsida

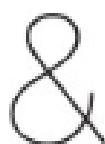




YPAA INTO ACTION

TISDAGAR

19:00 – 20:00



FREDAGAR

19:00 – 20:00

Lokalen öppnar c:a en timme före mötets start.

GRUPPENS TELEFON

0727 - 05 43 28

GRUPPENS HEMSIDA

www.ypaagbg.se

GRUPPENS E-POST

ypaagbg@gmail.com

AA GÖTEBORGS HEMSIDA

www.aa-goteborg.se

Anonyma Alkoholister

Anonyma Alkoholister är en gemenskap av män och kvinnor som delar sina erfarenheter, styrka och hopp med varandra för att lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism. Det enda kravet för medlemskap är en önskan att sluta dricka. Det finns inga inträdes- eller medlemsavgifter för medlemskap i AA; vi är självförsörjande genom våra egna bidrag. AA har inte anknytning till någon sekt, samfund, politisk idé, organisation eller institution; vill inte engagera sig i någon kontrovers, varken stöder eller motsätter sig något annat. Vårt främsta syfte är att förbli nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet

Är AA något för dig?

12 frågor, som bara du kan besvara.

- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Har du någonsin försökt sluta att dricka utan att lyckas med det? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tar du illa upp när andra påpekar ditt sätt att dricka? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Har du någonsin försökt kontrollera ditt drickande genom att gå över från en spritsort till en annan? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Har du tagit en återställare under det senaste året? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Avundas du folk som kan dricka utan att råka ut för svårigheter? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Har dina alkoholproblem gradvis blivit värre under det sista året? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Har ditt drickande skapat problem i hemmet eller med vänner? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Försöker du skaffa extra drinkar på bjudningar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Hävdar du fortfarande, trots bevis om motsatsen, att du kan sluta dricka av dig själv, närhelst du önskar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Har du under det senaste året varit borta från arbetet därför att du druckit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Har du någonsin haft minnesluckor när du druckit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Har du haft en känsla av att du skulle kunna göra mera av ditt liv om du slutade dricka? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Svarade du JA på fyra eller fler frågor?

DÅ ÄR DET HÖGST TROLIGT, att du är en av oss. Våra erfarenheter som nyktra alkoholister har lärt oss vissa grundsanningar om symptomen på alkoholproblem och om oss själva.

Endast du själv kan avgöra om AA är någonting för dig.

Om svaret blir JA, skall vi med glädje visa dig hur vi lyckades sluta dricka. Om du inte ännu anser att du har ett alkoholproblem så kan vi bara föreslå att du i framtiden är fördomsfri och ärlig i din bedömning. När och om du känner att du behöver hjälp, så är du välkommen bland oss.

Finns det en lösning?

Ja, det gör det! Tillsammans på möten, genom samtal och genom att hjälpa andra alkoholister, är det på något sätt möjligt för oss att vara nyktra och slippa tvånget att dricka, som en gång var en dominerande kraft i våra liv. Genom att tillsammans med en sponsor gå igenom de 12 stegen i Stora boken lär vi känna oss själva och får ett nytt liv eller, om man så vill, "ett sätt att leva", som verkligen fungerar.

Vad är en sponsor?

En sponsor är en alkoholist som har gått igenom samtliga av de tolv stegen enligt Stora boken och som nu kan vägleda en annan alkoholist genom dessa steg.

Hur skaffar jag en sponsor?

På YPAA Into Action tror vi på sponsorskap, därför ber vi alltid tillgängliga sponsorer att räcka upp handen i slutet av våra möten. Där kan du som söker sponsor se vilka som kan sponsra och ta kontakt med en av dem efter mötet.

Hur väljer jag sponsor?

Enligt AA:s erfarenhet är det bäst med män som sponsorer för män och kvinnor för kvinnor. Välj någon som du känner har någonting som du vill ha.

Vad är Stora boken?

Stora boken är skriven av alkoholister, för alkoholister. Detta är den grundläggande texten för vår gemenskap och vårt tillfrisknande. Vi vill med denna bok berätta om ett program som för oss och idag över två miljoner människors i hela världen har inneburit ett nytt liv.

Stora boken finns att köpa på de flesta möten och på aa.se.

Är AA religiöst?

Nej, flertalet AA-medlemmar tror att vi funnit lösningen på vårt alkoholproblem – inte genom egen viljestyrka – utan genom en "Kraft" starkare än vår egen. Var och en definierar denna kraft som hen önskar. Vissa kallar den för Gud, andra tror på den gemensamma kraften i AA, andra vägrar tro på någonting alls. Det finns plats i AA för människor med vilken slags tro som helst, och också för sådana som inte tror på något alls.

