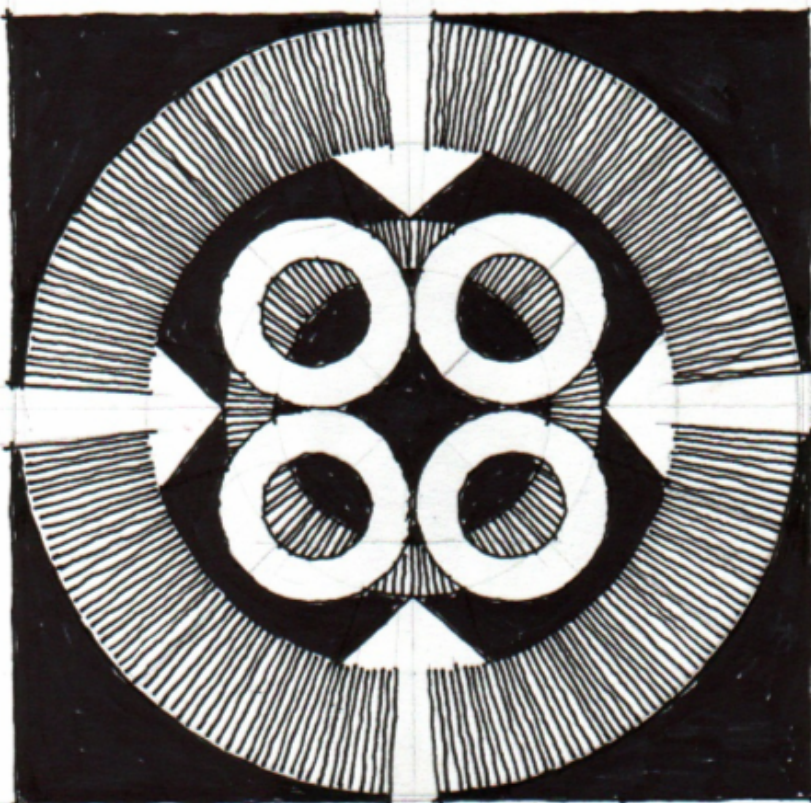


SYD´eren



December 2006

Region SYD: Fyn, Syd – og Sønderjylland



Gruppernes eget blad - Tag bladet med hjem

AA´s VAGT-TELFON: 70 10 12 24

Web: www.anonyme-alkoholikere.dk

E-mail: aa@anonyme-alkoholikere.dk

Regionens egen hjemmeside <http://home13.inet.tele.dk/aa-rgn3>

NÆSTE REGIONSMØDE

Søndag den 4. februar 2007 kl. 12-16
Vindmøllen, Vendersgade 63, 1. sal, 7000 Fredericia

Formand	Tenna (Kolding)	75 53 67 27	tepoth@stofanet.dk
Næstformand	Torben H. (Assens)	64 74 24 14	Torbenhau@mail.com
Kasserer	Henning C. (Esbjerg)	75 45 39 52	taxahenning@esenet.dk
Sekretær			
Informations udv.	Bjarne T. (Odense)	65 91 88 61	bnto@nal-net.dk
Telefonvagt udv.	Arne (Ærø)	62 53 22 05	arne.jakobsen@mail.dk
Redaktør	Kaj C (Haderslev)	24 25 19 72	kaj1955@msn.com

REGIONENS POST: Region SYD - Fyn, Syd- og Sønderjylland
c/o Anonyme Alkoholikere
Thorsgade 59, 3. t.v.
2200 København N
e-mail adresse: aa-rgn3@mail.tele.dk

HATTEPENGE: Postgirokonto nr. 081 – 0576

Så er der igen et nyt nummer af SYD´eren på bordet til møderne.
Husk bladet er gratis og må tages med hjem af de der har lyst.
Jeg opfordrer mødeledere til at gøre opmærksom på dette og dele bladet ud på mødebordet inden mødet.

Tak for de indsendte indslag til bladet.

OBS! Bente A har valgt at stoppe som sekretær. Der skal lyde en stor tak til Bente for hendes virke som sekretær.

Har du et indlæg, eller noget du gerne vil have med i næste nummer, så ring eller skriv til redaktøren.

Kærlig hilsen Kaj C. Tlf.: 24 25 19 72 / kaj1955@msn.com

I SYD´EREN DELER VI ERFARINGER - IKKE AGGRESSIONER

Formandens side

Glæden / Fordelen ved at dele

En stor del af mit liv er gået med at køre rundt i nogle tankecirklér igen og igen. Tanker, der overvejende har drejet sig om noget, jeg ikke kunne ændre. Det var helt umuligt for mig at få øje på, hvor formålsløst det var, og hvor skadeligt, det var for mig selv. Jeg fik heller aldrig øje på, at det var en måde at gøre mig selv til offer på, det var en måde at fjerne mine handlemuligheder, og også en måde at forhindre en konstruktiv problemløsning på.

Nu har jeg været i programmet nogle gange 24 timer, og jeg forventede af mig selv, at jeg helt havde lagt dette bag mig, eller i det mindste, hvis jeg ikke havde lagt det fuldstændig bag mig, ville de nye værktøjer jeg har fået, gøre mig i stand til at håndtere situationen på egen hånd, så at jeg kunne undgå at indvi nogen i min ufuldkommenhed.

Jeg lever ikke altid op til disse forventninger, og igennem nogen tid har jeg brugt en masse energi på en måde, der i betænkelig grad ligner min gamle adfærd.

I dag var jeg til møde i en lille gruppe, kun 4 deltagere, og dagens emne blev: "Hvordan har jeg det i dag". Jeg har ikke på noget tidspunkt i min ædruelighed været specielt god til at dele om det, når jeg "bøvlede" rundt i et eller andet. Det har så ofte bevirket, at det har taget mig betydeligt længere tid end strengt nødvendigt at få mig

arbejdet ud af, hvad der lige netop nu havde taget min sindsro.

Men det foreslåede emne, og sikkert også det beskedne antal deltagere, gjorde at efter bedste evne forsøgte at dele, hvad jeg lige netop nu har problemer med. Jeg delte, hvad jeg havde gjort forkert, og også hvad jeg havde gjort rigtigt. Jeg fortalte om, hvilke beslutninger jeg havde truffet, og hvad jeg havde besluttet at lade ligge. Igen havde jeg den helt unikke oplevelse af helbredelse, klarsyn, glæde, fornyet sindsro osv., jeg altid oplever, når jeg ikke bare holder tingene for mig selv. Jeg fik fornyet min forståelse af, hvilket fantastisk program jeg har fået del i, altså når jeg husker at bruge det.

Jeg er dybt taknemlig over at have fundet dette fællesskab og dette program, og hermed tak til jer alle sammen for, hvad I giver mig.

Og nu til noget helt andet. Dette er den sidste SYD'eri året 2006, og jeg vil benytte mig af lejligheden til at ønske jer alle og jeres pårørende en rigtig glædelig jul og et lykkebringende og ædru nytår.

Tak for året, der gik.

AA-knus
Tenna T.

Referat

Regionsmødet i Region Syd – søndag den 26. november
Huset, Østergade 2, Vejlen

Tilstede ved mødet: Tenna, formand – Torben, næstformand – Ingelise Svendborg – Henning, Esbjerg, kasserer – Karl Martin Fanø – Britta, Vamdrup – Steen, Kolding – Kaj, Haderslev, redaktør – Arne, Ærø, telefonvagtsudvalgsformand – Henning, Kolding – Torben, Odense – Poul, Odense – Bjarne, Odense, informationsudvalgsformand – Margit, Vojens – Henrik, Haderslev – Bjarne, Vejlen – Anette, Fredericia.

Observatører: Henry, Kolding – Eva, Fredericia – Arne, Fredericia.

Afbud: Mona, Vojens – Bente, Haderslev – Lene, Kolding – Svend H., Varde – Erik G. Esbjerg – Willy J. – Kolding – Otto, Esbjerg – Poul, Odense.

Pkt. 1: Tenna bød velkommen og oplæste AA's formål. Dagsordensforslag blev edtaget. Derefter præsentationsrunde.

Pkt. 2:
Ordstyrer: Bjarne, Vejlen.
Referent: Anette, Fredericia.

Pkt. 3:
Valg af næstformand i det regionale informationsudvalg / suppleant til LIV.
Henrik – Haderslev, tilbyder sig selv og bliver valgt.

Pkt. 4:
Økonomi:
Regionens kassebeholdning er 36.681 kr. det besluttes at sende 26.000 kr. til Hovedservicekontoret. Der er i alt i år sendt 107.000 kr.

Ang. revision: Henry, Kolding er valgt for i år. Vil meget gerne løses fra posten som revisor. Er der en der har lyst til, at varetage dette job??

Dette punkt sættes på dagsordenen til næste møde.

Pkt. 5:

Debat om regional stillingtagen til at der nu er anført telefonnummer på DCAA (Dansk Center for alkoholisme og andre afhængighedsforhold) og ikke som tidligere telefonnumre på behandlingssteder i Telefonhåndbogen. Der er gjort mange overvejelser omkring dette i Telefonvagten. Her pointeres det meget kraftigt, at det er A.A. programmet, vi forholder os til. Det påpeges, at telefonvagten bruger sin sunde fornuft, og kan om nødvendigt opgive nogle telefonnr.

Pkt. 6:

Nyt fra grupperne:

- I det store hele fungerer grupperne godt, og der er stor tilfredshed med fremgang af nykommere.
- Mandegruppen i Odense fungerer rigtig godt, synes det er et godt concept i større byer.
- Svendborg, Færggården er blevet røgfrit møde.
- Generelt opfordres alle "gamle" A.A. er til at besøge de helt nye grupper.
- Intergruppen i Kolding ønsker at lægge billet ind på landsmødet 2007. Såfremt man skulle blive betroet opgaven, vil man gerne have opbakning fra de omkringliggende byer. Der vil komme nærmere information senere.

Pkt. 7:

Nyt fra udvalgene:

A. Informationsudvalget

a. Hjemmesiden

Bjarne refererede fra mødet i det regionale informationsudvalg /webudvalg d. 29.-10.-06 og fra Liv. Der arbejdes med forslag til nye udformning af hjemmesiden.

B.Telefonvagtudvalget :

Arne meddeler der har været møde i september måned. Hvis referat ønskes kan det rekvireres hos Arne, Ærø. Det opfordres til telefonvagter og kontaktpersoner at henvende sig til Arne, ved skift af tlf. nr. eller ved ophør af tjenesten.

C. SYD'eren:

Indlæg ønskes. Det ville være rart med nogle flere historier omkring ædrueligheden, programmet, eller hvad du har på hjertet.

Deadline for næste nummer: Søndag den 10.12.06.

Pkt. 8:

Nyt fra regionen:

Tenna oplyser, at Bente, Odense, trækker sig som sekretær og at posten vil være på valg. Tenna og Henry har den glæde at tage til Tønder, for at fortælle om regionsarbejdet.

Pkt. 9:

Nyt fra HSR:

- Tenna beretter at der er ved at ske flere forandringer på hovedkontoret. Blandt andet pilotprojekt med at udarbejde budgetter på udvalgs- og arbejdsfunktioner.
 - Arbejdsbeskrivelse på funktioner på kontoret.
 - Korpsånden på hovedkontoret plejes, med små sammenkomster.
 - Indtægter fra hattepenge er stigende.
 - Mogens er blevet formand for Det midlertidige udvalg til sponsoreriong af Grønland.
 - Det drøftes hvad der skal ud på A.A.'s hjemmeside!, bl.a. med en afgrænsning af hvad er AA-relevant, og hvad er AA-relateret. Der var almindelig forståelse for at det kunne have et formål også at kunne oplyse om AA-relateret stof.
- Det blev understreget, at vi skulle huske traditionerne.
- Der bliver arbejdet med en ny regnskabsmodel, hvor udgifter betalt af hattepenge og udgifter betalt af litteratur føres under et. Afklaring efter mødet: Denne model er udelukkende til

internt brug, altså Servicekonferencebrug. Der vil som altid blive udarbejdet 2 regnskaber med henblik på moms. Men det har altid givet anledning til nogen forvirring på SK, at udgifterne var fordelt på hattepenge og litteratur.

Pkt. 10:

Forslag til Servicekonferencen 2007: **Deadline: 6.-1.-2007.**

Denne deadline gælder også for kandidater til diverse poster.

Der skal nyvælges viceformand for HSR, og sekretær til daglig ledelse (også HSR).

Derudover er der valgt til nordisk delegeret. (Dette skulle afklares efter mødet)

Pkt. 11:

Næste møde afholdes i Fredericia, Vindmøllen, Vendersgade 63, 1. sal, søndag den 4. februar 2007.

Pkt. 12

Eventuelt:

En stor tak til Bente for hendes virke som sekretær.

Valg af ny sekretær ved næste regionsmøde.

Er det noget for dig?

Anette

Referent.

Indkaldelse til næste regionsmøde.

Regionsmøde søndag, den 4. februar 2007 kl. 12-16
Vindmøllen, Vendersgade 63 I, 7000 Fredericia.

Forslag til dagsorden:

1. Velkomst, præsentationsrunde og tilretning af dagsorden
2. Valg af ordstyrer og referent
3. Valg til Servicekonference 2007
 - a. valg af ? delegerede (Der skal vælges 4 førsteårsdelegerede)
 - b. valg af 2 observatører
 - c. valg af 2 suppleanter
 - d. Fastsættelse af dato og sted for Servicekonferenceforberedelse.
4. Valg af sekretær i regionen
5. Valg af revisor
6. Økonomi
7. Nyt fra grupperne (gerne lidt skriftligt til sekretæren)
- 8.. Nyt fra udvalgene (gerne lidt skriftligt til sekretæren)
 - A. Informationsudvalget
 - a. Hjemmesiden
 - B. telefonvagtudvalget
 - C. SYD'eren
9. Nyt fra regionen (gerne lidt skriftligt til sekretæren)
10. Nyt fra HSR (gerne lidt skriftligt til sekretæren)
11. Næste møde
12. Eventuelt

Referat fra Informationsudvalgsmøde Søndag den 29.10.2006 kl. 12-15 i Odense

Til stede: Bjarne, Formand, Erik G., Esbjerg, Tenna T., Kolding, Arne J., Ærø (telefonvagten), Kaj C, Torben, grupperepr. f. mandegruppen i Odense, Henry L.P., Telefonvagten fra ca. kl. 14.

Ad. 1. Velkomst: Bjarne bød velkommen og læste AA's formål. Derefter læste han oplæg til udvalgets formål.

Ad. 2. Præsentationsrunde: se ovenfor.

Ad. 3. Valg af ordstyrer og referent: Erik ordstyrer, Tenna referent.

Ad. 4. Konstituering af udvalget – sekretær, kasserer m.v.: Kaj er sekretær fra næste møde. Vi ser tiden an vedr. kasserer.

Ad. 5. Region Syd's hjemmeside: Forslag til indhold på hjemmesiden:

SYD'eren
Aktivitetskalender
Billeder på "mødestederne"
Chat????
Forslagskasse
Endelig dagsorden til regionsmøderne
Formål og sindsrobøn

Udvalgets medlemmer efterlyser hver især forslag fra baglandet især fra ungdommen.

Erik og Kaj snakker sammen om det tekniske. Vi kan opsiges vores abonnement hos TDC.

Kaj opretter en intern hjemmeside (arbejdsudgave) på sin server.

Ad. 6. Kontakt til kommuner: Bjarne orienterede om, hvad der er sket i Llv på området det sidste års tid.

Derefter orienterede han om sin kontakt med Odense Kommunes frivillighedsmedarbejder. Derefter erfaringsudveksling fra det lokale.

Ad. 7. Indsats over for praktiserende læger: Erik orienterede om indsatsen i Esbjerg. Bjarne læste sit indlæg, der er sendt til Box-bladet.

Udveksling af lokale erfaringer. Det er lettest at få fat på lægerne, når de alligevel er samlet.

Lokal uddeling af brochurer sikkert en god ide.

A. 8. Region SYD – ikke alkoholisk ven(ner): Vi har stadig ikke fundet en sådan i regionen. Fungerer godt i Aarhus. Vigtigt, vi også ved, hvad vi vil bruge vedkommende til.

Forslag: Henvendelse til DR2 om tema om alkoholo / alkoholisme til næste år uge 40. Henvises til Llv.

Erik har været på 2 sundhedscentre for at fortælle om AA / alkoholisme. Der arbejdes videre med emnet på centrene.

Ad. 10. Nyt fra grupperne i regionen: God ide at oparbejde et netværk til flest mulige grupper i regionen. Vi har fået en henvendelse fra Tønder, der gerne vil høre om regionsarbejdet. Erik og Tenna tager derned mandag den 27.11.2006.

Der er udarbejdet en liste fra telefonvagten med mailadresser. Vi vil i fremtiden benytte os af listen og udsende referat og indkaldelse til næste møde med et følgebrev.

Ad. 11. Eventuelt: Vi udsender 2 ekpl. Af "Glæden ved at være grupperepræsentant" med næste SYD'er. Kaj rekvirerer pjecerne.

Bente A., Odense, har meldt fra til informationsudvalget af helsbredsmæssige årsager. Hun deltager derfor heller ikke i det kommende Llv-møde. Torben deltager i hendes sted.

Ad. 12. Nyt møde: Søndag den 28.01.2007 kl. 12-15 på Sct. Jørgens Gård i Kolding.

Referent: Tenna T.

Min første jul som ædru alkoholiker

Julen 2006 er den første jul jeg skal fejre som ædru alkoholiker.

Efter vejret at dømmes er der ikke meget, der minder om, at vi er i julemåneden. – Men den opfattelse bliver dog hurtigt manet til jorden, når jeg ser alle reklamerne for julebryg. Disse reklamer er jeg blevet meget opmærksom på og syntes at de fylder utroligt meget.

Efter jeg er blevet ædru er min lugtesans blevet 200% bedre, så derfor kan det stadig sitre i kroppen, når jeg på lang afstand kan lugte julegløgg og rødvin. Denne sitren forsvinder langsomt, når jeg spiser noget med stort sukkerindhold.

Mine tanker kører meget på, hvordan jeg havde det på samme tid sidste år? – På denne tid sidste år havde jeg virkelig nået min personlige bund, jeg manglede blot at erkende det.

Jeg elsker juletiden og har også i god tid fundet julekasserne frem (dem som jeg kunne huske, hvor jeg havde stillet sidste år).

Da dukkede den grimme tanke op – ALKOHOL – Havde jeg nu gemt noget spiritus blandt julepynten. Hvordan ville jeg reagere, hvis jeg fandt noget? Jeg ville helst kigge i kasserne alene, men måtte så desværre spørge familien om nogle ting, som jeg ikke kunne finde.

Jeg var også i god tid med, at flette julestjerner. En aften spørger min mand om det går bedre med julestjernerne i år. Jeg kigger undrende på mig – hvor han så fortsætter: Sidste år gik det knap så godt. Jeg flettede en halv stjerne, krøllede den sammen og smed den i hovedet på ham sammen med et møgfald af ord. Jeg er vel perfektionist som de fleste alkoholikere er. I år er det blevet flettet stjerner til hele huset – uden besvær.

Så kommer vi til julefrokosterne. Hvordan tågede jeg rundt til julefrokosterne. Hvad tænkte de andre om mig? Havde jeg lavet noget jeg ikke kunne huske?

Dagen kom, hvor jeg skulle til firmajulefrokost. Tankerne hvirvlede rundt i mit hovedet. – Men det kunne jeg have sparet mig. Der var ikke én som nævnte noget. Hvorimod var der mange, som spurgte til mig og sagde, at det var dejligt, at se jeg havde det godt.

Balkortet var også fyldt op – så hvad kan jeg lære af det? - Det kan godt lade sig gøre, at lukke og slukke en fest på cola og dansk vand.

I år har jeg endnu engang lovet børnene, at de skulle være med til at pynte juletræet.

De forgangne år har jeg også lovet dette, men desværre har jeg altid glemt det og pyntet træet alene på et eller andet underligt tidspunkt.

Det vigtigste for mig er, at holde stressniveauet på et rimeligt niveau. – Det hjælper altid, at tage til et AA-møde og blive mindet om, hvor jeg kommer fra. Så bliver jeg hurtigt pillet ned på jorden igen.

Nu er alt klar til juleaften og alle er tilfredse med ”den ædru mor” og jeg ser frem til, at fejre en dejlig juleaften sammen med min familie.

Derfor tager jeg gerne 24 timer mere sammen med Jer.

God jul til alle.
Birgitte

Nyt fra telefonvagten.

Der har været afholdt møde i telefonvagtudvalget den 30 september 2006 med mange punkter på dagsordenen (referat kan rekvireres hos formanden) vi snakkede meget om ansvarlighed da man ved sidste opdateringen af kontaktpersoner havde svært ved at komme i kontakt med en del personer, måske skyldtes det at det var i ferietiden? Vi arbejder videre med at gøre det nemmere og det blev aftalt, at hvis man går fra fastnet telefon til mobiltelefon eller omvendt eller ændre adresse, skal det meddeles til formanden for telefonvagtudvalget. Tlf. 62 53 22 05 eller mail. arneojakobsen@mail.dk

Kærlig AA hilsen
Arne J

Fanøgruppen og trinarbejde?

I **SYD´eren, oktober 2006** meddelte jeg glædestrålende, at Fanøgruppen på sine møder fremover ville arbejde med AA's 12 trin. Årsagen var bl.a. ønsket om at give en nykommer indsigt i programmet.

Det var min fornemmelse, at der var bred enighed i gruppen om, "at det gør vi".

Den fornemmelse viste sig imidlertid ikke at holde stik.

Mødedeltagelsen blev mindre og mindre, nykommeren gik i behandling på en Minnesota kur, så på mødet torsdag den 26 oktober 2006 blev det besluttet at ophøre med at arbejde med AA's 12 trin på fanøgruppens AA-møder.

Dette er blevet meddelt samtlige gruppens medlemmer og åbenbart faldet i god jord. Mødedeltagelsen er efterfølgende steget væsentligt.

Med kærlig AA hilsen
Carl Martin

Et juleeventyr.

Jamen, jamen er det ikke umådeligt, her sidder jeg og ser tilbage på fortiden, som ikke er længere bagud end to år. Hallo hallo, hvad var det lige jeg havde gang i?. Ja, det var julemåneden 2004.

Som altid, når denne søde juletid sig nærmede, mit store mareridt. Modpolernes følelsesmæssige holdeplads, blandingen af krig/kærlighed, kaos/fred, fængsel/frihed, ja kært barn har mange navne, og da dette er alkoholens skueplads, behøves ingen nærmere forklaringer.

Jeg har med vaskeægte alkoholikere at gøre, I ved hvad den dybere mening er. Kong alkohol holdt sin indmarch. Jeg var total magtesløs fra første færd, kunne ikke se skoven for bare træer, parat til at kaste håndklædet i ringen. Ja hele lortet skulle jeg drikke på, og hold kæft det var synd for lille mig. Jeg burede mig inde i sommerhuset med påskud om overhængende reparations opgaver ,og selvfølgelig var jeg naive tåbe overbevist om konen troede derpå, og far her gned sig listigt i hænderne," ha der tog jeg godt nok røven på hende".

At hun til gengæld skumlede med en råben og skrigen, da jeg atter vendte tilbage til byen efter 10 dages intensiv druk, stangstiv på rulleskøjter med blodansamlinger, usoigneret med overpisset tøj, rester af opkast, stinkende og med et sprog værre end en havnearbejder, ja, så var det mig ubegribeligt.

Tænk hun kunne være så kold og afvisende, hvorfor skulle jeg dog udsættes for så en umenneskelig modtagelse, når jeg langt om længe havde vist min gode vilje, ved atter at bidrage til hverdagen med min skønne tilstedeværelse. Jamen du gode børn, sådan en forkælet kælling, som ikke forstod sig på sarte lille mig. En kynisk og kold kvinde. Så kunne det sgu også være lige meget, og så skulle der drikkes.

Ja historien var en gentagelse, sådan var mit mønster gang på

gang, og når sjælen og kroppen ikke kunne klare mere, kom bondeangeren, skylden, skammen og bankede mig i hovedet, samtidigt med jeg lovede "guld og grønne skove". Ja alt skulle blive godt igen.

Nu var jeg parat til den store omvæltning, ikke mere druk. Nu er det slut, vi starter på en frisk. Men, det var blot til næste gang, hvor jeg tog for givet, jeg blot lige kunne klare en lille en, og så var det slut. "Min hjerne sagde nej nej, men mine fødder sagde ja". Hvor mange gange har jeg ikke praktiseret at interval købe i kiosken aftenen igennem, og til slut et megastort pilsner med krave indkøb til natten.

Jeg har drukket i 35 år, og har altid prøvet at kontrollere mig selv, men selv når jeg syntes kontrollen var stærkest, tænkte jeg alligevel på alkohol. Jeg var besat, det styrede mit liv. Jeg var dybt frustreret, hvorfor kunne jeg ikke drikke kontrolleret, som almindelige mennesker?. Ja jeg har prøvet i årevis at finde løsningen, men uden resultat.

Men hvor der er liv er der håb, og min åndelige opvågning kom efter en parisertur foråret 2005 sammen med min voksne søn, der fortalte sin far på stille vis, at vores tur havde været fin, men mentalt havde jeg ikke været til stede.

Det var alt, og pludselig kunne jeg se, det var mig der havde et problem. Senere var det godt at erkende, at ædruelighed ikke er et spørgsmål om vilje styrke, for jeg har sygdommen i mig.

Jeg er total magtesløs overfor alkohol. Men den kroniske sygdom, kan justeres på plads, hvis jeg selv er medgørlig.

Det handler om at være åben, ærlig, villig, og samtidigt acceptere min nye livsstil i alt hvad jeg foretager mig. Det er store ord, som på snigende vis, kan blive til teoretiske vendinger, hvis jeg ikke handler på dem hver dag.

Derfor er det vigtigt for min bedring, at jeg arbejder med mine følelser hver dag. Stille og roligt skal jeg fodres med nye værdier, jeg skal ledes bort fra min alkoholiske adfærd.

Jeg ser pt. trin 10 11 og 12 som lyset i mit liv, hvor jeg i samarbejde med min højere magt, får tingene til at glide, ok ikke uden besvær, men det er krydderiet, der gør dagen mere

indholdsrigt og nuanceret.

Og hvem har sagt det ikke må gøre ondt? Smerten hører med til at vokse op, det er den måde jeg lærer på.

Slutteligt skulle jeg hilse fra min højere magt, som fortæller mig, at livet har en mening. Det tager jeg imod. Modsat fortæller mit sind mig, at jeg må acceptere jeg ikke forstår Gud, og mit hjerte fortæller mig det heller ikke er meningen. Vi tjener hinanden, vi tjener helheden. Spiritualitet / Åndelighed handler om de kvaliteter hos mennesker, såsom kærlighed og medfølelse, tålmodighed, tolerance, tilgivelse, ansvarfølelse, en fornemmelse af harmoni, som bringer lykke både til en selv og andre.

Fællestrækkene for disse åndelige kvaliteter, er omsorg for andres velbefindende. Det er min basis, og trekantsprocessen fra vores twentyfour hours mønt recovery, unity, service virker, hvis jeg vil lade det virke, med andre ord "det sværeste at overbevise et andet menneske om, er noget vi tror vi allerede ved".

Men, jeg er en taknemmelig alkoholiker, som har mine bedste år til gode. Og ej forglemme den kære juletid, med alt hvad dertil hører. Hvordan den blir ?

Ja det må I gætte jer til.

Med bedste AA tanker. TSP Odense

AA på Frivillighedens Dag - Odense Rådhus

Den 7. december 2006 kl. 13:00 – 17:00

Anonyme Alkoholikere i Odense blev i efteråret 2006 kontaktet af Odense Kommune gennem et brev fra den nyudnævnte Frivilligheds koordinator Berit Yding Sørensen.

Odense Kommune ønsker gennem en ny Frivillighedspolitik at styrke, synliggøre, forbedre samt koordinere samarbejdet mellem kommunen og de frivillige sociale organisationer og foreninger i byen. Frivillighedspolitikken træder i kraft 1 jan 2007.

AA kan udmærket passe ind i dette projekt. Bente fra AA Odense og jeg fik derfor aftalt et møde med Odense kommunes nye Frivilligheds koordinator Berit Yding Sørensen. Mødet blev afholdt i Hans Tausensgade 4 C i Odense tirsdag den 10. okt. 2006.

Det blev et meget positivt og lovende møde. Der er nu skabt en god kontakt til kommunen den vej. AA bliver optaget og registreret i Social Vejviser på Odense kommunes hjemmeside.

Derudover indbød Berit Yding AA til, at deltage i en årlig Frivillighedens Dag på Odense Rådhus første gang den 7. december 2006. hvor repræsentanter for de frivillige organisationer mødes med politikere og kommunale medarbejdere. For at synliggøre det arbejde der gøres. Det syntes vi var en rigtig god måde til, at bringe budskabet om AA ud, og gøre AA lidt mere synligt.

Anonyme Alkoholikere i Odense deltog i ovennævnte arrangement i Rådhushallen i Odense. Undertegnede har fremlagt planen både for Regionsråd Syd, Llv (det Landsdækkende Informationsudvalg) samt informationsudvalg SYD hvor det er blevet modtaget positivt.

Der meldte sig 6 lokale AA'ere med en god ædruelighed, der havde lyst til at deltage i denne stand vi havde fået tildelt i Rådhushallen. Det er jo trods alt ikke alle der er afklaret med, at det at være anonym alkoholiker kan indebære en vis risiko for at blive genkendt i et offentligt rum og alle der har mod til at sidde og repræsentere Anonyme alkoholikere uden, at bryde 11. tradition. Hvis jeg ikke er 100% afklaret med, at jeg kan blive genkendt af naboen eller en af

ens studerende for mit eget vedkommende, så skal man nok ikke melde sig til service arbejde på dette niveau.

Men vi sidder som personer bag et bord med AA skiltning ikke for at fortælle, at vise jeg er alkoholiker og at jeg hedder Bjarne med efternavn og det hele.

Nej jeg sidder der, som anonym alkoholiker uden navn for, at give budskab om, at der er en løsning der hedder Anonyme Alkoholikere og der sidder en person af kød og blod bag skiltet.

Hvad vi som princip har gjort er: vi har flyttet AA's åbne møde ned i Rådhushallen for, at informere om AA, men bestemt ikke for at argumentere for, at AA er bedre end andre tilbud eller løsninger.

Det er lige præcis, ikke at argumentere for AA vi skal, Vi skal bare være til stede.

Vi skal være til stede så alle borgere i Odense og Danmark kan se at AA ikke er nogen hemmelig sekt. Nej AA er et fællesskab af ædru alkoholikere, der har fundet en løsning, og at der sidder et par repræsentanter bag et bord du kan spørge om hvad AA er for noget og hvis du har lyst og tage en brochure med hjem kan du bare snuppe en. Men vi prædiker og vi presser ikke. Vi skal ikke argumentere for, at AA har den bedste eller eneste løsning på at holde sig ædru, vi skal bare udvise et godt eksempel.

Der var også en masse andre frivillige fra andre fællesskaber, foreninger eller hvad de ellers kalder sig for at vise, at deres fællesskab er til stede med en løsning på et problem.

Det er også vigtigt at AA er til stede her, som mange andre steder hvor der færdes mennesker med indflydelse, der søger løsninger. Godt 40 frivillige sociale foreninger og organisationer deltog i dagen, hvor der blev knyttet kontakter på tværs af foreninger, der var oplæg, debat med politikere og kommunale embedsmænd.

Vi havde fra AA's Hovedservicekontor modtaget nogle A3 skilte til, at stå på bordet med Formålet med AA, tlf. nummer og e-mail adresse m.m. samt en masse brochurer. De var meget praktiske og så nydelige ud, det takker vi Litteratursalget meget for. Vi havde selv



sørget for lokale Mødelister samt nogle eksemplarer af den gængse AA litteratur.

Det blev en rigtig positiv oplevelse for mig at deltage i dette arrangement sammen med de 5 andre AA'ere. Vi opholdt os pænt i baggrunden, 2 af gangen ved vores bord. Der kom en del forskellige mennesker forbi vor stand og nogle tog lidt brochurer og de fleste den lokale mødeliste. Det var enkelte der kontaktede os, som vi fik en snak med blandt andet en person der havde holdt sig ædru i et år og kom i at andet fællesskab. Vi gratulerede ham pænt med dette og fik en lille snak om at det jo var godt der var flere måder at holde sig ædru på. Han spurgte interesseret hvor længe vi så havde været ædru. Han blev synlig imponeret da vi to der sad ved bordet meddelte vi havde holdt os ædru over 6 - 7 år uden afbrud. Han snuppede lige et par brochurer inden han forlod bordet.

Der var også en der kom og spurgte om vi havde noget med Minnesota behandlingen at gøre. Hertil måtte vi svare, at det har vi ikke, men nogle af os har været i behandling der før vi kom i AA. Men det er i AA vi fandt vor vedvarende ædruelighed. Men det er AA der har udviklet 12 trins programmet med en løsning på helbredelse for alkoholisme. Minnesota behandlingen har lånt dette program til en behandling som de tager penge for. I AA koster programmet intet udover et åbent, villigt og ærligt sind til at gå i gang med dette program for helbredelse. Der er der efterhånden rigtig mange der kommer ind lige fra gaden og bliver ædru gennem programmet.

Der kom også en nyudnævnt embedsmand, chef for narko - og alkoholpolitikken i Odense forbi, fordi han ønskede kontakt med AA og fik hilst på os, han var meget interesseret, og jeg tror han blev positivt overrasket. Vi ser frem til at komme i kontakt med ham i det nye år.

Men det var en meget positiv oplevelse. Jeg vil håbe andre kan bruge vores erfaringer fra og gøre noget lignende når de er klar til det. Jeg vil håbe mange flere i Danmark kan få øjnene op for at AA har en brugbar løsning på misbrug af alkohol.

Kærlig hilsen Bjarne T.

Introduktion af de 12 Trin

Hver mandag året rundt, budskabet skal ud. I Kolding har du mulighed for at få en grundig introduktion af de 12 trin. For nye en introduktion og for andre et gensyn, opfriskning eller inspiration. Der køres indtil videre med 2 forskellige måder. Der køres på skift med 4 gange efter Detroit Pamfletten, en model der blev udviklet, dengang da der ikke var sponsere nok og der var behov for en vis masseproduktion. Det særlige ved denne model er at trin ikke følger rækkefølgen fra 1-12, men der er tale om en inddeling efter tema. Materialet for denne runde er oversat af gruppens egne medlemmer. Herefter følger 6 gange med trin i rækkefølge, direkte efter den Blå Bog. Mellem hver runde er der et åbent møde og indimellem et socialt arrangement. Det der er meget vigtige, er at trinene bliver præsenteret på to forskellige måder, den ene er god for nogle og omvendt. Hvert møde er fastsat til 1.5 time.

Det er således at du kan komme som du er. I din gruppe kan du bringe budskabet videre, ved at fortælle om hvad der sker i Kolding. Er der nye, er der nogle der har brug for at stifte bekendtskab med trin. Er der nogle du skal hjælpe med trin, kan du tage udgangspunkt i disse møder. Fordeler er at du på kort tid får en indsigt eller genindsigt.

Måske synes du der er så spændende at du selv gerne vil være med til at give trinene videre, så er der også plads til dig. For mig selv var formidling af budskabet meget nyttigt og især gavnligt for at bruge programmet selv. For mig blev livet "lettere"

Trintalibanere, fundamentalister er vi ikke efter egen opfattelse. Ideen med gruppen er at give budskabet videre konkret som det er og inden for en kort tidsramme. Gruppen har derud over

ladet sig inspirerer af Back to Basics og ældre anbefalet litteratur fra 30'erne.

I skrivende stund holder gruppen til på sygehuset, men vi skal finde nye lokaler fra årsskiftet. Se AAs hjemmesider og mødelister.

Gorm



Møderne i denne liste er LUKKEDE møder for alkoholikere eller mennesker med alkoholproblemer.

Alle møder varer en time, hvis ikke andet er angivet.

Teksten **ÅBENT** under de enkelte grupper angiver, at alle (også ikke alkoholikere) er velkomne på det angivne tidspunkt.

(#) Krim = Aftale med kriminalforsorgen; Alle alkoholikere er velkomne.

(&) = Adgang med kørestol.

Syddjylland

BRAMMINGE Konfirmandstuen,
Nørregade 52 b,
Tor. 19.00

ESBJERG Ved Boldesagerskolen,
Nørrebrogade 102 st.
Man. 19.00, Trin & Traditioner,
1. man. i md. ÅBENT
Tir. 19.00, (#)
Ons. 18.30
Fre. 15.30, Fyraftensmøde
Lør. 11.00, Nykommermøde

ESBJERG Treenighedskirken, Grådybet 23
Søn 19.00, røgfrit (#)

ESBJERG V. Sædding Kirke,
Ved Sæddingcentret, Fyrvej 30
Tir. 19.30, (#)

ESBJERG N. Gjesing Kirke,
bag kirken i kælderens, Ulvevej 110,
indgang gitterport på vestside
Tor. 19.30, røgfrit (#)

FANØ NORDBY Præstegården,
Bavnebjergtoft 8
Tor. 19.30 (#)

FREDERICIA Depotgården, Lollandsgade 2-4,
Indgang fra Kongensgade
Tor. 19.00, Trin & Trad.,
Sidste tor. i md. ÅBENT (#)
Lør. 14.00, 5. lørdag i md. ÅBENT (#)

FREDERICIA Vendersgade 63, 1. sal,
Vindmøllen
Man. 19.30, Store Bog, ÅBENT (#)
(annonceres i dagspressen)
Ons. 15.00, Til daglig eftertanke
Lør. 22.00, Lysmøde, Kom til at tro

HADERSLEV Gl. Haderslev sogns Kirkelokale, Storegade 93
Man. 19.30-21.00, Store Bog, ÅBENT efter behov, (#)
Tor. 19.30, Trin & Trad., 3. tor. i lige md. ÅBENT (#)

KOLDING Brændkjær Kirke, Agtrupvej 114
Man. 19.30-21.00, Emnemøde (#&)

KOLDING Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4
Tir. 19.30, "Som Bill ser på det", røgfrit, lok.1 (#)
1. tir. i feb, maj, aug, nov md. ÅBENT (&)
Ons. 12.00, Lokale 2, Emnemøde
Ons. 19.30-21.00, Trin og Traditioner, lokale 3 (&#)
uge 12 & 40 ÅBENT (& #)
Fre. 16.30, Fyraftensmøde, bagdøren (#&)
Lør. 22.00, Lysmøde, bagdøren (&)
Søn. 16.00, At Leve Ædru, bagdøren (#&)

KOLDING Det Sociale Døgncenter
Overmarksgården, Dyrehavevej 175
Tor. 19.30-20.45, Store Bog, ÅBENT (#)

KOLDING Kolding Sygehus, lige over hovedindgangen, Skovvangen 2-8
Man. 19.30-21.00, Store Bog begyndermøde (&)

RIBE Sct. Catharinæ Kirke, Rundgangen
Tor. 19.00, 1. tor. i md. ÅBENT (#)

SØNDERBORG Damgade 5
Tir. 20.00, 1. tir. i mdr. marts, juni., sept., dec. ÅBENT (#&)
Tor. 18.30, Store Bog m.m. 1. tor i lige mdr. ÅBENT (&)

TØNDER Kulturhuset, Ribe Landevej 39,¹
Man. 19.00, Emnegruppe Store Bog, røgfrit

VARDE Paraplyen Nørregade 5
Søn. 19.00

VEJEN Huset, Østergade 2
Tirs. 19.30, Emnemøde (&#)
Lør. 13:00, (&#)

VOJENS Ungdomsskole, Danmarksgade 6,
1. s
Lør. 13.00, røgfrit, ikke handicapvenligt.
Til daglig eftertanke (#)

VOJENS Vojens Sognegård,
Konfirmandstuen, Østerled 4
Tir. 19.30, Trin & Traditioner (#&)
Fre. 16.30 (#&)

AABENRAA Det Nye Nicolaihus, Sct. Nicolai-gade 21
Ons. 16.00, røgfrit, Store Bog, efter behov ÅBENT (&)
Fre. 20.00-21.30, røgfrit, Trin og Traditioner,
1. fre. i jan., april, juli, okt. ÅBENT (&#)

Fyn, Langeland og Ærø

ASSENS Sundhedscentret, Odensevej 29 D,
1 sal
Tors. 19.30-21.00, Sidste tor. i mdr. feb.-maj-
aug.-nov. ÅBENT (#&)

FÅBORG Den gamle Byskole, lokale 10,
Grønnegade 40
Man. 18.30, 4 man. i md. Speaker, +¼ t.
ÅBENT (#)

FÅBORG Huset, Færgevej 2
Fre. 17.00, "Som Bill ser det" + emnemøde,
røgfri (#)

KERTEMINDE Aktiv-Huset, Vestergade 98,
1. tv.
Tir. 19.00, røgfri, 1. tir. i md. ÅBENT (#&)

MIDDELFART Ved Kongebrogården,
Grimmersmosehus, Kongebrovej 68
Tir. 19.30-21.00, 2. tir. i jan., apr., juli, okt.
ÅBENT (#&)
Fre. 16.00, Til daglig eftertanke (#&)
Søn. 19.30, (#&)

NYBORG Aktivitetscenter,
Kongens Bastionsvej 2
Tir. 19.00, sidste tir., i ulige mdr. ÅBENT

ODENSE C. Odense Domkirke,
Klosterbakken 2
Tir. 19.00, røgfrit, Store Bog (#)

ODENSE C. Klosterbakken 11,
indg. Møllestræde
Tor. 19.00, røgfrit, Trin og Traditioner,

sidste tor. i md. ÅBENT (#)

ODENSE C. Kirkegårds alle 35,
Ansgar Kirkekontor
Fre. 17.00, røgfrit, sidste fre. i md. ÅBENT (#)
Fre. 19.00, Kom til at tro, røgfrit
ODENSE C. Sct. Hans Kirkekontor,
Skt. Hans Plads 1
Ons. 19.00, røgfrit sidste 20 min., Trin og
Traditioner, sidste ons. i md. ÅBENT (#)
Søn. 19.00, Tringruppe,
sidste søn. i md. ÅBENT (#)

ODENSE C. Vor Frue Kirke,
Frue Kirkestræde 12 B
Lør. 13.00, røgfrit, Trin/St. Bog. ÅBENT, (#&)

ODENSE C. Hans Tausensgade 4 C,
AA's eget lokale,
Man. 17.00, TDE, røgfrit, 3 man. i md.
ÅBENT
Tir. 17.30, Mandemøde, ej restriktivt,
røg sidste halve time, 1. tir. i md. ÅBENT (#)
Ons. 12.00, Til daglig eftertanke
Ons. 17.30, Nykommermøde (#)
Tor. 17.00, Store Bog, røgfrit,
2. tor. i md. ÅBENT
Fre. 17.00, Kvindemøde, røgfrit,
1. fre. i md. ÅBENT
Lør. 17.00, "Vi unge" u. 35, ej restr., røgfrit,
feb., maj, aug. & nov., sidste lør. i md.,
speaker-møde ÅBENT
Lør. 21.00, Lysmøde, åndelighed, røgfrit,
ÅBENT (#)

ODENSE C. Stoppestedet,
Jernbanegade 24 B
Tir. 19.30, Islandsk

ODENSE M. Thomas Kingos Kirke,
Bülowsvej 9-11
Man. 19.00, røgfrit,
1. man. i md. ÅBENT (#&)

RINGE Selvhjælp på Midtfyn, Øster Ringvej
39
Søn. 13.00, 1. søn i md. Trinmøde efter
Store Bog, ved besøg af nye ÅBENT

RUDKØBING Sundhedscentret, Sygehuset,
Fredensvej
Tir. 19.00, lille gruppe, røgfrit, 1. tir. md.
ÅBENT (#)

SVENDBORG Menighedshuset,

Frue Kirkestræde 4
Man. 10.00

SVENDBORG Varmestuen Ørkildsgade 27
1. sal
Tor. 19.00, Mandegruppe (ej restriktivt),
Trinmøde

SVENDBORG Færgegården 1 sal,
Færgevej 13
Lør. 13.00, (#)

SVENDBORG Sct. Nicolai kirkestræde
Tir. 18.30, 1. tir. i md. ÅBENT

SVENDBORG Toldbodvej 5
Ons. 19.00, Store Bog, 2. ons. i md. ÅBENT
(#)

SVENDBORG Fredens Kirke Sognehuset,
Glamestervej 8
Man. 19.00, 2. man. i md. ÅBENT (#&)

SVENDBORG Fælleshuset "Bunkerens"
Wiggerspark 191
Søn. 14.00, Nykommergr., 3. søn. i ulige mdr.
ÅBENT

SVENDBORG Møllergade 89
Lør. 20.00, At leve ædru, 2. lør. i md. ÅBENT

SVENDBORG Færgegården, Færgevej 13
Fre. 19.00, Emnegruppe, 3. fre. i md. ÅBENT

ÆRØ / MARSTAL Huset, Teglgade 13-15
Ons. 19.00, 1. ons. i md. ÅBENT (&)



Møderne i denne liste er LUKKEDE møder for alkoholikere eller mennesker med alkoholproblemer.

Alle møder varer en time, hvis ikke andet er angivet.

Teksten **ÅBENT** under de enkelte grupper angiver,

at alle (også ikke alkoholikere) er velkomne på det angivne tidspunkt.

(#) Krim = Aftale med kriminalforsorgen; Alle alkoholikere er velkomne.

(&) = Adgang med kørestol.

ANONYME ALKOHOLIKERE

Er et fællesskab af mænd og kvinder, der deler erfaring, styrke og håb for at kunne løse deres fælles problem og derigennem hjælpe andre til at genvinde helbredet efter misbrug af alkohol.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke. Der betales intet kontingent.

AA klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag. AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, politisk sammenslutning eller institution.

AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen uvedkommende sag.

Vort eneste mål er at holde os ædru og hjælpe andre til at opnå ædruelighed



I SYD'eren deler vi erfaringer, ikke aggressioner