

SYD'eren

September 2009

AA 's VAGT-TELFON: 70 10 12 24

Web: www.anonyme-alkoholikere.dk

E-mail: aa@anonyme-alkoholikere.dk

AA Region SYD: Fyn, Syd – og Sønderjylland

Formand	Carl Martin, (Fanø)	2335 8354	carl.martin@fanonet.dk
Næstformand	Kaj C (Gråsten)	2425 1972	kaj@wbiz.dk
Kasserer	Henning C. (Esbjerg)	7545 3952	taxahenning@esenet.dk
Sekretær	Anette (Fredericia)		anette.melballe@hotmail.com
Informations udv.	Henrik N (Haderslev)	2335 1644	henriknissen80@gmail.com
Telefonvagt udv.	Inge V (Fåborg)	6261 5268	Inge.Virklund@gmail.com
Redaktør	Kaj C (Gråsten)	2425 1972	kaj@wbiz.dk

Næste Regionsmøde

Søndag den 23. november 2009, kl. 11.00 – 15.00

”Færggården 1. sal”, Færgevej 13, Svendborg

Regionens post: Region SYD – Fyn, Syd – og Sønderjylland
c/o Anonyme Alkoholikere
Thorsgade 59, 3. t.v.
2200 København N

Hattepenge: Postgirokonto nr. 081 – 0576
Danske Bank (netbank):
Reg.nr.: 1551, konto nr.: 0810576

Regionens e-mail: region_syd@anonyme-alkoholikere.dk
Hjemmeside: <http://www.aa-syd.dk>

**I SYD'eren deler vi erfaringer, styrke og håb
– ikke aggressioner**



Gruppernes eget blad
...tag det med hjem...



Formandens side

Kommunikation

På regionsmødet i Esbjerg den 13. september 2009 havde vi bl.a. kommunikation på dagsordenen.

Vi kan kommunikere igennem BOX 334 og SYD'eren.

I mødelisten findes adresser på de enkelte grupper, og så kan man selvfølgelig skrive breve.

Jeg har sommetider ønsket mig, at jeg kunne komme i kontakt med regionens grupperepræsentanter på en nemmere og hurtigere måde. Dels for at orientere, men f.eks. også for at gøre opmærksom på, at nu sker der altså noget vigtigt, så hør lige her!!

Det kan jeg ikke endnu, men under de drøftelser der fandt sted på regionsmødet i Esbjerg blev vi enige om, at lade et stykke papir gå rundt hvorpå man anførte: **navn, hvilken gruppe man repræsenterede og mail adresse**. Læs elektronisk post.

Det stykke papir ligger jeg inde med som formand, og på næste regionsrådsmøde beslutter vi, hvordan vi vil iværksætte og administrere denne form for kommunikation. Vi talte blandt andet om betydningen af, at fastholde anonymiteten i AA var meget vigtig, så derfor skal mailadresser ikke kunne aflæses ved brug.

Grupper som ikke var til møde i Esbjerg, men som gerne vil med på maillisten kan sende oplysningerne til mig på carl.martin@fanonet.dk

Det har længe været muligt at kontakte regionens tillidsrepræsentanter på tlf. eller mail, oplysningerne findes på side 2 i SYD'eren.

Åbenhed

Vi havde et dejligt møde i Esbjerg. I skal have tak for den fine modtagelse og lækre proviantering i beværtede os med.

For at et regionsmøde kan gennemføres er der en gruppe som skaffer lokaler, sørger for mad, vand og kaffe. Gruppen - og andre - deltager selvfølgelig i mødet i det omfang de har lyst.

For de fleste vil det være fuldstændigt tåbeligt ikke at deltage når man nu har været med til at arrangere. Det er således en enestående mulighed for at opleve et regionsmøde, høre hvad de snakker om, få nogle nye AA - venner og måske inspiration til at lave servicearbejde under én eller anden form.

Regionsmøderne er åbne for alle AA'er og ikke kun for vores tillidsrepræsentanter. Hvis jeres gruppe har lyst til at arrangere et af regionsmøderne i 2010 så ring eller send en mail til mig. Se datoerne for møderne i referatet fra sidste møde her i bladet.

Med kærlig AA-hilsen
Carl Martin

Referat fra Regionsmødet i Esbjerg

Søndag den 13. september 2009.

”Ouverture”

1. Velkommen.

Erik fra Esbjerg bød velkommen .

2. Godkendelse af dagsorden.

Godkendt.

3. Valg af ordstyrer.

Erik Esbjerg valgt.

4. Godkendelse af referatet fra mødet den 07.- 06. -09

Godkendt.

5. Præsentationsrunde, herunder nyt fra grupperne.

Inge (Fåborg), Telefonvagtudvalgsformand - Peter (mandgr. Esbjerg) - Jens (søndgr. Esbjerg) - Henning (obsv. Esbjerg) - Villy (fredgr. Kolding) - Hans (søndgr. Kolding) - Steen (lørdr. Svendborg) Der er tiltag til uge 40 åbne møder hele ugen. - Henning Kasserer - Gorm (torsdgr. Kolding) Kolding som helhed holder åbent møde 30.- 09.kl. 19.30 på Sct. Jørgensgård, Hospitalsgade, Kolding. Der vil komme en Alkoholiker og en fra Ala-teen og berette deres historie. - Grete (tirsdgr. Vojens) Der har været pladsproblemer i sommer, trods annoncering på AA`s hjemmeside er dette ikke blevet respekteret af beh.hjemmene! - Per (obs. Gråsten) - Kaj (tirsdgr. Gråsten) Tirsdag den 6. oktober kan gruppen fejre 1 års fødselsdag - alle er velkomne. - Tove (Gråsten) – Henrik (Haderslev), Formand for informationsudvalget - Poul (søndgr. Odense) Arne (Ærø) - Erik (tirsdgr. Esbjerg) - Inge Lise (tirsdgr. Kl. 13 Odense) Gruppen er lukningstruet på gr. af dårlige forhold for gangbesværede. – Kaj (Gråsten) næstformand, redaktør, hjemmesideansvarlig - Anette (Mandgr. Fredericia) Sekretær. - Carl Martin (Fanø) Formand. C.M. takker for det store fremmøde der havde været til Fanøtræffet hvor der fejredes 10 års fødselsdag, der var fremmødt ca. 100 personer.

Afbud.

Stefan (Svendborg) - Lisbeth (Haderslev) - Svend H. (Varde) - Mogens (Vojens) - Finn (Vojens) - Anne Marie (Kerteminde) - Roberta (Haderslev) - Poul L. (Odense) - Bjarne T. (Odense) - Tenna (Kolding)

6. Regionen, beretning ved Carl Martin

Den 27. august afholdte Regionsrådet møde.

Regionsrådet består af: Formanden, næstformanden, kassereren og sekretæren.

Her planlægges det kommende Regionsmøde, og hvad der skal ske på de næste.

Listen over de forskellige tillidsposter i regionen og hvem der bestrider hvilken og hvor længe vil blive forsøgt revideret til næste regionsrådsmøde. Kaj har to funktioner: ansvarlig for både hjemmesiden og SYDEREN. Der bør måske laves 2 funktionsbeskrivelser? Listen og nye funktionsbeskrivelser vil blive behandlet på regionsmøde i det nye år.

På næste regionsmøde skal der vælges ny revisor.

Regionens kursusvirksomhed foreslås lagt under ”én hat” og der foretages drøftelser med informationsudvalget m.h.p. at dette udvalg administrerer al kursusvirksomhed i for region SYD.

7. Økonomi ved kasser Henning C.

Kassebeholdning 26.942,39 kr.

Udgifter siden sidst

SYD'eren gange 2, plus afsendt til AA: 39.563,50 kr.

Transport o.a. 1691,50 kr.

Der sendes til AA dk. 20.000,00 kr.

8. Informationsudvalget ved Henrik N.

Mødet blev afholdt den 27. juni i Gråsten. Der var 3 fremmødte.

Grupperne kan rekvirere informationsudvalget til at informere om deres arbejde.

Der arbejdes på en speakerbank et samarbejde med grupprepræsentanterne.

Samarbejde med en ikke alkoholisk ven er lagt på ”hylden”.

Tages op hvis behovet opstår.

Gorm informerer om temamøde:

Den internationale inspiration for AA grupper og dens arbejde. Mødet bliver afholdt den 7. november. Program og sted vil komme på hjemmesiden.

Det oplyses at der har været en stævne for misbrugere i Odense. Der efterlyses hvor og hvordan AA kan blive repræsenteret ved sådanne begivenheder?

Det er op til grupperne at opfange sådanne arrangementer og eventuelt

Sætte noget i gang der kan synliggøre AA. Informationsudvalget hjælper meget gerne ved henvendelser.

Vi har endda en fin stand der kan lånes, hvis man henvender sig i god tid.

9. Telefonvagtsudvalget ved Inge V.

Telefonvagten fungerer øjensynlig uden problemer, men det oplyses at der er et faldende antal af vagter. Rekruttering af nye vagter blokeres af, at flere går over til mobil tlf. og dette problem er endnu ikke løst!

Det blev drøftet, at det måske ville være en god idé at lave et inspirationskursus for kommende og nuværende tlf. vagter.

De fortsatte drøftelser skal foretages sammen med formanden for region SYD's telefonvagtudvalg.

Der er nogle løse ender omkring hvor længe der går før vagten får kontakt til lokalområdet.

10. SYD'eren og hjemmesiden ved Kaj

Det praktiske omkring trykning og distribution fungerer upåklageligt

Omkostningerne ser ud til at være stabile, og som jeg kan vurdere det, på niveau med markedsprisen.

Den nuværende fremgangsmåde med at bruge AA's produktion giver flere fordele

- Bedre udnyttelse af AA's trykkeri
- Enkel kommunikation mellem produktion og redaktør
- Opdateret liste af modtagere (forudsat selvfølgelig at mødeliste med kontaktpersoner er opdateret af grupperne)

Jeg kunne ønske, at der kom flere indlæg til bladet. Og det behøves jo ikke at være en hel "livshistorie".

- Hvad med en refleksion på "Til daglig eftertanke"?

- Eller bare et par linjer om en oplevelse

Selvfølgelig ud fra "Erfaring, styrke og håb"...

Jeg vil bede jer bringe dette vider til jeres respektive grupper...

Hermed status for regionens hjemmeside, september 2009.

Det sker at hjemmesiden ikke altid er helt opdateret (nyeste referat eller lignende). Det beklager og undskylder jeg!

Heldigvis er der opmærksomme besøgende der er så venlige at informere mig, så det kommer på plads.

Hjemmesiden skal over i det samme system som AA Danmark har valgt.

Jeg ser det stadig som en fordel, idet der vil være flere personer med kendskab til systemet.

Region Øst og region Storkøbenhavn er allerede flyttet. Vi bør lave flytningen sammen med den nye Webmaster, alternativt at flytningen er på plads, inden jeg stopper med denne post næste sommer.

Besøgstallet på hjemmesiden er ikke overvældende stor (størrelsesorden 80 pr. måned). Men bare siden kan være med til at hjælpe én lidende alkoholiker, er det absolut umagen værd!

11. Orientering om arbejdet i HSR ved Carl Martin

Jeg har deltaget i 2 HSR. møder den 13. juni + 29. August siden jeg blev valgt som HSR-repræsentant.

Der blev gjort opmærksom på, at HSR-møder tidligere ikke kun blev afholdt i København. Der blev fra mødedeltagere givet udtryk for at det måske ville være hensigtsmæssigt at genoplive denne tradition for derved at give "provinsielle" AA'ere lettere adgang til at overvære et HSR-møde.

Der skal vælges ny kasserer og bogholder i AA Danmark, og der søges efter nye!!

Bjarne T. aftræder som redaktør for BOX bladet.

Godkendte referater og dagsordener er tilgængelige på AA's hjemmeside

www.anonyme-alkoholikere.dk

Servicearbejde:

12. De enkelte grupper i region SYD. Er kommunikationen tilfredsstillende? Hvordan hjælper vi hinanden?

Oplæg til gruppearbejde:

Det er vigtigt, at grupperne forstår, at de skal sikre, at vi får valgt ansvarlige tillidsfolk- til alle poster fordi:

- de tegner "firmaet"
- vi skal høre på det de siger!
- Vi skal se på det de skriver!
- Vi skal lægge ryg til de beslutninger de træffer.
- De forvalter vores hattepenge.
- De skal ville og turde noget.
- O.s.v.

Emnet blev debatteret livligt i plenum.

Skal alle gr. have en gr. rep.? Der var både for og imod.

Gr. rep. er gruppesamvittigheden til regionsmøderne!

Skal alle gr. tildeles en gmail? For bedre og hurtigere information?

Alt dette førte til mange gode input. Se bl.a. formandens side i dette nr. af SYD`eren

13. Præsentation af mødekalender 2010.

- Søndag den 7. marts
- Søndag den 30. maj
- søndag den 5. september
- søndag den 28. november

14. Eventuelt.

Gorm: Der vil blive et seminar omkring en brochure til Sundhedspersonale. Der skal laves et udkast som bliver sendt videre til LIV.

15. Mødeafslutning.

Carl Martin takker Esbjerg for deres gæstfrihed og gode forplejning.

Vi slutter af med Sindsrobønnen.

Næste møde afholdes i Svendborg den 23. november

Færggården 1. sal

Færgevej 13

Mødet slut kl. 14.45.

Referent Anette

Næste regionsmøde:

Søndag den 22. november 2009, kl. 11.00-kl. 15.00 på Færgedgården, Færgvej 1, 5700 Svendborg.

Foreløbig dagsorden:

Ouverture:

1. Velkomst m.v. ved en repræsentant fra værtsgruppen.
2. Godkendelse af dagsorden, ved formanden.
3. Valg af ordstyrer/mødeleder.
4. Godkendelse af referat fra møde den 13.09 09 i Esbjerg.
5. Præsentationsrunde. Er du grupperepræsentant orienterer du her om nye tiltag i din gruppe vi andre skal indvies i.

Kaffepause

Regionsstatus, udvalg og HSR(HovedServiceRådet)

6. Region SYD, beretning ved formanden, Carl Martin, Fanø
 7. Økonomi, ved kasserer Henning C, Esbjerg
 8. Informationsudvalg, beretning ved Henrik N, Haderslev
 9. Telefonvagtudvalget, beretning ved Inge V, Fåborg
 10. SYD'eren og hjemmesiden, indlæg ved redaktøren, Kaj C, Gråsten
 11. Orientering om arbejdet i HSR, ved Carl Martin, HSR rep.
- Beretninger og indlæg afleveres skriftligt til sekretæren.

Frokostpause

Servicearbejde:

12. Servicekonferencen 2010. Der vil blive givet en orientering om konferencen - dens form og indhold - og så **skal vi drøfte evt. forslag til behandling i én af arbejdskomiteerne på servicekonferencen**. Oplæg og arrangement foretages af regionsrådet.

Kaffepause

13. Valg af revisor. Regionsrådet foreslår Tenna fra Kolding.
14. Næste møde er den 7. marts 2010. **Hvem har lyst til at se os, lægge lokaler til og arrangere forplejningen?**
15. Eventuelt.
16. Mødeafslutning og sindsrobønnen.

Regionsrådet

Regionsmøder i 2010:

- søndag den 7. marts 2010
- søndag den 30. maj 2010
- søndag den 5. september 2010
- søndag den 28. november 2010

Til grupperepræsentanter i region SYD!

Sidste regionsmøde i år finder sted i Svendborg. Jeg glæder mig allerede til vi ses igen, og på det tidspunkt er jeg allerede begyndt at jule!! Hænge udvendig julebelysning op og alt det andet... dejligt.

Nå, det var nu ikke det jeg ville sige, men gøre opmærksom på, at vi også på mødet i Svendborg tager hul på servicekonferencen 2010. Det kan i se på dagsordenen andet sted her i bladet.

Du kan forberede dig til dette punkt på dagsordenen ved at drøfte vores forening "Anonyme Alkoholikere" med de andre i jeres gruppe:

- Er der noget i syntes bør være anderledes?
- Mangler i noget?
- Er vores litteratur ok?
- Hvad med vores økonomi?
- Hvad med informationen?
- Er der noget vi kan blive bedre til?
- osv.

I kan drøfte alt.

Så er du godt klædt på til regionsmødet i Svendborg, og hvis du har skrevet det ned, er det rigtig nemt at få ordet, så vi kan få sat gang i snakketøjet.

Intet er for stort og intet for småt.

God fornøjelse

Carl Martin

En tur til Fanø

Atter deltog jeg i sommer arrangementet på Fanø den 16. august 2009. Vi var godt og vel 80 deltagere, pårørende som den rene varer.

Det var et forrygende solskinsvejr, hvor Nordby lå dejligt i læ af vesten vinden. Der var en stemning af sol, sommer og is (tidligere fadøl).

Efter en lettere byvandring endte vi på Strien, hvor arrangementet skulle afholdes. Først var der kaffe med rundstykke, instruktion i at danse sønderhoning, indføring i klædedragten og sang. Herefter frokost med efterfølgende foredrag om unges misbrug og ikke mindst hvordan vi snakker med vores børn.

Vi skal skabe et frirum hvor tillid går forud for den løftede pegefinger. Interessant at alkoholforbruget stiger med uddannelsesniveaue og vi bliver som dem vi leger med.

Så var dagen slut og vi gik mod færgen. På færgen snakkede vi, min kone og jeg med et andet par der også havde deltaget. De var midaldrende, stort set lige så gamle som os selv. Vi var enige om at det havde været en dejlig dag, og et godt program, hvor der var plads og hensyn til de pårørende.

På vejen hjem i bilen tænkte jeg på hvor vigtigt det var for mig og min ædruelighed at deltage i sociale arrangementer og dermed lærer mange mennesker at kende. Bredden - det brede kammeratskab med mange AA'er fra forskellige byer er et vigtigt element i min ædruelighed.

Tak for et godt arrangement til Fanøgruppen - vi er mange der kommer igen.

Gorm-Kolding

Det store fællesskab – på vej mod 75 år

AA Danmark er en del af et meget stort globalt samarbejde. Vi har repræsentanter der binder informationer og erfaringer sammen mellem ind- og udland.

Denne dag sætter vi fokus på hvad der sker derude på verdensplan og på nordisk plan. Der bliver mulighed for at lytte, spørge og lade sig inspirere. Hvad betyder det for den enkelte AA'er, Gruppen, Regionen og AA Danmark. (fællesskab, service og rehabilitering)

Hvad er der af tilbud og mulighed af konventer, landsmøder, nordiske møder og videre til information om 75års jubilæet i San Antonio.

10:00 Indledning og præsentation/Preampel

Verdenssamarbejde /IB WSM delegeret
Nordisk samarbejde/Henry nordisk delegeret

12:00 Frokost
Alt godt fra Svendborg

Samarbejdets traditioner og koncepter/Sune
Vi vil se på andre landes måde at formidle budskabet på

Information og samarbejde/Kaj og Gorm
Vi vil se 2 informations film som vi har fået via det internationale samarbejde
Der er tale om en for premiere, filmene viser også lidt om hvad ikke alkoholiske venner kan bruges til.

Tør jeg tage ud i verden/Margit
Vi får en fortælling fra en deltager som har været til det konvent i USA

16.00 Forventet afslutning

Hvis tiden tillader, vil der blive lidt historier fra Grapevine og orientering om 75 års festen: konventet i San Antonio 1-4. juli 2010

I forbindelse med afslutningen vil vi lytte til deltagernes oplevelse af dagen samt afsløre de tanker der er om kommende arrangementer. Undervejs er der formiddagskaffe, eftermiddagskaffe og ikke mindst passende pauser

Tilmelding sendes snarest og senest den 24. oktober 2009 til:

Hans Ritter, Cypresvej 21 st. h. 6000 Kolding, eller
på mailadressen: hans.ritter@hotmail.com med de samme oplysninger som på blanketten herunder.

-----klip-----

Tilmelding til "inspirationsseminar"

Tid: 07 11 2009, klokken 10 til 16

Sted: Fredens Kirke-sognehuset, Glarmestervej 8, Svendborg

Navn: _____

Adresse: _____

Post nr. _____

By: _____

Mailadresse: _____

(Hjemmegruppe): _____

Servicearbejde – hvad det betyder for mig.

Hej, jeg hedder Hans og jeg er alkoholiker.

Jeg synes jeg vil dele den glæde jeg har ved at lave service arbejde med jer.

Jeg var i behandling for mit alkoholmisbrug for ca. 18 måneder siden. Imens jeg var i behandling hørte jeg ofte fra behandlere, men også til de AA møder jeg var med til, hvor flere delte om, at det at lave service for dem, virkelig var med til at holde dem ædru.

Jeg var nu lidt genert overfor at tilbyde mig da jeg så endelig begyndte at gå til aa møder på egen hånd. Men inderst inde så havde jeg lyst til at være med, for her har jeg fundet sammen med mennesker som deler samme sygdom som jeg selv og det alene gav mig efter en tid mod til at stå frem som kaffemand. Første gang stod jeg med flossede nerver, for tænk hvis jeg nu ikke kunne finde ud af det, ville jeg lave for stærk, eller for svag kaffe?

Men jeg fandt hurtigt ud af, at det ikke var spor farligt. Første aften bad jeg en AA ven om at vise mig hvordan jeg skulle gøre og han siger: "det eneste du skal er at trykke på den knap på kaffemaskinen, den er forprogrammeret." Så nemt var det.

Jeg fik så rigtig interesse for det da et medlem roste mig, jeg har siden ofte sagt til mig selv, at hvis jeg gør en indsats så har jeg ikke tid til at tænke farlige tanker som kan være til skade for mit helbred.

En anden ting som jeg tænker, er, at vi er alle frivillige i AA, og det er også mit ansvar at der er nogen til at gøre den slags arbejder. I min verden er den vigtigste person, næst efter nykommeren, kaffemanden. For jeg ser, at vi er mange som gerne vil have kaffe når vi er til møder.

Så blev jeg mødeleder, det er et dejligt og interessant job og har stor udfordring for mig, men samtidig meget lærerig og udvikler mig som ædru.

Det giver mig stor glæde at føle, at jeg er med "hvor det sner", hvis jeg må bruge det udtryk. Og jeg kommer i kontakt med mine følelser når der sker et eller andet til et møde som er ud over det sædvanlige. Jeg kan sidde og føle mig magtesløs, bange og grøn som en ært og rigtig have selvmedlidenhed med mig selv.

Men tiden læger alle sår siges der, jeg har erfaret at det har givet mig lidt flere hår på brystet og faktisk har det givet mig erfaring som jeg bygger videre på.

Jeg er så begyndt at tage nogen flere service jobs på mig, for jeg har fundet ud af at jeg har det virkelig godt med at gøre de her ting. Det er spændende at følge med i og være med til at stable noget på benene.

Som jeg siger til mig selv – service funktionen i AA kan køre uden mig, men jeg vil ikke undvære den velvære det er, at være med til at lave service.

Hans R.



Ædru med AA, Gud og familiens hjælp

Jeg har i min øresnegl hørt at jeg bliver brugt som eksempel når det gælder om at holde sig ædru. Så jeg vil gerne give min opskrift på hvorfor det kan lade sig gøre efter 35 år i dyb druk og elendighed.

Det første jeg gjorde var at gå i behandling på bakkedalgård, jeg blev ikke tvunget af sted men tog frivillig derned. Jeg blev bakket op af min arbejdsgiver som betalte opholdet, min kone mente ikke det var nødvendig, jeg skulle bare have nogle antabus så skulle hun nok styre resten, men det ændrede sig da hun kom i familiebehandling hvor hun fik indblik i hvad en alkoholiker endelig var, fra dette øjeblik ændrede det hendes syn fuldstændig. Samtidig var hele min familie også på banen med deres støtte, hvilket har gjort at jeg er fuldstændig ærlig omkring mit problem og ved at uanset hvem jeg henvender mig til er der altid plads til en snak.

Jeg er efter behandlingen blevet troende hvilket gør at jeg går i kirke hver søndag, og det er fordi Gud er min højre magt, også der bakker min kone mig op, hvor hun før i tiden ville sige at jeg var "tosset". Nej nu siger hun hvis det hjælper dig, så er det kun godt, for så hjælper det også os her hjemme. Kirken bruger jeg til at holde min sindsro og vrede i ave hvilket har gjort at jeg ikke mere er opfarede og vred, hvilket gør livet mange gange nemt at leve, er livet let, så tænker jeg ikke på alkohol hvilket jeg ikke har gjort siden min behandling. Jeg har ikke prøvet at have drikketrang.

Så er der AA og de 12 trin som i min dagligdag spiller en kæmpe stor rolle, uden dem tror og ved jeg at jeg ikke kan holde mig ædru, derfor fylder det en meget stor del i mit liv, men også der støtter min kone op hun kører mig til alt vdr. AA og andre møder som jeg deltager i rundt i det ganske land. Det skal her fortælles at mens jeg var i behandling, var jeg så uheldig at mindste mit venstre øje fordi jeg faldt ud af sengen og derfor ikke må køre bil mere, fordi jeg nu kun har ca. 29 % syn tilbage. Hvilket jeg har sagt at det dog ikke skulle få lov at røre min ædruelighed, det er derfor min kone kører til alt jeg beder om. Kan hun ikke, er familien klar.

Min hverdag starter med at når jeg bliver vågen, læser jeg i 24 timer og takker Gud for natten og beder ham fjerne min drikketrang og min vrede, så meditere jeg i 20 minutter hvor jeg smider alle nonsens tanker væk af dem har jeg ca. 95 % det er tanker der aldrig bliver til noget, så er hovedet klar til de sidste 5 %. Og dem har jeg så mere overskud til at udføre.

I min bøn beder jeg altid om at holde mig ædru de næste 24 timer og det fordi jeg kun lever en dag af gangen og i nuet og det er fordi, i går er smuttet og i morgen ved jeg ikke hvad der sker. Så er jeg klar til at møde dagen ædru og der er da ikke noget der er mere dejlig.

Når dagen så er færdig og jeg går i seng, laver jeg altid 10 trin med min kone og det fordi vi har aftalt at vi ikke vil være sure på hinanden inden vi ligger os til at sove, så takker jeg igen Gud for dagen der er gået, og læser til daglig eftertanke.

Efter at jeg er blevet ædru er jeg blevet pensioneret fra mit arbejde, pga. mit syn og derfor går jeg nu hjemme og passer hus og have, min kone har ikke et sekund prøvet på at kontrollere mig hvilket er en meget stor ting, fordi jeg tror at hvis hun gjorde det ville jeg måske tænke, at så kan det også være lige meget og så drikke.

Det med ikke at blive kontrolleret tror jeg, gør at jeg tænker mig mere om og samtidig gør at jeg tør at være fuldstændig ærlig med alt jeg foretager mig, fordi hun stoler på mig.

Jeg har også fået arbejde på bakkedalgård, jeg er blevet nattevagt, hvilket gør at jeg hele tiden bliver mindet om hvor mit ædru liv det startede, også får jeg lavet 12 trins arbejde så det kan forstås. Hvilket giver mig så meget og så er det bare skøn når jeg kan se at det hjælper andre. Der nede fortæller jeg ærlig om hvordan jeg har gjort for at holde mig ædru, også at medaljen har en bagside som jeg har lært at leve med.

Og jeg har ikke prøvet at have drikketrang, men der har da været perioder hvor man har tænkt sit, sådan er livet jo så er det at jeg

siger til mig selv nogen gange går det hurtig andre gange ikke, men det sker hvis vi vil.

Her til sidst kan jeg fortælle at jeg musiker af Guds nåde og har spiritus rundt om når jeg spiller, hvilket overhovedet ikke gør mig noget, da jeg ser på det på den måde at det er mig der har et problem, og ikke dem jeg spiller for. Jeg gir mig selv en skulderklap hver gang at jeg kommer hjem fra et spillejob og siger der snød jeg kong alkohol igen, og så er det jo skønt at kan stå op næste morgen uden tømmermænd fri for at skulle lede efter sprut for at kunne klare dagen derpå. "Nej livet er engang så at nogle kan og andre ikke kan." Jeg er glad og stolt over jeg ikke kan og er ikke ked af at skulle undvære alkohol resten af mit liv.

Dette jeg her har skrevet ku ikke have ladet sig gøre uden min kone, familie, AA programmet og Gud. Hjælpen fra dem er mere værd end alverdens fineste metaller og diamanter.

Så derfor alle der læser dette, livet er da skøn lev det og lad leve, en dag af gangen og gør det simpel.
Med mange AA hilsner.

Peter - Bramminge gruppen.

Et år gammel... og ved at være voksen...

For mig er alle siderne i vores trekant vigtige, og siderne hænger sammen (ellers ville det jo ikke være meget trekant over det). Jeg er i helbredelse, og vil gerne fortsætte med at udvikle mig... det kan jeg kun, hvis jeg er en del af AA fællesskabet... Og fællesskabet kan kun fungere hvis der bl.a. er nogen til at lave service...

Cirklen om trekanten er sluttet.

Nu er det ikke mig der "et år gammel", men AA gruppen i Gråsten. For et år siden, nærmere betegnet 1. oktober 2008 var alt gjort klar til at gruppen kunne starte.

Det hele startede med at vi (en lille håndfuld AA'er) med mellemrum snakkede om at der måske var basis for en gruppe i Gråsten. Vi snakkede også om "det at starte en gruppe"... både det spændende i det og arbejdet, forpligtelsen, ansvaret... Beslutningen blev, at "vi gør det"

Som sagt, er der nu gået et år, et meget lærerigt år. Ud over det praktiske (lokaler, kaffekander, litteratur, skilte, mødemappe...) har vi også skullet fordele servicearbejdet i gruppen, vælge grupperepræsentant og kasserer, sikre at der er en "kaffemand" og mødeleder og så videre.

Jeg har personligt lært meget, bl.a. at fordi jeg har været med til at starte gruppen, er det ikke "min gruppe". Jeg bestemmer ikke, men har et ansvar over for gruppen... stik imod min alkoholiske natur, hvor jeg helst vil bestemme, men ikke tage ansvar!

Som ny gruppe, alle uerfarne med at starte en gruppe op, har vi ofte måttet prøve os lidt frem. På en måde er det ligesom det at starte som nyædru i fællesskabet... der er meget der igen bliver "første gang"...

- Første gang der kommer en nykommer... får vi taget godt nok imod vedkommende?

- Første gang der er en der tager et tilbagefald... hvordan håndterer vi det?

- Første gang der kommer en tydeligvis påvirket person til mødet... hvem gør hvad, hvis nu...?

Jeg faldt over følgende tekst fra "Som Bill ser på det". Den beskriver meget godt nogle af de tanker vi har været igennem...

Tilbagefald – og gruppen

I begyndelsen frygtede vi tilbagefaldene. I begyndelsen havde næsten alle alkoholikere, vi tog kontakt til, tilbagefald, hvis de da overhovedet nåede at blive ædru. Andre kunne holde ud i seks måneder eller måske et år og tog så en soldetur. Det var altid en sand katastrofe. Vi så alle på hinanden dengang og sagde: "Hvem bliver den næste?"

Selvom tilbagefald er en meget alvorlig ting, tager gruppen dem i vore dage med ro. Frygten er forsvundet. Alkohol vil altid true den enkelte, men vi ved, at den ikke kan ødelægge vort fælles velfærd.

Det kan næppe betale sig at diskutere med AA'ere i tilbagefald om den rigtige måde at blive ædru. Helt ærligt, hvorfor skulle folk, der drikker, belære folk, der er tørlagte om, hvordan det skal gøres?

Dril dem bare lidt – spørg dem om de har det sjovt. Hvis de er for støjende eller for besværlige, så hold dig på en venlig måde fra dem.

**AA COMES OF AGE. S. 97
BREV, 1942**

Joh... gruppesamvittigheden er nødvendig for at få gruppen til at fungere, og det er meget mere end at "vælge kaffemand og mødeleder".

Vi har brugt tid på "gruppe-selvransagelse", traditionerne og "hvordan gør vi" ting. Alt sammen noget der har været med til at udvikle gruppen.

Personligt har jeg fået et stort udbytte af dette. Hvorfor traditionerne er som de er, er for alvor gået op for mig. Også vigtigheden af, at vores traditioner anvendes aktivt, på nøjagtig samme måde, som jeg selv bruger programmet aktivt.

Faktisk virker traditionerne på gruppen/fællesskabet på nøjagtig samme måde som programmet og trinene virker på min egen ædruelighed, sådan som jeg ser det.

Vi har trukket på andre gruppers erfaringer, og alle har, uden undtagelse og forbehold, været uhyre hjælpsomme.

Mange AA'er fra andre byer har kigget forbi Gråsten gruppen for at hilse på. Det har været utrolig dejligt at mærke den opbakning der er i fællesskabet, også på denne måde...

Jeg vil gerne sige stor tak til alle jer, som har gjort det muligt at holde møde i Gråsten...

... det er godt for min ædruelighed...

Varme hilsner,
Kaj C

Mødeliste

Møderne i denne liste er, hvis ikke andet er angivet, 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

Aabenraa - Nicolaihuset, Sct. Nicolai Gade 21

Ons. 16:00 % & Store Bog, Efter behov ÅBENT

Ons. 16:00 & Kvindemøde, Efter behov ÅBENT

Fre. 20:00-21:30 % & # Trin og Traditioner,
1. fre. i jan-apr-juli-okt ÅBENT

Bramming - Konfirmandstuen i præstegården, Nørregade 52 B

Ons. 19:00 % # Fast emne læsning af Til daglig eftertanke,
1. ons. i md. ÅBENT

Christiansfeld - Tyrstrup Degneskole, Gammel Kongevej 9

Ons. 17:00 % # Brug dør i nord gavl. Til daglig eftertanke

Esbjerg - Præstegården, Konfirmations lokalet, Kirkevangen 8

Man. 20:00 Store Bog, trin , 1. man. i md. ÅBENT

Esbjerg - Treenighedskirken, Grådybet 23

Søn. 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

Fre. 22:00 Mødedage 1. & 3. fre. i md. - Lysmøde, kom til at tro,
Alle ÅBENT

Lør. 11:00 Nykommermøde

Esbjerg N - Gjesing Kirke, gitterport på vestside., Ulvevej 110

Tor. 19:30 % #

Esbjerg V - Sædding Kirke, Fyrvej 30

Tir. 19:30 #

Fanø - Præstegården, Bavnebjergtoft 8

Tor. 19:30 #

Fredericia - Madstedet, Købmagergade 69 st. th.

Tor. 18:30 # Trin og Traditioner , 5. tor. i md. ÅBENT

Lør. 14:00 # , 5. lør. i md. ÅBENT

Fredericia - Skt. Knuds Kirkes lokaler, Sjællandsgade 50 C

Tir. 19:30 % # A Vision For You - Døren åbnes 1 time før , Alle ÅBENT

Fredericia - Vindmøllen, Vendersgade 63, 1. sal

Man. 19:30 # Store Bog, traditioner sidste man. i md. ,
Annonceres i dagspressen ÅBENT

Ons. 15:00 Som Bill ser på det , 1. møde i md. Speaker ÅBENT

Lør. 20:00 11. trin, lysmøde , Alle ÅBENT

Gråsten - Banegården, indgang fra perronen, Stationsbygningen, Kongevej 73

Tir. 19:00 & Store Bog , Efter behov ÅBENT

Haderslev - Sognehuset, indgang fra siden, Storegade 93

Man. 19:30-21:00 & # Store Bog + emne, Efter behov ÅBENT

Tor. 19:30-21:00 & # Trin og Traditioner,

Efter behov og annoncering ÅBENT

Kolding - 1. sal ved præsteboligen, Lykkegårdsvej 69

Man. 19:30-21:00 % Der findes en løsning, begyndermøde

Kolding - Brændkjær Kirke, Agtrupvej 114

Man. 19:30-21:00 % & # Emnemøde

Kolding - Det Sociale Døgncenter Overmarksgården, Dyrehavevej 175

Tor. 19:30-20:45 % # Store Bog , Alle ÅBENT

Kolding - Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4

Man. 12:00 & # Emnemøde

Tir. 19:30 % & # Lokale 1, Som Bill ser på det,

1. tirs. i feb-maj-aug-nov ÅBENT

Ons. 12:00 % & # Lokale 2, Emnemøde

Ons. 19:30-21:00 % & # Lokale 3, Trin og Traditioner,
uge 12 & 40 ÅBENT

Fre. 16:30 % & # Bagdør, Fyraftensmøde

Lør. 22:00 % Bagdør, Lysmøde

Søn. 16:00 % & # Bagdør, At Leve Ædru

Ribe - Sct. Catharinæ Kirke, Rundgangen

Lør. 11:00 , 1. lør. i md. ÅBENT

Ribe - Sct. Catharinæ Kirke/Ribe Kloster, Sct. Catharinæ Plads 1

Tor. 19:00 # , 1. tor. i md., 19.00 - 20.30 ÅBENT

Sønderborg - Plejehjemmet, Damgade 5

Tir. 20:00-21:30 & #

Tor. 18:30 & Store Bog m.m. , 1. tor. i lige md. ÅBENT

Tønder - Medborgerhus, Østergade 63

Man. 19:00 % Trin og Traditioner,

1. man. i feb-maj-aug-nov, speak 19.00-20.30 ÅBENT

Tor. 19:00 % # Emnemøde

Varde - Væksthuset - indgang gennem porten, Storegade 12

Søn. 19:00 % &

Vejen - Huset, Østergade 2

Tir. 19:30 & # Emnemøde

Lør. 13:00 & #

Vojens - Gram's museum, Danmarksgade 16 1.sal

Fre. 16:30 #

Vojens - Møllerens Hus, Tørningmøllevej 6

Søn. 16:00 & # Store Bog

Vojens - Møllernes Hus, Tørningvej 6

Tir. 19:30-21:00 % & # Trin og Traditioner

Vojens - Ungdomsskole, Danmarksgade 6, stuen

Lør. 13:00 % # Til daglig eftertanke , 3. lør. i md. ÅBENT

Fyn, Langeland og Ærø

Ærø / Marstal - Huset, Tordenskjoldsgade 20

Ons. 19:00 & , 1 ons. i md. ÅBENT

Assens - Sundhedscentret, Odensevej 29 D, 1.

Tor. 19:30-21:00 & # , Sidste tor. i feb-maj-augnov ÅBENT

Fåborg - Den gamle Byskole, lokale 10, Grønnegade 40

Man. 18:30 # Trin og Traditioner , sidste man. i md. ÅBENT

Kerteminde - Aktiv-Huset, Vestergade 98, 1. tv.

Tir. 19:00 % & # , 1. tir. i md. ÅBENT

Middelfart - Grimsmosehus, Kongebrovej 68

Tir. 19:30-21:00 & # , 2. tir. i jan-apr-juli-okt ÅBENT

Fre. 16:00 % & # Fyraftensmøde

Nyborg - Aktivitetscenter, Kongens Bastionsvej 2

Tir. 19:00 , Sidste tir. i ulige md. ÅBENT

Odense C - AA's nye lokale, Hunderupvej 45

Man. 17:00 % # Til Daglig Eftertanke , 3. man. i md. ÅBENT

Tir. 13:00 % # Læser dagens tekst (TDE) ,

Sidste tir. i ul. md. eller efter behov ÅBENT

Tir. 17:30 % # Mandemøde, ej restriktivt , 1. tir. i md. ÅBENT

Ons. 17:30 % # Nykommermøde

Tor. 17:00 % # Store Bog , Alle ÅBENT

Tor. 18:30 Information om AA, af en mand og en kvinde , Alle ÅBENT

Fre. 13:00 % Emne , 3. fre. i md. ÅBENT

Lør. 13:00 % & # Trin/Store Bog , Alle ÅBENT

Lør. 19:30 # Åndelighed, indleder om åndelighed ved hvert møde ,

Alle ÅBENT

Søn. 14:00 Trin, St. Bog - 1. søn. i md. Traditioner

Søn. 17:00 English speaking Meeting ,

Last Sunday in the month Open ÅBENT

Odense C - Ansgar Kirkekontor, Kirkegårds Allé 35

Fre. 17:00 % #

Fre. 19:00 % Kom til at tro

Odense C - Det grønlandske hus i Odense, Hunderupvej 61

Fre. 14:00 Grønlandsk-sproget

Odense C - Indg. i Møllestræde, Klosterbakken 11

Tor. 19:00 % # Trin og traditioner , Sidste tor. i md. ÅBENT

Odense C - Odense Domkirke, Klosterbakken 2

Tir. 19:00 % # Store Bog

Odense C - Skt. Hans Kirkekontor, Skt. Hans Plads 1

Ons. 19:00 % # 12 trin, 12 traditioner , Sidste ons. i md. ÅBENT

Søn. 19:00 % # Tringruppe , Sidste søn. i md. ÅBENT

Odense C - Stoppestedet, Jernbanegade 24 B

Tir. 19:30 Islandsk

Odense M - Thomas Kingos Kirke, Bülowvej 9-11

Man. 19:00 % & # , 1. man. i md. ÅBENT

Ringe - Selvhjælp på Midtfyn, Østre Ringvej 39

Søn. 13:00 1. søn. i md. Tinmøde eft. St. Bog, v/Besøg af nye ÅBENT

Søndersø - Borgerhuset, Dallundvej 20

Tir. 19:00 , 1. tir. i md. ÅBENT

Svendborg - Færggården 1. sal, Færgevej 13

Lør. 13:00 # , 4. lør. i md. (1 time 15 min.) + uge 40 ÅBENT

Svendborg - Fredens Kirke sognehuset, Glarmestervej 8

Man. 19:00 % & # , 2. man. i md. (1 time 15 min.) ÅBENT

Svendborg - Menighedshuset, Frue Kirkestræde 4

Man. 10:00 % , Sidste man. i md. ÅBENT

Svendborg - Møllergade 89

Lør. 20:00 At Leve Ædru , 2. lør. i md. (1 time 15 min.) ÅBENT

Svendborg - Sct. Nicolai kirkestræde 3

Tir. 18:30 % , 1. tir. i md. (1 time 15 min.) ÅBENT

Svendborg - Toldbodvej 5

Ons. 19:00 % # Store Bog , 2. ons. i md. (1 time 15 min.) ÅBENT

Svendborg - Tur/retur, Møllergade 11, 1. sal

Fre. 19:00 % Emnegruppe , 3. fre. i md. (1 time 15 min.) ÅBENT

Svendborg - Varmestuen, Ørkildsgade 27 1. sal

Tor. 19:00 % Mandegruppe, ej restriktiv



Siden ”sidst”

Som tiden dog går... sommeren er gået og efteråret kommet... det er tid til september nummer af SYD’eren 2009.

Husk bladet er gratis og må tages med hjem af de der har lyst. Vi opfordrer mødeledere til at gøre opmærksom på dette og dele bladet ud på mødebordet inden mødet.

SYD’eren kan også hentes på regionens hjemmeside. Linket er: <http://www.aa-syd.dk/p015.php>.

Jeg har mange karakterbrister, derunder vrede, indbildskhed og selvmedlidenhed... der er mange ting at arbejde med. Men jeg kan umuligt arbejde med alt på én gang, og det er også forskelligt, hvornår de enkelte karakterbrister fylder mest.

Jeg har en taknemmelighedsliste, noget er skrevet ned på papir, andet har jeg i hovedet... På den måde kan jeg opbygge og vedligeholde en tilstand af taknemmelighed og glæde.

Det er min erfaring, at så længe jeg kan bibeholde en ærlig taknemmelighed over alle de gaver jeg har fået, er der ikke megen plads til vrede, selvmedlidenhed og egoisme.

Taknemmeligheden er simpelt hen en modgift for disse negative karakterer, og giver mig det nødvendige frirum til at arbejde med mig selv...

De næste 24 timer vil jeg, ud over at være ædru, være taknemmelig, og leve livet på livets vilkår...

Varme hilsner, Kaj C. Tlf.: 24 25 19 72 / kaj@wbiz.dk

**I SYD’eren deler vi erfaringer, styrke og håb
– ikke aggressioner**



Formålserklæringen

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 komme sig af alkoholisme.

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, organisation, institution eller nogen form for politik.

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

**Vort hovedformål er at forblive ædru
og hjælpe andre alkoholikere at opnå ædruelighed**

Copyright © The AA Grapevine, Inc.

Trykt med tilladelse