

# FAA:s ordlista

SVENSKA	ENGELSKA	DEFINITION	KÄLLA
Abstinensbesvär	Withdrawal symptoms	Dessa symptom är en reaktion som kroppen kan få när en person med ett beroende slutar med en viss substans. Det beror på att kroppen har anpassat sig till att personen har tagit substansen kontinuerligt.	
Abstinent	Abstinent	Avhållsam Det tillstånd då man är utan den drog ( alkohol, narkotika, beroendeframkallande livsmedel) som man är beroende av.	
Acceptans	Acceptance	I AAs gemenskap och litteratur anses acceptans som nyckeln till att förstå lärdomarna i de 12 stegen, för att uppnå lugn och nykterhet.	AA
Addiktion	Addiction	Fysiskt och psykiskt beroende av stimulantia.	medicinskordbok.se
Addiktiva substanser	Addictive substances	Beroendeframkallande substanser	
Addiktivt beteende	Abusive behavior	Beroendebeteende	
Addiktivt beteende	Addictive behavior	Ett beteende som är både givande och förstärkande.Ex. är ätande av beroendeframkallande mat givande men förstärker samtidigt suget efter mer. (Substansberoende) Själva agerandet att äta kan kännas lugnande (givande) men det leder till ökat behov (förstärkande)av beteendet att äta. (Processberoende)	
Andlig	Spiritual		
Andligt uppvaknande	Spiritual awakening	Andligt uppvaknande...hänvisar till de framåtskridande förändringarna i karaktär och relationer som människor i tillfrisknande erfärit genom dess olika stadier. En sådan stegvis process av förändring är också benämnd som andligt uppvaknande.	
Anonyma alkoholister	Alcoholics Anonymous	Alcoholics Anonymous (AA) är den ursprungliga 12-stegsgemenskapen.	
Ansvarskänsla	Responsability	Detta innebär acceptans av ansvarighet för tidigare, nuvarande och framtida handlingar. Denna värdering har betydelse i samband med tillfrisknandet. Det fungerar som motgift för skuldbeläggande och andra strategier för försvar som är karakteristiska för ett aktivt beroende.	<a href="http://www.williamwhitepapers.com/pr/2002RecoveryLanguageGlossary.pdf">http://www.williamwhitepapers.com/pr/2002RecoveryLanguageGlossary.pdf</a>
Arbetsnarkoman	Workaholic	En person som använder arbete som ett beroende eller distraktion för att undvika att konfronteras med känslor	
Arbetsrelaterat beroende	Work addiction		
Att ge bort vad man fått	Giving it away	Detta är en fras som fångar en av de många paradoxerna av att leva i tillfrisknande. Tillvägagångssättet och dess resultatet kan inte upplevas eller förstås fullt ut förrän de ges till någon annan.	

# FAA:s ordlista

SVENSKA	ENGELSKA	DEFINITION	KÄLLA
Att vara i förnekelse	To be in denial	I AA och 12-stegsgemenskapen är förnekelse motsatsen till acceptans. Förnekelse är ett symptom på att en alkoholist eller missbrukare fortfarande lider och ännu inte har överlämnat sig till sin Högre kraft.	
Avhållsamhet	Abstinence		
Avskiljande	Detachment		
Avstå, avhålla sig	Abstain		
Bara för idag	For today		
Bedöva sitt inre	Inside "drugging"		
Begär	Craving		
Begära	Crave		
Benägenhet till beroende	Addictiveness		
Beroende	Addict	Person som är fysiskt och psykiskt beroende av stimulantia.	
Beroende	Addiction		
Beroende i tillfrisknande	Recovering Addict	I 12-stegskulturen är ingen någonsin verkligen "botad" från beroendesjukdom. Istället hänvisar man alltid till sig själv och andra i gemenskapen som levande i tillfrisknande.	
Beroendesjukdom	Addictive illness		
Besatthet	Obsession	Ett mentalt beteende man upprepar ofrivilligt som kan vara skadligt (t ex (behöver) en alkoholhaltig dryck)	<a href="https://www.projectknow.com/research/addiction-glossary-of-terms-and-phrases/">https://www.projectknow.com/research/addiction-glossary-of-terms-and-phrases/</a>
Besatthet, vansinne, galenskap	Insanity		
Bitterhet	Resentment		
Byta ett beroende	Switching addiction	Byta ut ett beroende mot ett annat	
Delning	Sharing	När folk berättar om sina erfarenheter vid 12-stegsmöten kallas det delning.	
Det fungerar när du agerar	It works, if you work it		
Dimhjärna	Foggy brain	Innan man blir abstinent har man ofta dimhjärna vilket innebär att man har svårt att tänka klart och få en överblick över saker. Det är först när dimhjärnan lättar som vi når en kontakt med de djupare delarna inom oss och får en klangbotten.	Bitten Jonsson, Sockerbomben 3.0
Dissociation	Dissociation	Ett psykologiskt tillstånd där en individ i någon grad eller aspekt avskärmar sig från sina upplevelser.	
Drogmissbruk	Drug addiction		
Dysfunktionell	Dysfunctional	Icke fungerande	
Effekter	Effects		
Egenvilja	Self-will		
Egenvärde	Self-worth		

# FAA:s ordlista

SVENSKA	ENGELSKA	DEFINITION	KÄLLA
Emotioner	Emotions	En emotion är en känsla som blivit gammal och unken. Känslor är enkla, emotioner röriga. Emotioner är en uppsättning medfödda och inlärda responser på inre och yttre stimuli som är kopplade till viktiga mål eller motiv. Emotioner motiverar oss att agera och vägleder oss i våra beslut.	<a href="https://noeticnaiad.wordpress.com/2015/09/27/emotioner-vad-ar-det/">https://noeticnaiad.wordpress.com/2015/09/27/emotioner-vad-ar-det/</a> <a href="https://scenzen.wordpress.com/2017/06/12/det-ar-skillnad-pa-kanslor-och-kanslor-men-inte-pa-svenska/">https://scenzen.wordpress.com/2017/06/12/det-ar-skillnad-pa-kanslor-och-kanslor-men-inte-pa-svenska/</a> <a href="https://dininsida.se/sjalvhjalp/vara-kanslor-och-deras-namn/">https://dininsida.se/sjalvhjalp/vara-kanslor-och-deras-namn/</a>
Ersätta ett beroende	Substituting addiction	Byta ut ett beroende mot ett annat	
FAA-veteraner	Old-timers	FAA-veteraner är människor som har varit en del av 12-stegsgemenskapen i många år och som har många år av abstinens.	
Fetma	Obesity		
Fira Hylla Hedra	Celebrate		
Framhärda	Persevere		
Frigörelse	Detachment		
Frossarmat	Binge food		
Frosseri Hetsätning	Binge		
Fysiskt beroende	Physical addiction	Används ofta i jämförelse med psykologiskt beroende. Termen beskriver kroppens fysiska beroende av alkohol, ett läkemedel eller annat ämne där kroppen har utvecklat en tolerans på grund av regelbundet intag av sådant ämne och negativa fysiska symtom på uttag inträffar när konsumtionen avbryts (eller dosen sänks avsevärt).	<a href="http://www.paracelsus-recovery.com/en/glossary/physical-addiction">http://www.paracelsus-recovery.com/en/glossary/physical-addiction</a>
Få en kick	Experiencing a "hit"	Det fås genom att en dos av drogen tas. Man kan få en "hit" eller bli berusad av "kroppsegna droger" som rädsla, spänning och smärta. Rädsla, spänning och smärta är "kroppsegna droger" kopplade till adrenalin, endorfiner eller melatonin.	See pages 16, 23 and 69 in ACA book
Förbittring	Resentment		
Förnekande	Denial	I AA och 12-stegsgemenskapen är förnekelse motsatsen till acceptans. Förnekelse är ett symptom på att en alkoholist eller missbrukare fortfarande lider och ännu inte har överlämnat sig till sin Högre kraft.	AA
Förtroendevalda	Board of trustees		
Gemenskap	Fellowship	En gemenskap är en grupp människor som har en liknande vision, eller som arbetar mot ett liknande mål. Anonyma alkoholister är ett gemenskap liksom andra liknande grupper.	AA
Gottgörelse Tillrättläggande	Amends	Centralt begrepp inom tolvstegsrörelsen	

# FAA:s ordlista

SVENSKA	ENGELSKA	DEFINITION	KÄLLA
Gruppsamvetsmöte		På gruppsamvetsmötet diskuteras principfrågor enligt FAAs traditioner, Speciellt tradition 5. Många grupper har med jämna mellanrum ett möte för en öppen och uppriktig självvrannsakan i gruppsamvetsmötet. Varje medlem har rätt att delta och säga sin mening.	
Gud	God	Gud är ett andligt väsen, eller bara en kraft som är större än individen, som kan hjälpa personen att övervinna dess missbruk. Detta är en central del av de 12 stegen. För många människor är deras Högre Kraft Gud, men det behöver inte vara så. Vissa anser att gruppens kraft är deras högre kraft, och det hjälper människor som inte tror på Gud att känna sig bekväma med 12-stepsprogrammet. GUD kan exempelvis tolkas som Gemenskap Utan Droger. Stavas på svenska alltid med versal (stort G).	<a href="https://tt.se/tt-spraket/">https://tt.se/tt-spraket/</a>
Halka	Slip	Att "halka" brukar refereras till ett tillfälle när en person antar ett addiktivt beteende men då endast i liten utsträckning som att ta en öl. Det betyder att personen insåg det genast och undvek ett fullständigt återfall. Olika grupper ser på "halkande" på olika sätt och de kanske inte kräver att en person startar om sin "abstinenta tid" på grund av ett "halkande".	AA
Halkig plats/halkig sluttning	Slipper Place/Slippery Slope	Barer, sociala tillställningar, gå ut med icke-abstinenta tidigare kamrater och andra situationer som kan fresta en person att återgå till ett för dem beroendeframkallande beteende kallas "halkiga platser". Det kan också referera till en serie situationer som leder till ilska och vrede eller andra känslor som kan leda till återfall.	AA
Harm	Resentment	Bitterhet	
Hattpengar		Frivilliga bidrag	
Hemgrupp		De flesta FAA-medlemmar har kommit fram till att det är betydelsefullt att tillhöra en hemgrupp. Att tillhöra en hemgrupp är en av nycklarna till bibehållen abstinens och tillfrisknande. I hemgruppen accepterar medlemmarna serviceansvar och lär sig att upprätthålla vänskap. Medan de flesta FAA-medlemmar går på olika möten, är det i sin hemgruppgrupp de deltar i de praktiska mötena och röstar som en del av gruppens gruppsamvete.	
Hen	She		
Hen	He		
Hens	Hers		
Hens	His		

# FAA:s ordlista

SVENSKA	ENGELSKA	DEFINITION	KÄLLA
Hungrig, arg, ensam och trött	H.A.L.T.	HALT är en akronym för Hungry, Angry, Lonely, Tired (hungrig, arg, ensam och trött) och dessa anses vara fyra huvudtecken på potentiellt återfall. Dessa ord lärs till människor i AA och andra 12-grupper som ett sätt att självkontrollera och övervaka andra vänner i programmet för att hjälpa människor att undvika återfall och upprätthålla tillfrisknande.	AA
Hålla minnet levande	Green memory	Det här betyder att det är alldeles för lätt att glömma hur vi var innan vi kom till programmet och känner oss högfärdiga över allt vi har genomfört, ibland på en väldigt kort tid. Men att erinra sig var vi befann oss och komma ihåg vad som krävdes för att ta oss dit där vi är nu är ett säkert sätt att hålla minnet levande.	<a href="http://www.chabad.org/blogs/blog_cdo/aid/894219/">http://www.chabad.org/blogs/blog_cdo/aid/894219/</a>
Högre Kraft	Higher Power	Högre Kraft är ett andligt väsen, eller bara en kraft som är större än individen, som kan hjälpa personen att övervinna dess missbruk. Detta är en central del av de 12 stegen. För många människor är deras Högre Kraft Gud, men det behöver inte vara så. Vissa anser att gruppens kraft är deras högre kraft, och det hjälper människor som inte tror på Gud att känna sig bekväma med 12-stepsprogrammet. *Stavas på svenska alltid med versaler (Högre Kraft)	AA
Inventering	Inventory	I steg fyra och tio av de 12 stegen uppmanas individer att göra en inventering av sina karaktärsbrister, sin vrede samt de misstag som de gjort i aktivt beroende.	AA
Inventering utan skuldbeläggande	Blameless inventory		
Karaktärsbrister (Karaktärsdefekter)	Character Defects	Kontakt med Högre kraft är nödvändig för tillfrisknande med de tolv stegen. Karaktärsdefekter blockerar enligt AA-litteraturen denna kontakt. Dessa karaktärsdefekter är bland annat självskhet, rädsla, oärlighet och egoistiskt beteende. Vad är det för skillnad på personlighet och karaktär? Alla människor har en personlighet bestående av personlighetsdrag. De visar om du är introvert (inbunden), extrovert (utåtriktad), öppen för nya idéer, hur målmedveten och målinriktad du är. Din karaktär däremot är svårare att upptäcka för andra. Den märks när du är utsatt för situationer då du blir stressad. Forskare menar att din personlighet är genetiskt betingad medan din karaktär formas av stressfyllda livshändelser, dina erfarenheter, dina val etc.	AA <a href="http://kbttemanell.se">http://kbttemanell.se</a>

UTKAST

# FAA:s ordlista

SVENSKA	ENGELSKA	DEFINITION	KÄLLA
Klarhet	Clarity	Motsatsen till dimhjärna. Det är först när dimhjärnan lättar som vi når en kontakt med de djupare delarna inom oss och får en klangbotten. Efter den värsta avgiftningen vid påbörjad abstinens belönas man med ett helt nytt lugn och en befriande känsla av klarhet som man kanske aldrig har upplevt. Ungefär som om ljuset tänds, har någon beskrivit det. Om man är balanserad och lugn inuti kan man stå emot stressorer på ett bättre sätt än om man har dimhjärna.	Bitten Jonsson, Sockerbomben 3.0
Kommentera eller ge råd till andra under mötet	Cross talk during meeting		
Kontrollförlust	Loss of control	Ett av de klassiska symptomen på ett beroende.	
Korsberoende	Cross-addiction	Korsberoende är en term som beskriver när missbrukare börjar använda andra ämnen (eller aktiviteter) som skapar en liknande hög / känsla som deras ursprungliga missbrukandesubstans. Den nya substansen eller aktiviteten kan missbrukas som ersättning för den ursprungliga missbruket eller också kan missbruket ske parallellt. Korsberoende spelar och viktig roll vid återfall. Exempelvis kan alkoholister efter år i tillfrisknande återfalla i missbruk men nu med missbruk av smärtstillande medel eller sex.	
Laxermedel	Purgatives	Ett ämne eller en metod som används för att eliminera mat innan den kan förbrännas i kroppen.	
Live--grupp		"hemmagrupp"	
Livsmedelsrelaterat beroende	Food addiction		
Löftena	Promises (The Promises)	Löftena beskriver resultatet av tillfrisknandet som kan förväntas genom att arbeta FAAs tolv steg	<a href="http://www.williamwhitepapers.com/pr/2002RecoveryLanguageGlossary.pdf">http://www.williamwhitepapers.com/pr/2002RecoveryLanguageGlossary.pdf</a>
Matmissbruk	Food addiction		
Matmissbrukare	Food addict		
Medberoende	Codependence	Ett begrepp som började användas 1979 som definition på de personer som lever nära eller med en person som har beroendesjukdom. I början var begreppet knutet till anhöriga till alkoholister och narkomaner, men under senare år har begreppet börjat användas för de som är anhöriga till någon med även andra former av beroende.	
Medberoende	Codependent		
Missbruk	Abuse		
Missbruk	Addiction		
Missbruksbeteende	Abusive behavior		
Mötesvärd		Ansvara för att ev. möteslokal öppnas och välkomnar deltagarna. I Live-gruppen ev. också koka tevattnen. Att vara mötesvärd innebär inte automatiskt att man har ansvar för att leda mötet.	

# FAA:s ordlista

SVENSKA	ENGELSKA	DEFINITION	KÄLLA
Nykomling	Newcomer	En nykomling är en person som är ny på möten och till 12-stegsgemenskapen.	AA
Nykterhet	Abstinence		
Nykterhet	Sobriety	Liksom "nykter" betyder ordet "nykterhet" mer för människor i det 12-stegsgemenskapen än att helt enkelt inte vara berusad. Nykterhet innebär att en person inte engagerar sig i beroendeframkallande ämnen, arbetar med stegen i programmet och gör rätt saker. Nykterhet innebär också en friskare mental hälsa personen hade när denne var aktiv i missbruket.	AA
Klanderfri inventering	Blameless inventory		
Processade livsmedel, halvfabrikat	Processed food		
Program	Program	Personer i 12-stegsgemenskapen refererar ofta till de 12 stegen som helt enkelt "programmet". "Att arbeta i programmet" är ett sätt att säga att du följer 12-stegsprogrammet och arbetar dig igenom dina steg.	
Psykologiskt beroende	Physiological addiction	Används ofta i jämförelse med fysiskt beroende. Psykologiskt (eller känslomässigt) beroende beror på att hjärnans struktur förändras på ett sådant sätt genom intag av ett beroendeframkallande ämne (eller engagerande i en beroendeframkallande aktivitet) över tiden och att en avbrott leder till starka begär. Dessa begär är ofta överväldigande och strider mot alla rationella beslutsfattande. Psykologisk missbruk är normalt den "hårdare" delen att ta itu med i missbruksbehandling.	<a href="http://www.paracelsus-recovery.com/en/glossary/psychological-addiction">http://www.paracelsus-recovery.com/en/glossary/psychological-addiction</a>
Service	Service	Att hjälpa till är en del av de 12 stegen och är en viktig del av programmet. Service/att hjälpa till hänvisar löst till uppgiften att hjälpa andra människor att uppnå och behålla abstinens.	AA
Servicepost		För att FAA-gruppen skall fungera och blomstra behöver den någon form av organisation. Det innebär att gruppen behöver medlemmar som har olika frivilliga arbetsuppgifter i gruppen. Detta kallas serviceposter.	
Sinnesro	Serenity	Att arbeta med de 12 stegen är tänkt att hjälpa människor att nå en nivå av upplysning och frid som kallas sinnesro. Det betyder att oavsett vad som händer i sitt liv är de nöjda och i frid.	AA
Sinnesrobönen	Serenity Prayer	En bön som många 12-stegsgemenskaper tycker om och läser vid sina mötena.	

# FAA:s ordlista

SVENSKA	ENGELSKA	DEFINITION	KÄLLA
Sjukdom	Disease	Alkoholism och missbruk anses allmänt vara en sjukdom. Program för tillfrisknande finns som ett sätt att övervinna sjukdomen. Dock anser sig även abstinenta alkoholister och beroende i 12-stegsgemenskapen att de fortfarande har sjukdomen.	AA
Självkänsla	Self-esteem	God självkänsla betyder att man vet vem man är, man står upp för sig själv, man accepterar sig själv och har självrespekt. Man vågar sätta gränser och har en egen inre kompass som man följer.	
Självkärlek	Self-love	Kärlek till sig själv. Detta är inte narcissism.	Chapter 15 of ACA book
Sponsee	Sponsee	En person som får hjälp och stöd av ett beroendesyskon med erfarenhet av beroende och stegarbete (sponsor) hur man kan leva i tillfrisknande.	
Sponsor	Sponsor	En person med erfarenhet av beroende och stegarbete som hjälper och understödjer ett mindre erfaret beroendesyskon med att leva i tillfrisknande.	
Sponsorskap	Sponsorship	En relation mellan två beroendesyskon där den ene som är mer erfaren guidar den andre i att leva i tillfrisknande.	
Stegmöten/Steggrupper	Step Study/Step Study Meetings	Vissa 12 stegsgrupper har möten som ägnas åt att studera specifika steg och diskutera vad det steget verkligen betyder och hur man kan genomföra det.	AA
Sug	Craving	Detta handlar om den kraftfulla och ofta okontrollerbara önskan man har att konsumera det ämne man är beroende av.	
Ta plats	Claim your seat	Göra anspråk på, "ta plats" vid ett möte.	
Tacksamhet	Gratitude	Tacksamhet är en viktig attityd i 12-stegsgemenskapen, och diskuteras ofta i möten och mellan medlemmar.	AA
Tillfrisknande Återhämtning	Recovery	Att leva i tillfrisknande, dvs. att bla. vara abstinent.	
Tolerans	Tolerance	Förändring av kroppens lyhörddhet mot alkohol eller ett läkemedel så att högre doser krävs för att ge samma effekt som uppnåtts vid första användningen.	<a href="https://addiction.surgeongeneral.gov/glossary-and-abbreviations.pdf">https://addiction.surgeongeneral.gov/glossary-and-abbreviations.pdf</a>
Trefaldig sjukdom	Three-fold illness	Denna term används för att visa att missbruk ses i 12-stegsgemenskapen som ett tillstånd som är mentalt, fysiskt och andligt.	AA
Trigger	Trigger	Allt som resulterar i psykologiskt och fysiskt återfall.	
Triggerprodukter	Trigger foods	Livsmedel som kan starta upp ett enormt sug efter beroendeframkallande livsmedel.	



# FAA:s ordlista

SVENSKA	ENGELSKA	DEFINITION	KÄLLA
Tvång	Compulsion	Tvångsmässighet är en oemotståndlig uppmaning att göra någonting vilket ofta är ofrivilligt och som kan vara skadligt. Addiktivt beteende är ett exempel. en oemotståndlig uppmaning att uppträda på ett visst sätt, särskilt mot sina medvetna önsknigar.	
ungefär FAAs hägn	Rooms/The Rooms	AA och andra 12-steps möten refereras ofta till som "rummen" och vad som händer där kallas det som händer "i rummen".	AA
Utrensning	Purging	En tvingad utrensning. När det gäller ätstörningar görs det vanligtvis genom kräkningar eller laxermedel.	
Vanmakt	Powerlessness	Bekräftelsen på ens oförmåga att kontrollera frekvensen och kvantiteten av alkohol eller drogintag och dess konsekvenser genom en handling av personlig vilja.	<a href="http://www.williamwhitepapers.com/pr/2002RecoveryLanguageGlossary.pdf">http://www.williamwhitepapers.com/pr/2002RecoveryLanguageGlossary.pdf</a>
Vitt knogande	White knuckling	Det innebär att med enbart viljan avstå från sin drog. Människor som är "vita knogare" är vanligtvis olyckliga i sin nykterhet och har en mycket svår tid. Till skillnad från de som antagit hela 12-stepsprogrammet och uppnår en nykterhet som bygger på att må bra fysiskt, mentalt och andligt vilket ger sinnesro.	
Årsdagsmedalj/pollett/minnesgåva	Anniversary Medallion/Coin/Token	Många 12 steggrupper använder polletter (även kallade för medaljonger eller minnesgåvor) för att markera en persons bemärkelsedag som abstinent. Nykomlingar kan få en pollett i början av sitt deltagande i en tolv stegs grupp som ett sätt att säga "välkommen" och "fortsätt att komma tillbaka". Polletter ges sedan vid tillfällen när individer har uppnått en viss mängd abstinent tid. Polletter ges ut var tredje månad, sex månader, årligen eller i andra intervaller beroende på den särskilda gruppen.	AA
Återfall	Relapse	Att "halka" i abstinensen eller misslyckas med att undvika beroendeframkallande beteende eller narkotikamisbruk kallas ett återfall. Återfall kan vara i en dag eller i många dagar. Ett återfall innebär att personen börjar om i sitt program och den abstinenta tiden går tillbaka till dag ett.	AA
Ätstörning	Eating disorder	Psykisk störning som kännetecknas av onormala matvanor. De vanligaste är bulimi, anorexi, hetsätning eller tvångsmässig överätning.	
Öppet möte	Open meeting	Ett öppet möte är ett 12-stegsmöte som är öppet för allmänheten.	

# FAA:s ordlista

SVENSKA	ENGELSKA	DEFINITION	KÄLLA
Överlämna, kapitulation	Surrender	Enligt Dr Harry Tiebouts (1949) klassiska uppsats i ämnet, är detta kollapsen av "de omedvetna krafterna av ovilja och grandiositet" och "att utan reservationer eller konflikt acceptera verkligheten av sitt tillstånd samt sitt behov av hjälp".	<a href="http://www.williamwhitepapers.com/pr/2002RecoveryLanguageGlossary.pdf">http://www.williamwhitepapers.com/pr/2002RecoveryLanguageGlossary.pdf</a>

UTKAST