

# ANONIEME ALCOHOLISTEN



## LONERSDIENST

# AA

---

### ALGEMEEN DIENSTBUREAU – ADB

Grote Steenweg 149 – 2600 Antwerpen

Tel: 03/239.14.15

[loners@aavlaanderen.org](mailto:loners@aavlaanderen.org)

## HOE WERKT DE LONERSDIENST?

Ons voornaamste doel: "nuchter blijven en anderen helpen nuchterheid te verwerven", proberen we als volgt te bewerkstelligen.

Iedere oproep om hulp voor het behouden of verwerven van nuchterheid wordt beantwoord door het opsturen van dit foldertje samen met een kennismakingsbrief en een in te vullen "Lonerskaart" (groene kaart met persoonlijke gegevens).

Het ontvangen van de ingevulde "Lonerskaart" is voor ons het sein om:

1. Een kennismakingsvergadering toe te sturen.
2. Enkele leden aan te duiden om de eerste contacten te leggen
3. Tweemaandelijks een schriftelijke vergadering toe te sturen.
1. Aan deze schriftelijke vergadering kunnen zowel de Loners
2. als de Lonersponsors (peters en meters) meewerken
3. Meerdere contacten mogelijk te maken door het toesturen
4. van de vertrouwelijke adressenlijst, en het bijhouden ervan
5. De persoon te helpen een nieuw inzicht te krijgen in zichzelf, zodat hij het leven beter zou aankunnen samen met AA en het geestelijk herstelprogramma

De begeleiding naar een AA-groep uit zijn of haar omgeving zal uit dit schriftelijk contact voortvloeien, zodra de Loner opnieuw in staat is regelmatig een AA-vergadering bij te wonen.

## **DAARVOOR BEN IK VERANTWOORDELIJK NU-VANDAAG**

### **WAT IS EEN LONER?**

Zoals de naam doet vermoeden, is een Loner een AA-lid, dat in de onmogelijkheid verkeert om regelmatig een AA-vergadering bij te wonen. (zie: De Lonersgroep)

'Loner' komt van het Engelse 'Lonely', dat eenzaam, verlaten betekent. Spreken we over Loners, dan denken we o.a. aan mensen in gevangenissen, inrichtingen en inrichtingscentra, aan mensen die ziek zijn - zowel lichamelijk als geestelijk - die hun dagen doorbrengen in bed, thuis, in een hospitaal of in een psychiatrische instelling.

We denken ook aan onze leden bij de strijdkrachten in het buitenland, aan onze vrienden op zee, ver van huis en ver van een AA-groep in hun eigen taal.

We spreken over onze landgenoten die over de gehele wereld verspreid zijn: diplomaten, missionarissen, reizigers en nog zoveel meer...

Allemaal mensen, die met hetzelfde probleem kampen als alle andere AA-ers, die nood hebben aan andere alcoholisten om nuchter te blijven... **Mensen die blij zouden zijn regelmatig een AA-vergadering te kunnen bijwonen**, maar die helaas de kans daartoe niet krijgen, hetzij buiten hun wil, hetzij bewust. Deze mensen noemen we Loners.

**Loners:** personen die, om welke reden ook, niet in de gelegenheid zijn regelmatig een AA-vergadering bij te wonen.

**Sponsors:** AA-leden die vrijwillig de taak op zich nemen de ervaringen die zij op hun vergadering opdoen, schriftelijk door te geven aan hen die erom vragen.

## **DE LONERSGROEP EN DE ANONIMITEIT.**

### **Elfde en Twaalfde Traditie.**

Hoewel de anonimiteit van de leden in de schoot van de groep, wat naam en adres betreft, moeilijk kan behouden blijven, wordt zulks toch in acht genomen voor beroep, de rang of stand.

Het spreekt vanzelf dat een lonersbriefwisseling, zonder opgave van enig adres, onmogelijk is.

Onze 'vertrouwelijke adressenlijst' wordt echter NOOIT gebruikt voor zaken die AA niet aanbelangen en ook NOOIT doorspeeld aan om het even wie erom verzoekt.

**De persoonlijke adressenlijst is een vertrouwelijke lijst. De namen erin vermeld worden enkel gebruikt om de AAleden te helpen elkaar te contacteren.**

Overigens wordt elke schuilnaam *en/of* schuiladres volledig gerespecteerd!

### **ENKELE SUGGESTIES VOOR DE LONER DIE IN EEN INSTELLING VERBLIJFT**

1. Wat te doen als je in de onmogelijkheid bent regelmatig een AA-vergadering bij te wonen?

- Schrijf naar verschillende sponsors. Wacht niet tot zij zelfcontact met je opnemen, maar speel zeker, schrijf zelf een briefje.
- Werk mee aan de schriftelijke vergadering. Is het thema nogte moeilijk, kies dan zelf een onderwerp. Het belang rijkste is dat je actief wordt in AA!
- Maak plannen voor de dag dat je opnieuw in de mogelijkheid zal zijn de AA-vergaderingen regelmatig bij te wonen.
- Zoek nu reeds contact met de AA-groep uit uw toekomstige omgeving.
- Noteer meerdere adressen en telefoonnummers.
- Zorg dat je zeker bent van een onderkomen.
- Hou familie en AA-vrienden van die dag op de hoogte.
- Stel een plan op om werk te zoeken en je in regel te stellen met ziekenkas, RVA-VDAB, OCMW, enz.

2. Wat te doen op de eerste dag dat je in de mogelijkheid bent regelmatig een AA-vergadering bij te wonen?

- Denk eraan dat ook die dag slecht 24 uren duurt! In AA proberen we dag per dag te leven. Zo vermijden we de ontgoochelingen die volgen na de dagdromen.
  - Wacht niet tot de vrienden van AA je opbellen of afhalen.
  - Speel zeker: bel ze zelf op!
  - Denk steeds aan het woord H.A.L.T.!
- ✓ **(H)** Hongerig? Je zenuwen zullen je parten spelen op die eerste dag. Zorg dat je genoeg eet vóór je ontslagen wordt.
- ✓ Angstig? Als er iets verkeerd loopt die dag, kan je angstig en kwaad worden en... drinken. Wanneer je de angst voelt opkomen, probeer dan afleiding te zoeken: verander van onderwerp, lees iets, vertel een mop.

Verspil geen woorden aan iets wat je boos maakt.

- ✓ (L) Lusteloos? Wanneer je moe bent, wordt het ook gevaarlijk! Probeer een beetje te rusten, zelfs al kan je niet slapen. Sommigen 'hervallen' omdat ze moe en lusteloos
- ✓ (T) Teruggetrokken? Als je eenzaam bent, maak je, je probleem alleen maar erger. Zoek contact!
- - Stel de party en de seks tenminste één dag, misschien één of twee weken uit, want angst daaromtrent zou je kunnen aanzetten tot drinken!
- Ga zo vlug mogelijk naar een vergadering.
- Vertel de waarheid als dat kan. Het is gemakkelijker en veiliger!
- Als je, je familie inlicht dat je bij AA bent, wordt het voor jou een stuk eenvoudiger.
- Op de vergadering kan je erop rekenen dat de anderen je anonimiteit zullen bewaren.
- Verscheidene van de leden verbleven reeds in een inrichting. Je hoeft je niet te schamen!

Deze suggesties zijn gegroeid uit de ervaring van verscheidene van je lotgenoten. Ze kunnen je helpen. Ze hebben reeds meermaals hun nut bewezen!

**Ik ben verantwoordelijk...**

**Wanneer wie dan ook, waar ter wereld,  
zijn hand uitsteekt om hulp, wil ik dat de  
hand van AA er altijd zal zijn**

**...en daarvoor ben ik verantwoordelijk.**

(30ste gedenkdag: juli 1965  
Conventie te Toronto, Ont.)

## **HOE KAN JE MEEWERKEN AAN DE LONERSGROEP?**

**Als Loner:** door beroep te doen op de Lonersgroep. Door de toegestuurde 'Lonerskaart' ingevuld terug te sturen naar de Lonersdienst. Door het persoonlijk contact met andere AA-ers (sponsors = meters en peters), dat hieruit ontstaat te

gebruiken ten bate van je nuchterheid, en door mee te werken aan de tweemaandelijks schriftelijke vergadering.

**Als sponsor** (meter of peter): door de ervaring van je regelmatige AA-vergadering uit te dragen naar de Loners, door persoonlijke briefwisseling met hen te onderhouden en door mee te werken aan de schriftelijke vergadering.

**Als AA-lid:** door de literatuur die je zelf niet meer gebruikt aan de Lonersdienst te bezorgen. Die zal ze op haar beurt doorgeven aan de Loners. We denken dan vooral aan de oude nummers van tijdschriften zoals 'Vijf voor Twaalf' en 'Kontaktblad'. Door het bestaan van de Lonersgroep kenbaar te maken aan geïnteresseerden voor het sponsorschap in de Lonersgroep. Door de hulpzoekenden, die als Loner in aanmerking kunnen komen, in te lichten over onze werking. Door de directies van verscheidene instellingen informatie te verstrekken omtrent de Lonersgroep.

God  
geef mij Kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen.  
Moed  
om te veranderen wat ik kan veranderen  
Wijsheid  
om tussen deze twee onderscheid te maken

### **WAT IS DE LONERSGROEP NIET?**

De Lonersgroep is: ...

geen bank,  
geen arbeidsbureau,  
geen huwelijksmakelaar,  
geen geneeskundig centrum, geen godsdienstige instelling, geen  
politieke partij,  
geen verplichting tot wat dan ook, enzovoort,  
enzovoort,

"Anonieme Alcoholisten" is een gemeenschap van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk probleem op te lossen en anderen te helpen bij het herstel van hun alcoholisme.

Ons hoofddoel is nuchter blijven en andere alcoholisten helpen nuchterheid te bereiken.

Het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen op te houden met drinken. Er zijn geen geldelijke verplichtingen voor het AA-lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen.

AA is niet gebonden aan enige sekte, genootschap, politieke partij, organisatie of instelling; wenst zich niet te mengen in enig geschil; steunt of bestrijdt geen enkel doel.

(AA Grapevine, Inc.)