

# Zelftest

## Ja Nee

- Drink je omdat je verlegen bent?
- Drink je om je zelfvertrouwen te vergroten?
- Drink je om aan je problemen te ontsnappen?
- Blijf je drinken na enkele glazen alcohol?
- Heb je ooit wroeging na het drinken?
- Drink je alleen?
- Heb je de volgende ochtend behoefte aan drank?
- Hunker je iedere dag op een vast moment naar alcohol?
- Schaadt het drankgebruik je reputatie?
- Ben je wel eens met ziekenhuis of politie in aanraking gekomen door je drankgedrag?
- Maakt drinken je privéleven ongelukkig?
- Worden je gevoelens ook uitvergroot door de alcohol: verdriet, agressie...?

### Heb je ja geantwoord op minstens vier vragen?

- Dan ben je hoogstwaarschijnlijk een probleemdrinker.
- Het is geen schande om dit te erkennen.
- Het is wel belangrijk om een oplossing te zoeken als de alcohol sterker is dan jezelf.



Anonim  
Gratis  
Zelfhulp  
Spiritueel  
Overal bereikbaar  
24/7

V.U.: Yvan De Roover, Binnenheide 2A bus 3, 2288 Grobbendonk



ANONIEME ALCOHOLISTEN

☎ 03 239 14 15 - 24/7

@ info@aavlaanderen.org

🌐 www.aavlaanderen.org



meer info

ADB [Algemeen Dienstbureau] | Grote Steenweg 149 | 2600 Antwerpen [Berchem]



## Wat is AA?

Anonieme Alcoholisten (AA) is een gemeenschap van mensen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk drankprobleem op te lossen en anderen te helpen bij het herstel van hun alcoholisme.

Het enige doel van AA is nuchter blijven en andere alcoholisten helpen om nuchter te worden.

- **iedereen** is welkom
- **anoniem**: geen ledenlijsten, geen lidkaarten; wel absolute discretie
- **geen verplichting** tot financiële bijdrage

## Gemeenschap van lotgenoten

Bij AA kan je rekenen op lotgenoten die jou en je probleem begrijpen en je ondersteunen om nuchter te worden. Samen de nuchterheid beleven en ervaringen uitwisselen, is erg verrijkend.

## Hoe werkt AA?

Bij AA wordt alcoholisme als een ziekte beschouwd. Een alcoholist drinkt omdat hij of zij niet anders kan. Om niet meer te drinken, moet er dus iets veranderen. AA-leden helpen elkaar hierbij door ervaringen uit te wisselen, voornamelijk tijdens groepsbijeenkomsten.

## 12 stappen naar herstel

- Een internationaal erkend en effectief herstelprogramma.
- Tijdens de groepsvergaderingen leer je het programma gaandeweg kennen en toepassen als een levensstijl.

## Vandaag drink ik niet

Ga het leven aan dag per dag. Niet: "Voortaan drink ik nooit meer". Wat telt, is nu weerstaan aan het eerste glas en vandaag van de drank blijven.

## AA Vlaanderen

Je vindt zeker een groep in je buurt want AA Vlaanderen telt meer dan 300 groepen. Je kan wekelijks terecht tijdens meer dan 400 vergaderingen.

- 15% van de leden is minder dan 1 jaar nuchter
- 32% van de leden is tussen 1 en 10 jaar nuchter
- 53% van de leden is langer dan 10 jaar nuchter

*[cijfers AA-Vlaanderen 2019]*

## AA-vergaderingen

- **Gesloten vergadering**: enkel voor alcoholisten
- **Open vergadering**: Bedoeld om de AA-werking toe te lichten voor geïnteresseerden. Iedereen is welkom.

Je kan zelf kiezen hoe vaak je een vergadering bijwoont en welke groepen je bezoekt.

Ben je relatief nieuw, dan kom je best heel regelmatig naar een gesloten vergadering. Op eigen houtje nuchter blijven is vrijwel onmogelijk.

Tijdens de vergaderingen zullen andere AA-leden vanuit hun persoonlijke ervaringen suggesties doen om je te helpen bij het nuchter worden en het nuchter blijven.

## Doe de zelftest

Ontdek of alcohol meer macht heeft dan je denkt. Antwoord ja of neen op de volgende vragen:

*(zie volgende bladzijde)*

## AA ook voor jou?

Het volstaat dat jijzelf erkent dat je een probleem hebt met alcohol en wenst te stoppen met drinken. Dat is de enige voorwaarde om aan te sluiten bij een AA-groep.

## Heb je een vraag?

Stel die gerust aan de AA-vrijwilligers per telefoon of per e-mail. Als je dit wenst, kunnen zij een groep in jouw buurt voorstellen.