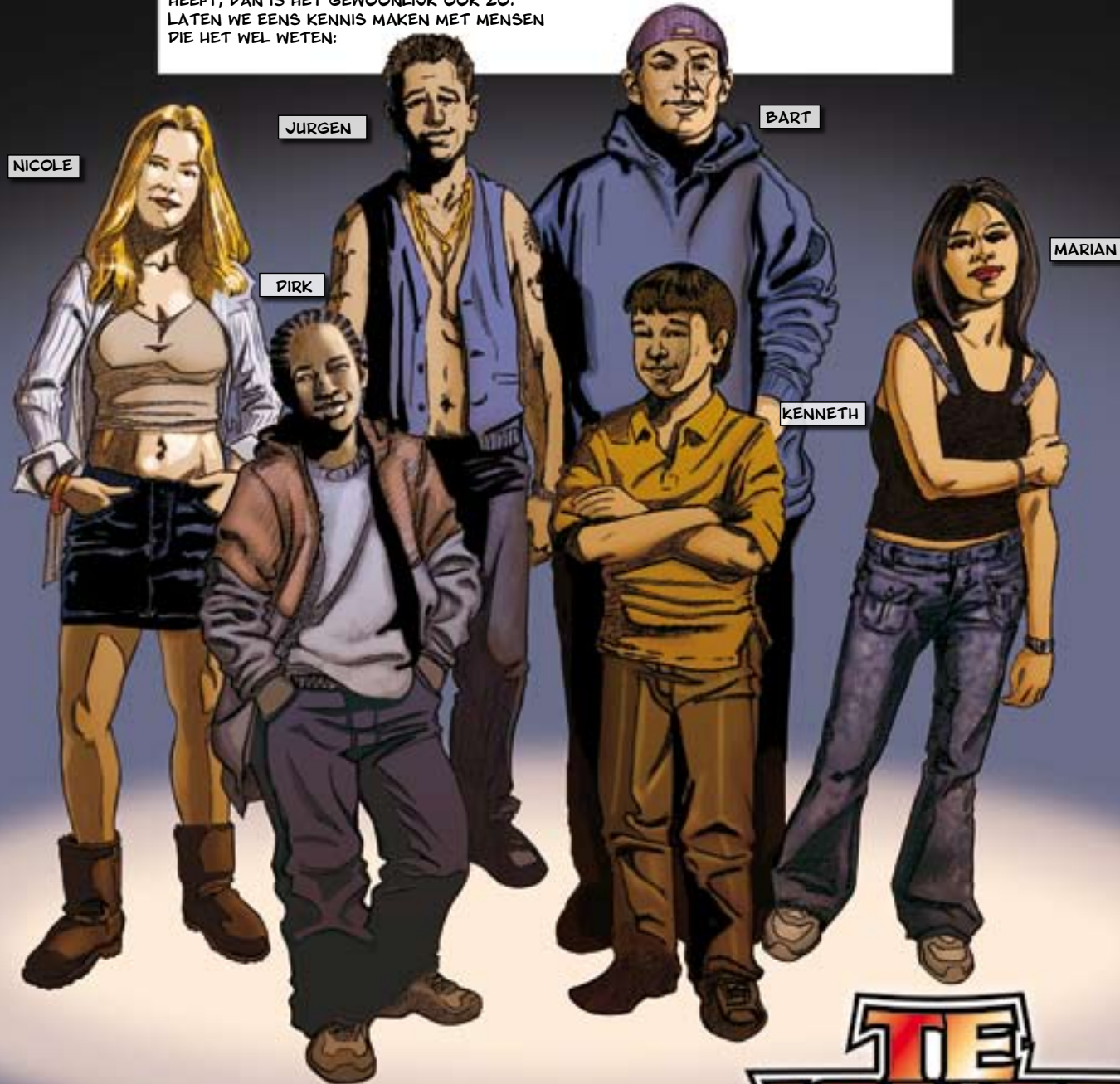


# TE JONG?



NIEMAND IS TE JONG OM PROBLEMEN TE KRIJGEN MET ALCOHOL. ALCOHOLISME IS EEN ZIEKTE DIE MENSEN VAN ALLE LEEFTIJDEN TREFT, RIJKEN, ARMEN, MANNEN EN VROUWEN. HET MAAKT NIET UIT HOE LANG OF HOEVEEL JE DRINKT. WANNEER HET ER NAAR UITZIET DAT JE MET JE LEVEN GEEN KANT MEER UITKUNT, OF JE HEBT HET GEVOEL DE CONTROLE OVER JEZELF TE HEBBEN VERLOREN EN JE DENKT DAT JE DRANKGEBRUIK ER IETS MEE TE MAKEN HEEFT, DAN IS HET GEWOONLIJK OOK ZO. LATEN WE EENS KENNIS MAKEN MET MENSEN DIE HET WEL WETEN:



NICOLE

JURGEN

BART

PIRK

MARIAN

KENNETH

# TE JONG?

## NICOLE

HALLO, IK BEN NICOLE. IK PROBEER HET GOED TE DOEN OP SCHOOL, DE REGELS TE EERBIEDIGEN, GOEDE RESULTATEN TE HALEN EN ZOVEEL MEER. HET IS VOOR MIJ ECHTER NOOIT GOED GENOEG. IK WIL DE PERFECTIE.

OP ZEKERE DAG HADDEN MIJN VRIENDEN BIJ DE LUNCH EEN FLES WOPKA GEOPEND. IK WILDE HET NIET VERGALLEN, MAAR MIJN VRIEND ZEI "DOE NIET FLAUW." HET EINDIGDE DAT WIJ ZE SAMEN KRAAKTEN.



WANNEER HET TIJD WERD OM DE LESSEN TE HERVATTEN, ZATEN WE ER GOED DOOR, IK BEDOEL ECHT DRONKEN.



TOEN HET TIJD WERD OM NAAR DE ZANGLES TE GAAN, WAS IK HELEMAAL BUITENSPEL, MAAR IK DACHT ER MIJ TOCH DOOR TE KUNNEN SLAAN.



IK ZONG VALS EN MIJN LERARES ONDERBRAK DE LES EN VROEG MIJ, "NIC, WAT HAPERT ER MET JOU?" IK VOELDE MIJ POM.



BIJ MIJN THUISKOMST STAL IK NOG WAT LIKEUR VAN MIJN OUPERS EN VULDE DE FLES BIJ MET WATER, ZO KONDEN ZE NIETS MERKEN. NA DEZE DRINK VOELDE IK ME VEEL BETER.



NU DRINK IK OMZEGGENS ELKE DAG OP MIJN KAMER.

IK KAN TOCH GEEN ALCOHOLISTE ZIJN, OF TOCH?

# DIRK

IK BEN DIRK, EN HET IS VOOR MIJ MOEILIK OM DE DAG ZONDER ALCOHOL DOOR TE KOMEN.

IK WORD ER PRIKKELBAAR VAN.



IK DRINK BIER EN WIJN, OP PLAATSEN WAAR IK GEWOONWEG NIET OPVAL EN WAAR NIEMAND ME LASTIG VALT.



IK ZOU GRAAG EENS MIJN GEDACHTEN ORDENEN. WANNEER WE EEN TEST HEBBEN KAN IK SOMS NIET MEER HELPER DENKEN OF KAN IK ME NIET CONCENTREREN.



MIJN MOEDER BETRAPTE ME TOEN IK GELD STAL UIT HAAR TAS, EN ZE STRAFTE MIJ ERVOOR, IK STOPTE DAN OOK VOOR HEEL EVEN MET DRINKEN.

BIJ HET ONTWAKEN KAN IK ME SOMS NIET MEER HERINNEREN WAT ER DE VORIGE AVOND GEBEURD IS.



MAAR, IK MOET DRINKEN WANNEER IK MEISJES WIL AANSPREKEN, OF VOOR EENDER WAT IK DOE.



IK KAN STOPPEN MET DRINKEN WANNEER IK HET WIL, MAAR IK HEB ER GEEN ZIN IN.



ZO KAN HET NIET VERDER.

PENK JE DAT IK EEN ALCOHOLIST ZOU KUNNEN ZIJN?



# MARIAN

HEY, IK BEN MARIAN. SAMEN MET MIJN VRIENDEN BEN IK VERLEPEN WEEK EENS MET DE WAGEN NAAR DE STAD GEWEEST.



WE DRONKEN BIER TOT WE VOLLEDIG VAN DE KAART WAREN.



DE AGENTEN VERTELDEN ME DAT WE GEARRESTEERD WAREN OMDAT WE ONS IN EEN GESTOLEN WAGEN BEVONDEN.



MIJN VADER KWAM ME ER WEGHALEN.



DE VOLGENDE MORGEN ONTWAakte IK IN DE GEVANGENIS, EN IK WIST HELEMAAL NIET MEER HOE IK DAAR KWAM.



ER IS GEEN PLEZIER MEER AAN DRINKEN. IK DENK ER MORGEN MEE TE STOPPEN.



HOPELIJK BEN IK GEEN ALCOHOLISTE.

# BART

DAG, IK BEN BART

TOEN IK 11 WAS VERLIET MIJN VAPER HET HUIS, WAARNA MIJN MOEPER EN IK VERHUISDEN. TOEN BEN IK BEGINNEN PRINKEN.

HET WAS MOEILIK OM NIEUWE VRIENDEN TE MAKEN, MAAR PRINKEN MAAKTE HET MAKKELIJKER.

OP MIJN 14DE VERLIET IK SCHOOL EN BEGON HIER EN DAAR TE WERKEN. OP MIJN 16DE ZETTE MIJN MOEPER MIJ OP STRAAT. IK STAL BANKKAARTEN OM AAN GELD TE RAKEN OM TE FUIVEN.



WEGENS DE GESTOLEN KAARTEN KREEG IK DE POLITIE ACHTER ME AAN, IK STAL EEN WAGEN OM TE ONTSNAPPEN. IK PRONK OOK NOG EEN FLES WHISKY. DE AGENTEN VONDEN ME UITGETELD IN DE WAGEN.



IK DACHT DAT OPGEPAKT WORDEN MIJN ENIGE PROBLEEM WAS, MAAR HET HELE VOORVAL MAAKTE ME BANG.

EEN JAAR LATER HAD IK ALLES WEER GOEDGEMAAKT EN WOONDE TERUG IN BIJ MIJN MOEPER. IK HAD MIJN STRAF UITGEZETEN EN HAD NU EEN VASTE JOB.



TOEN HEB IK OP EEN FUIF GEPRONKEN.



IK STROMPELDE PRONKEN NAAR HUIS EN VOCHT MET MIJN MA. IK SLOEG HAAR EN BELANDDE TERUG IN DE CEL.



IK WEET DAT IK GEK BEN, MAAR ZOU IK OOK EEN ALCOHOLIST KUNNEN ZIJN?

# KENNETH

IK HEET KENNETH. TOEN IK BEGON TE PRINKEN GEBRUIKTE IK BIER.

VERLEPEN WEEK GING IK NAAR EEN GAVE FUIF.



ALLEMAAL TOFFE MENSEN EN ZOVEEL BIER ALS JE MAAR WOU.

IK WILDE PEEL UITMAKEN VAN DE GROEP, DAAROM DRONK IK MET IEPEREEN.



EENS BEGONNEN KAN IK OM EEN OF ANDERE REDEN NIET MEER STOPPEN, ZELFS WANNEER IK HET WIL. UITEINDELIJK VOEL IK ME DAN STEEDS ZEER ZIEK.



IK WEET DAT IK TE JONG BEN, MAAR IK MAAK ME ZORGEN DAT IK EEN ALCOHOLIST BEN.

# JURGEN

IK BEN JURGEN, EN IK PRINK REEDS SEDERT IK 15 BEN.

GEWOONLIJK MAAKTE IK VRIENDEN DOOR PRANK TE KOPEN EN DIE MET HEN TE DELEN.



IK HAD VEEL BLACK-OUTS EN KON ME NIET MEER HERINNEREN WAT IK DE AVOND VOORDIEN HAD GEPAAN.

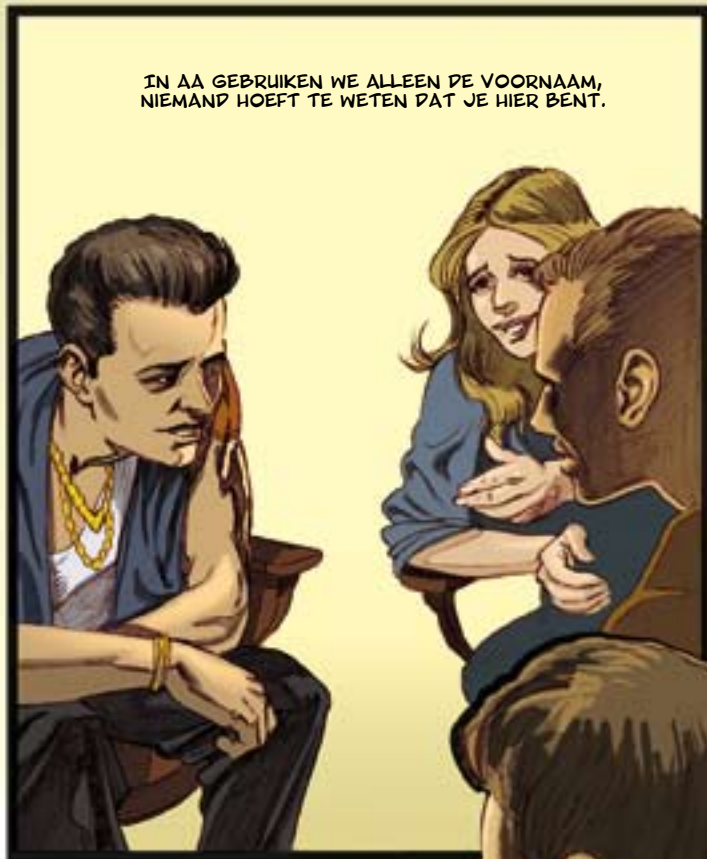


TOEN VOND IK AA, ANONIEME ALCOHOLISTEN.





NIETTEGENSTAANDE IK ER VOL VAN WOEDE, HAAT EN VREES BINNENSTAPTE, WERD IK ER DOOR IEDEREEN VERWELKOMP.



IN AA GEBRUIKEN WE ALLEEN DE VOORNAAM, NIEMAND HOEFT TE WETEN DAT JE HIER BENT.



IK BEN EEN ALCOHOLIST.



MAAR IK VIND DAT IK DANKZIJ AA AAN EEN GOED LEVEN KAN OPBOUWEN ZONDER ALCOHOL.



AA KENT GEEN GELDELIJKE VERPLICHTINGEN. DE LEPEN PRAGEN VRIJWILLIG BIJ NAAR EIGEN VERMOGEN



NIEMAND IS TE JONG OM EEN PRANKPROBLEEM TE HEBBEN.



JE VINDT AA ZOWAT OVERAL.

EN AA IS ER VOOR JOU TELKENS JE HULP NODIG HEBT.

# ONDERZOEK JE EIGEN DRANKGEBRUIK

DENK EROVER NA. DE ANTWOORDEN BELANGEN ALLEEN JEZELF AAN.

1. PRINK JE OM JE TE ONTSPANNEN BIJ PROBLEMEN?



2. PRINK JE WANNEER JIJ JE GEPRIKKELD, GEFRUSTREERD, ONGELUKKIG OF BOOS VOELT?



5. PROBEERDE JE OOI EENS TE STOPPEN OF TE MINDEREN MET PRINKEN, ZONDER RESULTAAT?



6. GEBRUIK JE ALCOHOL 'S MORGENS?



3. VERKIES JE ALLEEN TE PRINKEN?



4. DALEN JE SCHOOLRESULTATEN? HEB JE PROBLEMEN OP HET WERK?



7. PRINK JE GULZIG?



8. BEN JE OOI AL EENS VERGETEN WAT GEBEURDE TIJDENS HET PRINKEN?





9. LIEG JE WEL EENS OVER JE DRINKEN?



10. HAD JE AL EENS PROBLEMEN DOOR JE DRINKEN?



11. WORD JE, BUITEN JE WIL OM, AL EENS DRONKEN?



12. VIND JE HET STOER OM VEEL TE KUNNEN DRINKEN?

# ZIE HIER DE FEITEN



AA BESTAAT UIT MENSEN VAN OM HET EVEN WELK RAS, RELIGIE EN SOCIALE KLASSE, EN IS WERELDWIJD VERSPREID.



BIJ AA-LEDEN VIND JE ZOWEL DOKTERS, VERKOPERS, ACTEURS, BOUWVAKKERS, ATLETEN, ARTIESTEN ALS STUDENTEN; KORTOM, ALLERHANDE MENSEN.



MEER DAN EEN DERDE VAN DE LEDEN ZIJN VROUWEN.



TERWIJL ALLE AA-VERGADERINGEN OPEN STAAN VOOR IEDEEN DIE ER BEHOEFTE AAN HEEFT, ZIJN ER IN VELE LANDEN OOK VERGADERINGEN DIE MEER NAAR JONGEREN TOE GERICHT ZIJN.



PUIZENDEN JONGERE LEDEN GENIETEN SUCCESVOL VAN HUN NUCHTERHEID PANKZIJ DE HULP VAN AA.



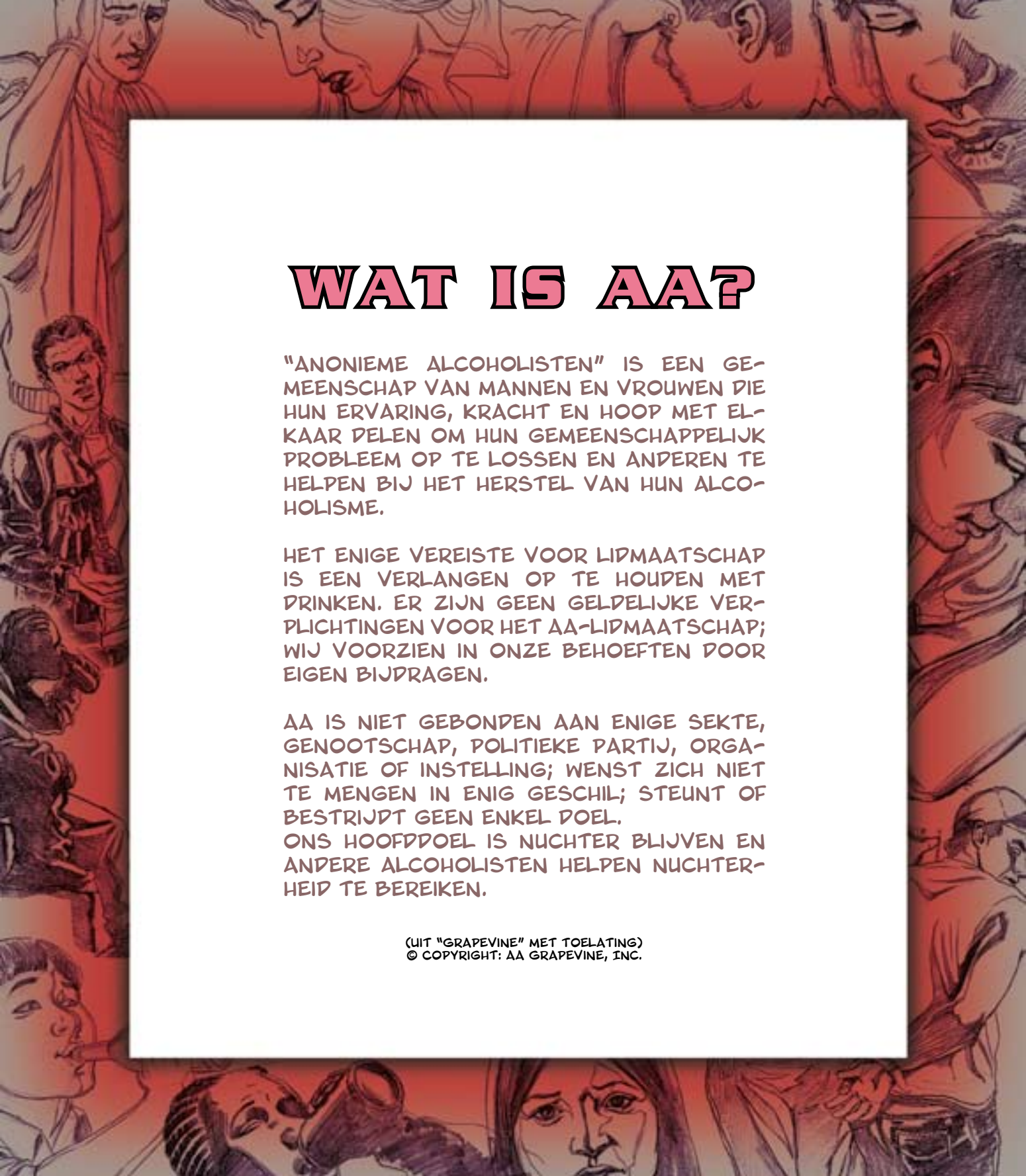
## WAT IS AA?

"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.

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 BEHOEFTE DOOR EIGEN BIJDAGEN.

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. ONS HOOFDDOEL IS NUCHTER BLIJVEN EN ANDERE ALCOHOLISTEN HELPEN NUCHTERHEID TE BEREIKEN.

(UIT "GRAPEVINE" MET TOELATING)  
© COPYRIGHT: AA GRAPEVINE, INC.



# DE TWAALF STAPPEN

1. WE HEBBEN TOEgegeven dat wij machtelos stonden tegenover alcohol - dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Wij zijn gaan geloven dat een macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van god, zoals wij persoonlijk hem opvatten.
4. Wij hebben een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf opgemaakt.
5. Wij hebben tegenover god, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen toegegeven.
6. Wij waren volkomen bereid om god al deze karaktergebreken te laten wegnemen.
7. Wij hebben hem nederig gevraagd om onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en zijn bereidwillig geworden het bij allen weer goed te maken.
9. Wij hebben waar mogelijk het rechtstreeks bij deze mensen weer goedgeemaakt, tenzij dit hen of anderen zou krenken.
10. Wij zijn doorgegaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als we fout waren hebben wij dat meteen toegegeven.
11. Wij hebben ernaar gestreefd door gebed en bezinning ons bewuste contact met god, zoals wij persoonlijk hem opvatten, te verbeteren, biddend om zijn wil jegens ons te kennen en om de kracht die uit te voeren.
12. Bij het geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen hebben wij getracht deze boepschap aan alcoholisten door te geven en deze beginzelen bij al ons doen en laten toe te passen.

DEZE LITERATUUR IS GOEDGEKEURD DOOR  
AA ALGEMENE DIENSTEN CONFERENTIE.

ILLUSTRATIES EN ONTWERP:  
ZIPPY STUDIO

COPYRIGHT © 2006  
ALCOHOLICS ANONYMOUS  
WORLD SERVICES, INC.

VOOR VLAANDEREN  
ALGEMEEN DIENSTBUREAU (APB)  
GROTE STEENWEG 149  
2600 BERCHEM-ANTWERPEN  
TEL: +32 (0)3 239 14 15  
INFO@AAVLAANDEREN.ORG  
WWW.AAVLAANDEREN.ORG

VOOR NEDERLAND  
ALGEMEEN DIENSTENBUREAU (APB)  
STATENWEG 207  
ROTTERDAM  
TEL: +31 (0)10 243 0175  
APB@AA-NEDERLAND.NL  
WWW.AA-NEDERLAND.NL

VERANTWOORPELIJKE UITGEVER:  
MR A. VANSTAEN  
AMERIKALEI 71 BUS 2  
2000 ANTWERPEN.