

“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 AA-lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen.

AA is niet gebonden aan enige sekse, genootschap, politieke partij, organisatie of instellingen; 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.



Dit is Algemene Dienstenconferentie-goedgekeurde literatuur.

Copyright 1972
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
P.O. Box 459 - Grand Central Station
New York, N.Y.

Vertaling van de Amerikaanse uitgave
Verantwoordelijke uitgever:
VZW ALDINEA-BEL
Grote Steenweg 149
2600 Berchem

Te verkrijgen bij:
ALGEMEEN DIENSTBUREAU (ADB)
Grote Steenweg 149
2600 Berchem-Antwerpen
tel.: 03 239 14 15
D/2010/4324/01
ISSN 0774/6008

Ik ben verantwoordelijk...
Wanneer wie dan ook, waar ook ter wereld,
Zijn hand uitsteekt om hulp,
Wil ik dat de hand van AA er altijd zal zijn,
En daarvoor ben ik verantwoordelijk...

Anonieme Alcoholisten Beknopte gids

- **Wat is alcoholisme?**
- **Welke zijn de symptomen?**
- **Wat is AA?**
- **Hoe helpt AA de alcoholist?**
- **Wat zijn AA-vergaderingen?**
- **Wie maken deel uit van AA?**
- **Moet de alcoholist in de goot belanden voordat AA hem kan helpen?**
- **Zijn er jonge mensen in AA?**
- **Wie bestuurt AA?**
- **Kost het iets om deel uit te maken van AA?**
- **Wat kunnen familieleden van alcoholisten doen?**
- **Wat doet AA niet?**
- **Hoe kun je meer te weten komen over AA?**

NOOT

In deze tekst wordt de alcoholist gemakshalve aangeduid met hij. Het spreekt vanzelf dat hij of zij wordt bedoeld.

Het alcoholisme wordt aanzien als een belangrijk gezondheidsprobleem.

In de Verenigde Staten en Groot-Brittannië is het de derde grootste doodsoorzaak na hartziekten en kanker - en het schaaft niet alleen de alcoholisten. Anderen worden erdoor benadeeld; thuis, op het werk en op de weg. Alcoholisme kost de gemeenschap miljoenen per jaar. Zelfs indien je nooit zelf een alcoholist zult worden kan het alcoholisme een invloed hebben op je leven.

We hebben heel wat geleerd over het herkennen van alcoholisme, maar tot nog toe heeft men geen middel tot preventie ontdekt, omdat niemand precies weet waarom sommige drinkers alcoholist worden. Dokters en wetenschapsmensen zijn het nog niet eens geworden over de oorzaak (of de oorzaken) van alcoholisme. Daarom concentreert AA zich op het helpen van mensen die alcoholist zijn, zodat zij kunnen ophouden met drinken en kunnen leren een normaal en gelukkig leven op te bouwen zonder alcohol.

Wat is alcoholisme?

AA ziet alcoholisme als een ziekte. De alcoholist kan zijn drinken niet onder controle houden omdat hij lichamelijk en geestelijk (of emotioneel) ziek is. AA gelooft dat zijn alcoholisme steeds erger zal worden indien hij niet stopt met drinken.

Ook de American Medical Association en de British Medical Association, dat zijn de hoofdorganisaties van artsen in deze landen, zeggen dat alcoholisme een ziekte is.

Welke zijn de symptomen?

Niet alle alcoholisten hebben dezelfde symptomen, maar vele - in de verschillende stadia van de ziekte - vertonen de hierna volgende tekenen. Zij

- menen dat alleen alcohol hen een gevoel van eigenwaarde kan geven en hen op hun gemak stelt bij andere mensen;
- mensen vaak “nog eentje” op het einde van een feestje;
- kijken uit naar gelegenheden tot drinken en denken er veel aan;
- worden dronken op ongelegen ogenblikken;
- trachten hun drinken te beheersen door te veranderen van dranksoort;
- drinken stiekem;

- liegen omtrent hun drinkgewoonten;
- drinken op het werk (of op school);
- drinken alleen;
- hebben black-outs (dat wil zeggen dat zij zich niet meer herinneren wat zij de vorige nacht hebben gezegd of gedaan);
- hebben schuldgevoelens en angsten;
- hebben gebrek aan eetlust en raken ondervoed;
- krijgen levercirrose, beven heftig en hebben hallucinaties of stuip trekkingen als zij zich onthouden van alcohol.

Wat is AA?

Anonieme Alcoholisten is een wereldwijde gemeenschap van mannen en vrouwen die elkaar helpen om nuchter te blijven. Zij bieden dezelfde hulp aan iedereen die een drankprobleem heeft en daar iets aan wenst te doen. Aangezien zij allen alcoholisten zijn kunnen zij elkaar beter begrijpen. Zij weten hoe de ziekte aanvoelt en zij hebben in AA geleerd hoe zij ervan kunnen herstellen.

Een AA-lid zal, zelfs indien hij jaren niet meer heeft gedronken, zeggen dat hij een alcoholist is. Hij zal niet beweren dat hij genezen is. Vanaf het ogenblik dat een persoon zijn drinken niet meer kan beheersen, zal hij er nooit meer in slagen om veilig te drinken - met andere woorden: hij kan nooit een “ex-alcoholist” worden. Maar in AA kan hij een nuchtere alcoholist, een gestabiliseerde alcoholist worden.

Hoe helpt AA de alcoholist?

Door het voorbeeld en de vriendschap van gestabiliseerde alcoholisten in AA, wordt het nieuwe lid aangemoedigd om dag na dag van de drank af te blijven. In plaats van te zweren zich voor altijd te onthouden of er zich zorgen over te maken of hij morgen nog nuchter zal zijn, concentreert de alcoholist zich op het niet drinken nú - vandaag. Door zich te onthouden van alcohol schenkt de nieuwkomer aandacht aan een deel van zijn ziekte - zijn lichamelijke toestand heeft daardoor een kans om te verbeteren. Maar denk eraan dat er nog een ander deel is. Als hij erin slaagt om nuchter te blijven, heeft hij ook behoefte aan een gezonde geest en aan gezonde gevoelens. Door het beleven van het AA-herstelprogramma “De Twaalf Stappen” begint hij daarom zijn vertroebeld denken en zijn ongelukkige gevoelens te ontwarren. Deze stappen suggereren ideeën en acties die hem kunnen brengen tot een gelukkig en waardevol leven.

Om in contact te komen met andere leden en om het herstelprogramma te bestuderen, gaat het nieuwe lid regelmatig naar de AA-vergaderingen.

Wat zijn AA-vergaderingen?

Anonieme Alcoholisten omvat meer dan 88.000 lokale groepen in 135 landen. In België en Nederland samen zijn er meer dan 500 groepen. De leden van een groep komen gewoonlijk een of twee keer per week samen om twee soorten AA-vergaderingen te houden.

1) Op “open vergaderingen” vertellen sprekers hoe zij dronken, hoe zij AA hebben ontdekt en hoe het AA-programma hen geholpen heeft. De leden mogen familieleden en vrienden meebrengen en iedereen die belangstelling heeft voor AA is welkom op de open vergaderingen.

2) “Gesloten vergaderingen” zijn uitsluitend toegankelijk voor alcoholisten. Deze vergaderingen bestaan uit groeps gesprekken en ieder lid die dit wenst mag vrijuit spreken, vragen stellen en van gedachten wisselen met de medeleden. Op “gesloten” vergaderingen kan elke AA'er geholpen worden bij zijn persoonlijke moeilijkheden met het nuchter zijn en in het dagelijkse leven. Een ander AA-lid kan dezelfde problemen hebben gehad en kan uitleggen hoe hij hiervoor een oplossing vond, vaak aan de hand van een of meer van de twaalf stappen.

Wie maken deel uit van AA?

Net als elke andere ziekte kan alcoholisme iedereen treffen. In AA zijn er mannen en vrouwen van elke huidskleur en nationaliteit, van alle godsdiensten. Zij zijn rijk of arm of daar tussenin. Zij zijn werkzaam in alle beroepen: ze zijn advocaat of huismoeder, leraar of vrachtwagenbestuurder, kapster of geestelijke. AA houdt geen ledenlijsten bij, maar de groepen delen wel mee hoeveel personen er tot hun groep behoren. Uit deze rapporten blijkt dat het totaal aantal AA-leden kan worden geraamd op meer dan een miljoen.

Moet de alcoholist in de goot belanden voordat AA hem kan helpen?

AA werd in 1935 gesticht door een Newyorks effectenmakelaar en een arts uit Ohio, twee hopeloze drinkebroers. De eerste groep in België startte definitief in 1953, in Nederland was dit in 1948. De meeste AA-leden uit de beginperiode waren heel ziek. Hun drinkgewoonte had hen gebracht in hospitaal, klinieken, sanatoria of gevangnissen. Meer en meer mensen hoorden van AA en al gauw begrepen vele alcoholisten dat zij niet mochten toelaten dat hun ziekte zoveel schade aanrichtte. Zij konden, terwijl zij nog steeds hun werk en hun familie hadden, herstellen in AA voordat hun gezondheid volkomen was vernield.

Zijn er jonge mensen in AA?

De laatste jaren is er een groot aantal jonge alcoholisten tot AA toegetreden. In de brochure *Jonge mensen en AA* staan de persoonlijke verhalen van een tiental jongeren die bij AA kwamen toen ze jonger waren dan dertig jaar: één was achttien jaar en één zelfs zestien. Deze jonge mensen zijn gelukkig dat ze nuchter blijven en deelnemen aan de activiteiten van AA.

Wie bestuurt AA?

AA heeft geen echt bestuur. Elke groep is vrij haar eigen gebruiken en wijze van vergaderen uit te werken, *voor zover andere groepen, of AA in haar geheel, niet worden geschaad*. De leden kiezen een “chairman”, een secretaris en andere groepsverantwoordelijken, die niemand bevelen geven - zij waken voornamelijk over het vlotte verloop van de vergaderingen. In de meeste groepen worden de verantwoordelijken twee keer per jaar gekozen.

De individuele groep is niet geïsoleerd van de rest van AA. Zoals AA-leden elkaar helpen, zo helpen ook de groepen elkaar.

Kost het iets om deel uit te maken van AA?

Nieuwkomers hoeven niets te betalen om lid te worden en leden hoeven geen bijdragen te betalen. Er is echter geld nodig om sommige AA-plannen te financieren, zoals het huren van vergaderlokalen, het aankopen van koffie en andere verfrissingen, van AA-literatuur. Daarom wordt er op de vergaderingen een hoed doorgegeven waarin de leden naar eigen vermogen bijdragen. De groepen dragen ook geld af teneinde de centrale diensten, het Algemeen Dienstbureau en andere AA-activiteiten te kunnen bekostigen.

De AA-hulp van leden aan andere alcoholisten wordt nooit financieel vergoed. De beloning is veel beter dan geld; ze is hun eigen gezondheid. AA'ers hebben ondervonden dat andere alcoholisten helpen de beste manier is om zelf nuchter te blijven.

Wat kunnen familieleden van alcoholisten doen?

AA bestaat enkel voor alcoholisten, maar twee andere verenigingen kunnen hun familieleden helpen. De ene is Al-Anon, voor familieleden en vrienden van alcoholisten. De andere is Alateen, voor tieners van wie een ouder alcoholist is.

Wat doet AA niet?

1. AA doet niet aan ledenwerving. AA is er voor alcoholisten die wensen nuchter te worden.
2. AA oefent geen controle uit op haar leden. Zij gaat niet na of zij niet drinken. AA helpt alcoholisten zichzelf te helpen.
3. AA is geen godsdienstige gemeenschap. Ieder lid is vrij te beslissen over de eigen en persoonlijke ideeën omtrent de betekenis van het leven.
4. AA is geen medische organisatie. Ze geeft geen medische of psychiatrische raad.
5. AA heeft geen ziekenhuizen, ontwenningsoorden, sanatoria of verpleegdiensten.
6. AA is niet verbonden met enige andere organisatie. AA kan echter wel samenwerken met organisaties die het alcoholisme bestrijden. Sommige leden werken voor zulke organisaties, maar steeds in hun eigen naam en niet als afgevaardigde van AA.
7. AA aanvaardt geen geld van bronnen buiten AA. Noch private giften, noch officiële van de staat worden geaccepteerd.
8. AA biedt geen sociale diensten en verschaft geen woongelegenheden, kleding, werkgelegenheid of geld. Ze helpt de alcoholist nuchter te blijven zodat deze die dingen zelf kan verwerven.
9. De anonimiteit is de geestelijke grondslag van AA. AA wenst niet dat namen van leden worden meegedeeld op TV of radio of in kranten. Leden delen de namen van andere leden niet mee aan de buitenwereld. Maar leden schamen er zich niet voor tot AA te behoren. Zij wensen juist meer alcoholisten aan te moedigen om zich bij AA aan te sluiten. Zij willen zeker niet dat men van hen helden of heldinnen maakt, eenvoudig omdat zij wensen zorg te dragen voor hun eigen gezondheid.

Hoe en waar kun je meer te weten komen over AA?

**Algemeen Dienstbureau (ADB)
Grote Steenweg 149
2600 Berchem-Antwerpen
tel. 03 239 14 15
www.aavlaanderen.org
E-mail: info@aavlaanderen.org**

© 1998 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved.

Translated from English and created with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.)
Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., New York, New York. No part of this work may be duplicated in any form in any language without the written permission of A.A.W.S.

© 1998 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Alle rechten voorbehouden.

Vertaald uit het Engels en ontworpen met toestemming van Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Het copyright van de Engelse versie van deze uitgave is eveneens eigendom van A.A.W.S., New York, New York. Niets ervan mag worden verveelvoudigd, onder welke vorm dan ook of in om het even welke taal, zonder schriftelijke toestemming van A.A.W.S.