



# **INFORMATIEMAP**

## **ANONIEME ALCOHOLISTEN**

COMITE OPENBARE INFORMATIE  
ALGEMEEN DIENSTBUREAU

Grote Steenweg 149  
2600 Berchem-Antwerpen  
03/239.14 15.

**[www.aavlaanderen.org](http://www.aavlaanderen.org)**  
**[E-mail: info@aavlaanderen.org](mailto:info@aavlaanderen.org)**

Verantwoordelijke Uitgever : Kristiaan Rotthier, voorzitter VZW Aldinea-Bel

## OVERZICHT

OMSCHRIJVING VAN AA	3
DE ANONIMITEIT	4
ONTSTAAN VAN AA	5
ONTSTAAN EN GROEI VAN AA VLAANDEREN	6 - 7
ALCOHOLISME EEN ZIEKTE	8 - 10
TABEL DER DRANKZUCHT EN VAN HAAR HERSTEL	11
AA IS ER VOOR IEDEREEN	12 - 13
TWAALF STAPPEN	14 - 15
AA-VERGADERINGEN	16
EEN GROEP IN DE PRAKTIJK	17
TWAALF TRADITIES VAN AA	18
STRUCTUUR VAN DE VLAAMSE AA	19
PROFIEL VAN EEN GROEP	20
DIENSTEN IN AA	21
AA- LITERATUUR	22
LANDDAG	23
COMITE VOOR OPENBARE INFORMATIE (COI)	24
COI-DOCUMENTATIE ZIEKENHUIZEN STRAFINRICHTINGEN ALDINEA-BEL	25
AL-ANON ALATEEN	26



## **Anonieme Alcoholicen**

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 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.

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

(uit "Grapevine" met toelating) copyright: AA Grapevine, Inc.

## **De Anonimiteit**

Er kunnen hier mensen aanwezig zijn die niet vertrouwd zijn met onze traditie van persoonlijke anonimiteit tegenover het publiek.

Onze gedragslijn inzake public relations is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame; ten aanzien van pers, radio, T.V. en film moeten we altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven.

Wij vragen dus beleefd dat geen enkele AA - spreker noch AA - lid met volledige naam of foto zou vermeld worden in publicaties of uitzendingen over onze vergaderingen.

De zekerheid van onze anonimiteit is essentieel in onze inspanning om alcoholisten te helpen die wensen het herstelprogramma met ons te delen.

Onze traditie van anonimiteit herinnert er ons steeds aan dat de AA - principes voorrang hebben boven personen.

ADC goedgekeurd 1991.

## Ontstaan van AA

Op 10 juni 1935 hebben een effectenmakelaar, Bill, en een chirurg, Bob, beiden totaal verslaafd aan de drank, na een gesprek over de hopeloze toestand waarin zij steeds weer hervielen, elkaar gesteund in een poging om ieder voor zich nuchter te blijven door de ander te helpen in de strijd om nuchter te worden.

**“Op eigen kracht komen we er toch nooit”**, redeneerden zij.  
Op dat ogenblik ontstond de vriendenkring van de

### *“ANONIEME ALCOHOLISTEN”*

Het is deze vriendenkring van **Anonieme Alcoholisten** die eerst in Akron, Ohio, in de Verenigde Staten, later ook buiten Amerika, werkgroepen zou stichten om alcoholisten gelegenheid te bieden herstel van hun ziekte te vinden.

AA groeide intussen uit tot een wereldwijd verspreide organisatie, vertakt in meer dan 116.773 plaatselijke groepen in 180 landen met een geschat aantal van ongeveer 2.085.125 Anonieme Alcoholisten.

Dokter Bob is overleden op 16 november 1950.  
Bill W. verliet ons op 24 januari 1971.

Beide stichters zullen voor ons steeds symbolen van kalmte en vastberadenheid blijven.

Het is uitermate moeilijk om de volle draagwijdte van hun verdiensten neer te schrijven.

Wij hebben ons herstel te danken aan de boodschap die zij sinds 1935 tot hun laatste ogenblik hebben uitgedragen aan honderdduizenden andere alcoholisten.



# Ontstaan en groei van AA Vlaanderen

In december 1938 worden de “12 Stappen” als leidraad voor de **Anonieme Alcoholisten** gepubliceerd.

Een artikel van Jack Alexander in de *Saturday Evening Post* van maart 1941 heeft een grote uitbreiding en erkenning tot gevolg. Oprichting van een eerste AA - groep in de gevangenis van St.-Quentin (Californië) in 1942.

Het startsein in Europa wordt in 1946 in Engeland gegeven. De oprichting van het Britse Dienstbureau dateert van 1957. Eerste Internationale Conventie in Cleveland.

Het ontstaan in België is hoofdzakelijk te danken aan een zekere Jean L. Hij verbleef meerdere malen in een psychiatrische instelling. In oktober 1953 verbleef hij in het Instituut Brugmans. Via een verpleegster werd hij doorverwezen naar het Ministerie van Volksgezondheid, dat hem verder doorstuurde naar het N.C.A. (Nationaal Comité tegen het Alcoholisme) dat hem verwees naar het boek “*Anonieme Alcoholisten* “. Dit is in feite het ontstaan van AA in België.

In België werd een eerste informatievergadering gehouden in het Paleis voor Schone Kunsten te Brussel op 4 maart 1954.

De eerste groep in Antwerpen werd gesticht in 1956. E.P. De Reys, dominicaan, was de drijvende kracht voor de eerste groepen.

Eind 1957 werd door toedoen van E.H. B. Paesmans een informatievergadering gehouden in Hasselt.

De start van de Gentse groep werd gegeven in de “Milk Bar” op 6 december 1958.

In diezelfde periode werd te Kortrijk de eerste groep in West-Vlaanderen opgericht.

De Vlaamse AA-groep in Brussel ontstond na een vergadering in de zaal “Egmont” te Brussel op 20 april 1960.

De eerste Belgische Landdag ging door in Brussel op 29 mei 1960, en de eerste autonome Vlaamse Landdag in 1961, eveneens te Brussel.

Het tijdschrift *Vijf vóór Twaalf* verscheen voor het eerst in 1961.

Datzelfde jaar richtte de Vlaamse AA een Algemeen Dienstbureau op.

## **Een overzicht**

**1954** Op 4 maart belegt Jean met drie vrienden de eerste infovergadering. De groepen verspreiden zich op korte tijd vanuit Brussel Naar Antwerpen in 1956, Hasselt in 1957 en Gent en Kortrijk in 1958.

**1961** De Vlaamse groepen stichten een intergroep bestaande uit tien leden (twee afgevaardigden per provincie). Er wordt ook een Raad van Advies opgericht bestaande uit zes niet-alcoholisten en vijf AA leden, allen op democratische wijze aangesteld.

Er wordt een algemeen dienstenbureau in het leven geroepen. Er is een lange aanloopperiode en veel geld nodig om in 1985 een vast secretariaat met bediende uit te bouwen.

De telefoonpermanentie met 7d/7d en 24u/24u bereikbaarheid wordt geïnstalleerd.

Er is regelmatige uitwisseling met andere landen in Europa en de wereld.

De structuur wordt vastgelegd in het "Handboek van de Vlaamse AA."

De uitbouw van deze structuur was zeker nooit geworden wat ze nu is zonder de "niet-alcoholisten" van het eerste uur, Meester Beernaert en Meester Vanstaen.

Eerste landdag van de Vlaamse AA te Brussel.

**1969** Afgevaardigden van de Vlaamse AA naar 1<sup>ste</sup> Werelddienst ontmoeting.

**1975** Eerste Nationale COI (Comité Openbare Informatie) dag te Strombeek-Bever.

**1976** Eerste Algemene dienstenconferentie van de Vlaamse AA te Averbode.

**1981** Afgevaardigden van de Vlaamse AA naar 1<sup>ste</sup> Europese dienstenontmoeting.

**1985** 1 oktober oprichting AVDB te Antwerpen, later het Algemeen Dienstbureau (ADB).

**1986** Waarnemer van de Vlaamse AA naar de ADC van Duitsland.

**1988** Viering van 35 jaar AA in België te Brussel

**1993** Viering 40 jaar AA in België te Aalst

**1999** De Vlaamse AA op internet

**2003** Viering 50 jaar AA in België te Jodoigne

**2005** 70 jarig bestaan van AA wereldwijd

**2010** 75 jarig bestaan van AA wereldwijd

# Alcoholisme, een ziekte

AA ziet alcoholisme als ziekte. De alcoholist kan zijn drinken niet onder controle houden omdat hij lichamelijk en geestelijk (emotioneel) ziek is. AA gelooft dat zijn alcoholisme steeds erger zal worden indien hij niet stopt met drinken. Genezen van deze aandoening is niet mogelijk, wel herstel door algemene alcoholonthouding.

De medische wereld, *American Medical Association*, *British Medical Association*, hoofdorganisaties van artsen in deze landen begrijpen alcoholisme als een ziekte.

Het verslag van een comité van *The Royal College of Psychiatrists* (London 1979), omschrijft deze ziekte als volgt:

“ Voor de meeste mensen is alcoholisme wellicht synoniem voor het afhankelijkheidssyndroom (dit is de toestand die ontstaat wanneer het individu zich een afhankelijkheid van deze specifieke drug op de hals heeft gehaald), voor het “ziekteconcept van alcoholisme”.

Voor anderen heeft de benaming een veel bredere betekenis en omvat al de gevallen waar iemand die zich door het drinken ernstige of blijvende letsels heeft toegebracht, ongeacht de graad van afhankelijkheid.

Tegenwoordig spreekt men veel over drugs en verdovende middelen. Terecht. Het publiek moet ingelicht worden over de gevaren bij het gebruik van deze producten.

Maar **te weinig** wordt de nadruk gelegd op het feit dat alcohol nog steeds de grootste drug is die dagelijks verspreid wordt onder de bevolking. Alcohol is het grootste verslavingsmiddel.

Alcoholisme heeft een lange geschiedenis.

In de huidige welvaartstaat is het een “*welvaartsalcoholisme*” geworden. Drinken is “IN”. Het is een maatschappelijke status geworden. Iemand die niet drinkt wordt doorgaans beschouwd als een spelbreker en een zuurpruim.

De gelegenheid tot drinken wordt dagelijks gecreëerd: feestjes, succes, zaken, slaapmutsjes, T.V. enz..

AA wil geen pleidooi houden tegen het gebruik van alcoholische dranken, ook willen wij geen propaganda voeren voor een of andere matigheidsbond.

Integendeel, AA heeft als doel: de drankzuchtige doen inzien dat hij ziek is. Uw medelijden t.o.v. de drankzuchtige omzetten in Hulp.

Terecht zegt de Bond Zonder Naam:

”1 % hulp is meer dan 100 % medelijden.”



# Wie is alcoholist ( drankzuchtige )?

Om eenvoudig te antwoorden: hij of zij die de controle over zijn *of* haar drinken heeft verloren, m.a.w. de man of de vrouw die niet kan ophouden met drinken na een paar glazen gedronken te hebben. Het gaat dus niet om de hoeveelheid die men kan drinken, maar wel het HOE, het WAAROM en de MANIER van drinken...

De alcoholist is een mens waarvoor alcohol een noodzaak is geworden. Hij is *lichamelijk en mentaal* AFHANKELIJK geworden van de alcohol. Hij is een verslaafde, maar tegelijkertijd een ZIEKE.

Een zieke echter die kan geholpen worden. Hij lijdt aan een ziekte die tot stilstand kan gebracht worden, maar waarvan hij niet kan genezen in de strikte betekenis van dit woord.

Een alcoholist zal nooit sociaal kunnen drinken, want hij drinkt zich ziek... door te drinken.

## Het Alcoholisme is:

**1.Een voortwoekerende ziekte:** zowel lichamelijk als mentaal, m.a.w. het wordt onverbiddelijk erger en erger.

**2.Een ongeneeslijke ziekte:** (wel stabilisatie) en juist daardoor zo verraderlijk. Inderdaad, zelfs als hij na een periode van totale onthouding terug alcohol gebruikt, hervalt hij terug in zijn kwaal. En doorgaans wordt het dan nog erger.

**3.Een aftakelende ziekte:** zij tast het “totaal mens-zijn” aan, verwoest zijn bestaan, vernietigt en verdierlijkt.

**4.Een ziekte van verslaafdheid:** zij maakt van de drankzuchtige een asociaal wezen. Het alcoholisme is thans door de medische wetenschap aanvaard.

In de Jellinek kliniek wordt die ziekte onderverdeeld in vier stadia of fasen:

1e Fase: gekenmerkt door “euforiezucht”

2e Fase: ”black-out”, heimelijk drinken, schuld gevoelens, vermijden van gesprekken over alcohol.

3e Fase: de ware verslaving: - controle

- verlies rationalisaties: er is altijd een reden tot drinken
- sociale isolatie
- prestatievermogen vermindert
- zelfbeklag (pechvogel)
- tijdelijke onthouding (wil bewijzen)
- ochtend drinken
- zelfverwaarlozing

4e Fase: gekenmerkt door:

- continue dronkenschap
- pica alcoholica (alle soorten alcohol, tot reukwater toe)
- moreel en intellectueel verval
- geestesstoornissen

## **Kan de drankzuchtige herstellen? “ JA ”**

De drankzuchtige is een zieke. Hij kan herstellen, maar niet genezen. Eens alcoholist, steeds alcoholist maar dan gestabiliseerd.

## **Hoe kan een drankzuchtige herstellen?**

Alleen, dus zonder hulp, kan hij het niet. Vermits hij een zieke is, moet hij ook behandeld worden. Maar dan moet hij eerst overtuigd zijn dat hij ziek is...

De ervaring heeft geleerd dat een alcoholist steeds tracht uit te stellen. Ook het aanvaarden van zijn ziekte zelf.

Hij voelt wellicht aan dat hij de drank zou moeten laten, maar heeft schrik de borrel of pint te moeten missen. Is dat niet het beste bewijs van de verslavingsziekte?

Hij zal trachten te minderen of het op eigen houtje proberen. Kortom, hij zal willen leren sociaal te drinken. En juist dit zal hem nooit lukken. Het komt niet aan op wilskracht doch het komt juist door zijn ziekte.

Het alcoholisme tast niet iedere alcoholverbruiker aan. De ziekte maakt ook geen onderscheid tussen rang of stand, rijk of arm. Eens het alcoholisme tot uiting is gekomen, sleurt het niet alleen de drinker mee, maar ook de familie, werkkring, vrienden, enz. Alle goedbedoelde overredingskracht zal falen.

## **Toch is er redding mogelijk !!!!! Volgende alarmsignalen zijn symptomen van de ziekte:**

- geheugenstoornissen na het drinken
  - controleverlies over het drinken
  - afnemen van weerstandsvermogen tegen alcohol
  - behoefte aan alcohol, zelfs als men nuchter is
  - onthoudingsverschijnselen als men het drinken laat
- Deze zijn slechts de meest direct herkenbare.

## **Hulpmiddelen van de alcoholist om de ziekte te stabiliseren.**

1. **Medische hulp:** huisarts die eventueel verwijst naar een psychiater.
2. **Sociale hulp:** maatschappelijk werker.
3. **Begrip van medelevende:** steun geven aan de alcoholist door hem als zieke te aanvaarden en als dusdanig te benaderen = Al-Anon.
4. **AA:** Anonieme Alcoholisten.



# AA is er voor iedereen

Iedereen die meent dat hij of zij een drankprobleem heeft, kan hulp vinden bij AA. Niemand wordt uitgesloten omwille van geslacht, leeftijd, sociale rang, godsdienstige overtuiging of politieke opvatting.

Het enige vereiste om lid te worden is een verlangen op te houden met drinken.

Bij velen rijpt dit verlangen slechts nadat ze een voldoende inzicht kregen in hun verslavingsziekte.

Van dan af kan men een gelukkige nuchterheid opbouwen.

De leden bieden dezelfde hulp aan iedereen die een drankprobleem heeft en daar iets wenst aan te doen. Aangezien zij allen alcoholisten zijn kunnen zij elkaar beter begrijpen en weten hoe de ziekte aanvoelt. Zij hebben in AA geleerd hoe zij ervan kunnen herstellen.

Een AA - lid zal, zelfs na jaren alcoholonthouding, zeggen dat hij (zij) alcoholist is en blijft.

Deze levenshouding wordt door de suggesties van de *Twaalf Stappen* en het regelmatig (wekelijks) volgen van de vergaderingen verkregen.

AA is de afkorting van **Anonieme Alcoholisten** en niet ANTI-Alcoholisten, wat een fundamenteel verschil is. Een AA-er(ster) is een realist. Hij wil de maatschappij niet droogleggen. Maar alcohol is voor hem persoonlijk een vergif.

Daarom spreekt men in AA over het *Eerste Fatale Glas*.

AA is een groepering van personen (mannen en vrouwen), voor wie de alcohol een hoofdprobleem was of is in hun leven, een groepering voor hen die ontdekten dat zij hierdoor ten onder gingen en besloten hun leven te veranderen en een nieuw geluk op te bouwen zonder alcohol.

Op dit ogenblik kan slechts een organisatie prat gaan op een grotendeels massaal welslagen in de rehabilitatie van de dronkzuchtige. En dat is AA. AA is niet zomaar een vereniging. Het is een gemeenschap.

Het enige doel is Nuchter blijven, en andere alcoholisten helpen nuchter te worden. Zie hierbij naar de "Omschrijving van AA". Hiervoor heeft AA een eenvoudige maar uiterst doeltreffende methode: de 24 uurmethode. De alcoholist gaat het leven aan per dag. Hij zal niet zeggen :

**“Nu drink ik nooit meer” maar wel:**

**“Vandaag drink ik niet”.**

Die eerste stap zetten naar herstel vergt moed en nederigheid.

Hij moet erkennen dat hij machteloos is tegenover alcohol, dat hij niet sociaal kan drinken en het ook nooit zal kunnen.

Hij weet dus dat hij alcoholist is en steeds zal blijven. Hij weet ook dat het eerste glas voor hem fataal is en een kettingreactie veroorzaakt, die leidt naar een lichamelijke en zeker naar een psychische ontreddeering.

Hij beseft meteen dat hij dat niet op eigen houtje aan kan en dat hij aangewezen is op hulp van derden.

Van al de hulpmiddelen die ter beschikking staan van de alcoholist, is AA onontbeerlijk in 95 % van de gevallen. AA is belangrijk als nazorg na een ontwenningsskuur.

Zien we niet regelmatig mensen na een ontwenningsskuur terug hervallen na korte of langere tijd? De reden, alleen medische tussenkomst (dus zonder de tussenkomst van de AA-therapie) is niet voldoende. Die kan slechts leiden tot chemische of kunstmatige nuchterheid.

De gelukkige nuchterheid kan alleen bekomen worden door het beleven van het *Twaalf Stappen*-programma in de groepsvergaderingen.

AA biedt de alcoholist de mogelijkheid om een gelukkig nuchter mens te worden.

Door het AA herstelprogramma toe te passen in het dagelijks leven zegt de alcoholist:

### **“Ik wil niet meer drinken” in plaats van “Ik mag niet drinken”**

U zult zich afvragen hoe het mogelijk is dat een verslaafde tot dergelijk besluit komt. Het is juist door de heropvoedende kracht van de *Twaalf Stappen* van AA. De door de drank aangetaste mens veroverd terug zijn verloren persoonlijkheid. Daardoor voelt hij zich gelukkiger zonder alcohol.

Om het AA-herstelprogramma te laten werken, moet de alcoholist zich openstellen en het programma in zijn geheel aanvaarden in alle nederigheid, eerlijkheid en oprechtheid.

Het AA-herstelprogramma bestaat uit *Twaalf Stappen* of suggesties die bewezen hebben dat zij alle twaalf moeten beleefd worden, en in de praktijk omgezet, want zij leiden inderdaad naar een geestelijke bewustwording die een constante uitstraling is van innerlijke gelukkige nuchterheid.

Deze *Twaalf Stappen* geven niet alleen een werkprogramma, maar zijn ook stappen van inzicht, waardoor de alcoholist kan nagaan hoever hij reeds gevorderd is op de weg naar herstel of stabilisatie.

## **Deze Twaalf Stappen zijn gebaseerd op:**

1e Erkenning alcoholist te zijn

2e Erkenning van een Hogere Macht, zoals ieder van ons hem begrijpt

3e Ontleding van eigen karakter

4e Regelen van de verhouding met andere mensen

5e Het werken met en voor andere alcoholisten

Want alcoholisten hebben andere alcoholisten nodig om hun herstel te verwerven en te bestendigen.

Onthouden wij van de AA-therapie: ik ben alcoholist, ik weet dat ik machteloos ben; dat het eerste glas fataal is; nuchterheid per 24 uur; het AA programma leren kennen en toepassen via groepsvergaderingen die het geestelijk voedsel moeten geven om te kunnen weerstaan aan alcohol.

## **Welke hulp kunt U bieden ?**

Vooraf begrip opbrengen voor de alcoholist die een zieke is.

Hem niet afstoten maar een helpende hand toesteken door hem in vertrouwen te spreken.

Geen medelijden, niet oordelen of veroordelen, alleen hulp.

Probeer hem in contact te brengen met AA, of de gelegenheid te scheppen in contact te komen met AA, op een ongedwongen, niet geforceerde manier en dat alleen indien de persoon zelf zijn alcohol probleem erkent.

Spreek met hem over zijn ziekte en over een nog rooskleurige toekomst.

Geef hen wat documentatie. Het telefoonnummer van AA vindt U in het telefoonboek.

**AA staat 24 uur op 24 uur paraat.**

# Twaalf Stappen

1. We hebben toegegeven dat wij machteloos 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 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 doorgedaan 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 bewust 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 boodschap aan alcoholisten door te geven en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen.

*“God zoals ieder van ons hem begrijpt”*

*Copyright: AA World services, Inc.*

# AA – Vergaderingen

**Een gesloten vergadering:** is uitsluitend toegankelijk voor alcoholisten. Deze vergaderingen bestaan uit groepsgesprekken aan de hand van het herstelprogramma en ieder lid mag er vrijuit spreken, vragen stellen en van gedachten wisselen met de medeleden. Ieder lid kan hier geholpen worden bij zijn persoonlijke moeilijkheden met het nuchter worden, met het nuchter zijn, en in het dagelijks leven.

De andere AA-leden zullen vanuit hun persoonlijke ervaringen, aan de hand van de **Twaalf Stappen**, suggesties doen die tot een oplossing kunnen leiden.

Ieder bepaalt voor zichzelf hoe dikwijls hij vergaderingen zal bijwonen. Sommigen komen eenmaal per week of minder, anderen komen vrijwel dagelijks.

Sommigen bezoeken verscheidene groepen, anderen houden het bij een vaste groep en een zekere regelmaat.

Aan nieuwelingen wordt de raad gegeven om heel vaak contacten te onderhouden.

Ieder is vrij te komen en te gaan wanneer hij wil. Onze ervaringen leren dat het vrijwel onmogelijk is om op eigen houtje gelukkig nuchter te blijven.

Het samen beleven en uitwisselen van de nuchterheid is een zeer verrijkende ervaring.

De meeste AA-ers stellen zich geen vragen rond de duur van hun lidmaatschap daar zij eraan houden regelmatig de vrienden te ontmoeten en zich in te zetten om nieuwe vrienden te helpen.

**Open vergaderingen:** waarbij iedere belangstellende toegelaten is, worden af en toe door een groep ingericht. Deze bijeenkomsten worden opgebouwd rond een thema uit het herstelprogramma, waarbij men samen met niet leden van gedachten wisselt en de therapie van AA beter leert kennen.

Wij menen dat wij onze ervaringen, zonder voorbehoud, moeten delen met diegenen die er eerlijke belangstelling voor hebben.

**Voorlichtingsvergaderingen:** worden belegd door AA zelf, een groep, provinciale of nationale diensten, bijvoorbeeld een lustrumviering.

**Informatievergaderingen:** worden ingericht door scholen, klinieken, verenigingen of organisaties met interesse voor onze werking.

AA verleent hieraan zijn medewerking door enkele sprekers af te vaardigen. Zij spreken op een informatievergadering steeds uit eigen naam, over hun herstel, over hun alcoholisme, wat AA doet en wat AA niet doet. Meestal is er tijd om vragen uit het publiek te beantwoorden. Zie verder “Comité voor Openbare Informatie” .

Alle openbare besprekingen hebben tot doel de lijdende alcoholist te helpen.



## Een groep in de praktijk

Twee drankzuchtigen die samen hun drankprobleem bespreken, kunnen zich een AA-groep noemen, mits zij trachten om via de *Twaalf Stappen* hun nuchterheid te verkrijgen.

De mogelijkheid tot herstel voor ieder AA - lid en ook voor hen die nog steeds lijden onder de ziekte van het alcoholisme hangt af van de eenheid en de dienstvaardigheid in de gemeenschap.

Elke groep is vrij haar eigen gebruiken en wijze van vergaderen uit te werken, in de mate dat andere groepen of AA in zijn geheel er niet door worden geschaad.

De leden kiezen een *chair-man/vrouw*, (de gespreksleider/ster), een *secretaris* en een *penningmeester*. Zij waken voornamelijk over het vlotte verloop van de vergadering.

Onze leiders zijn slechts dienaren die ons vertrouwen genieten. Deze dienaren worden regelmatig gekozen.

De individuele groep is niet geïsoleerd van de rest van AA. Zoals AA - leden elkaar helpen, zo helpen ook de groepen elkaar. Hiervoor worden de *Twaalf Tradities* als richtlijnen genomen.

De groepsafgevaardigden ontmoeten elkaar (twee) maandelijks in de Provinciale Werkgroep, waar onderlinge samenwerking en de verslagen van de onderscheiden comités besproken worden.

Er bestaan geen ledenlijsten noch lidkaarten, en er is geen verplichting tot financiële bijdragen.

Nochtans is er geld nodig voor de huur en de verwarming van lokalen, de aankoop van literatuur, de koffie, frisdranken, enzovoort.

Daarom wordt er op de vergaderingen een “hoed” doorgegeven, waarin de leden naar eigen vermogen bijdragen. De groepen dragen ook financieel bij teneinde de centrale diensten, het Algemeen Dienstbureau (ADB) en de comités, de gelegenheid te geven hun werking ten dienste van allen en van de nog lijdende alcoholist te kunnen verder zetten.

## **Twaalf Tradities van AA**

1. Ons gemeenschappelijk welzijn behoort op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in AA.
2. Voor het doel dat wij als groep nastreven bestaat er slechts één uiteindelijk gezag - een liefhebbende God zoals Hij zich in ons groepsgeweten kan uiten. Onze leiders zijn slechts dienaren die ons vertrouwen genieten; zij regeren niet.
3. Het enige vereiste voor AA-lidmaatschap is een verlangen op te houden met drinken.
4. Elke groep behoort autonoom te zijn; behalve in aangelegenheden die andere groepen of AA als geheel betreffen.
5. Elke groep heeft slechts een hoofddoel - zijn boodschap uit te dragen aan de alcoholist die nog steeds lijdt.
6. Een AA-groep mag nooit enig initiatief, verwant of van buiten, tot het hare maken, financieren of er de naam van AA aan lenen, om te voorkomen dat problemen met geld, eigendom en prestige ons van ons hoofddoel afleiden.
7. Elke AA-groep dient volledig in eigen behoefte te voorzien onder afwijzing van bijdragen van buitenaf.
8. 'Anonieme Alcoholisten' behoort steeds niet professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen medewerkers in dienst nemen.
9. AA als zodanig mag nooit georganiseerd worden, maar wij kunnen diensten of comités in het leven roepen die rechtstreeks verantwoordelijk zijn aan hen die zij dienen.
10. 'Anonieme Alcoholisten' heeft geen mening over onderwerpen buiten AA; daarom mag de naam van AA nooit worden betrokken bij enig publiek meningsverschil.
11. Onze gedragslijn inzake "public relations" is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame; ten aanzien van pers, radio, T.V. en film moeten wij altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven.
12. De anonimiteit is de geestelijke grondslag van al onze tradities en herinnert ons er steeds aan dat wij aan beginselen de voorrang moeten geven boven personen.

*"God zoals ieder van ons hem begrijpt"*

*Copyright: AA World Services, Inc.*

## Structuur van de Vlaamse AA

De kern van de werking is de groep. In Vlaanderen ontmoeten de groepsafgevaardigden elkaar op provinciaal niveau. Uit deze provinciale werkgroepen worden afgevaardigden gekozen voor de nationale diensten:

- de algemene dienstenraad;
  - financiëncomité;
  - comité voor openbare informatie en public relations;
  - vijf voor twaalf (tijdschrift van de Vlaamse AA)
  - loners dienst;
  - distributiecentrum;
  - comité voor agenda en conferentiebeleid.
  - literatuur comité
- 
- vzw Aldinea-Bel

Om de twee jaar wordt een brede basis bijeengeroepen in een **Algemene Dienstenconferentie** die de werking van de voorbije jaren bespreekt en de opties vastlegt voor de volgende twee jaren.

Afgevaardigden worden gestuurd naar:

- Waalse dienstconferentie;
- Algemene dienstconferenties in de ons omringende landen;
- Europese dienstontmoeting;
- Wereld dienst ontmoeting.

Om de nog lijdende alcoholist en degenen die belangstelling hebben voor AA nog beter te helpen werd het ADB opgericht:

ALGEMEEN DIENSTBUREAU  
GROTE STEENWEG, 149  
2600 BERCHEM-ANTWERPEN  
**03.239 14 15**  
(telefoon dag en nacht 7 op 7)

<http://www.aavlaanderen.org>  
e-mail: [info@aavlaanderen.org](mailto:info@aavlaanderen.org)

Openingsuren van het kantoor:  
alle werkdagen van 10 tot 12 uur  
en van 12.30 tot 15.30 uur.

Alle informatie over AA is daar verkrijgbaar.

## Profiel van een Groep

In het Vlaamse landsgedeelte zijn er een driehonderd vijftig afzonderlijke groepen werkzaam die minimum eenmaal per week vergaderen. Sommige groepen hebben verscheidene vergaderingen per week.

29 % vrouwen  
71 % mannen

14 % zijn jonger dan 30 jaar  
71 % zijn tussen de 30 en 50 jaar  
15 % zijn ouder dan 50 jaar

14 % zijn minder dan één jaar nuchter  
46 % zijn tussen één en 10 jaar nuchter  
40 % zijn meer dan 10 jaar nuchter

Komen uit de volgende klasse:

middenstand:	10%
bediende:	26%
arbeider:	22%
huisvrouw:	6%
pensioen:	19%
arbeidsongeschikt:	2%
werkloos:	1%
vrije beroepen:	1%
andere:	13%

Zij kwamen in AA via:

huisdokter:	23%
kliniek of ontwenningencentrum:	5 %
sociale diensten:	1%
familielid:	9%
ander AA- lid:	18%
uit zichzelf:	8%
vriend:	8%
werkgever:	1%
internet:	22%
pers:	5%

Aangezien wij geen ledenlijsten hebben, schatten wij de actieve AA - leden op zeventuizend.

Uit een onderzoek door het V.A.D.(Vereniging voor Alcohol en andere Drugsproblemen) in 1990, bleek dat er in Vlaanderen 300.000 overmatige drinkers zijn.  
In 2006 lezen we in de krant dat er 800.000 probleemdrinkers zijn in België.  
In 1975 was de verhouding 1 vrouw tegen 7 mannen.  
In 2006 was de verhouding 1 vrouw tegen 2,45 mannen.

In 2010 lezen we dat alcoholisme de miljarden-dollar-ziekte wordt genoemd in de USA. Vanaf april 2010 moet elke onderneming in België de CAO Nr 100 toepassen zodat elk bedrijf een preventief alcohol (en drug) beleid moet uitwerken.

# Diensten in AA

## Loners

Sommige hulpzoekenden zijn niet in de mogelijkheid om regelmatig een AA - vergadering bij te wonen. Dat kunnen langdurige zieken zijn, gevangenen, psychiatrische patiënten, zeelieden...

De lonersdienst wil hier een helpende schrijvende hand reiken, om zo contact te onderhouden en iedereen die hulp vraagt in staat te stellen om door middel van geschreven en gebundelde vergaderingen, met thema's en commentaren het herstelprogramma aan te bieden; niet in het minst door het bevorderen van een briefwisseling tussen loners en sponsors

**Loners:** zijn personen die om een of andere reden niet in de gelegenheid zijn om regelmatig vergaderingen bij te wonen.

**Sponsors:** zijn AA - leden die vrijwillig hun ervaringen, die zij op de vergaderingen opdoen, schriftelijk doorgeven aan hen die er om vragen.

## Literatuurcomité

Het vertalen van AA - literatuur wordt aan dit comité toevertrouwd. De leden ervan zullen trachten om de AA - gedachten en boodschap in al de werken op de juiste manier weer te geven. De COI - documentatie, bestemd voor niet leden, om AA bekend te maken bij het brede publiek, wordt eveneens aan hun zorgen toevertrouwd.

## Vijf vóór Twaalf

Dit tijdschrift verschijnt tien maal per jaar. Het eerste nummer verscheen in september 1961, met als doel:

- een bindmiddel te zijn van broederschap onder de AA - leden;
- de boodschap van AA uit te dragen aan andere alcoholisten;
- het herstelprogramma beter te leren kennen en begrijpen;
- door middel van artikelen en tekeningen de groei naar geestelijke bewustwording weer te geven;
- informatie verstrekken over activiteiten, teneinde de eenheid te bevorderen.

Zowel dit tijdschrift als andere lectuur wordt uitgegeven door de vzw Aldinea - Bel.

## Distributiecentrum

Alle goedgekeurde en in eigen beheer uitgegeven publicaties worden verkocht en verdeeld door de provinciale distributiecentra. Het staat ook in voor de levering van het tijdschrift *Vijf voor twaalf*.

# AA-Literatuur

Anonieme Alcoholisten  
Twaalf Stappen en Twaalf Tradities  
De visie van Bill  
AA wordt volwassen  
Nuchter leven  
Dagelijkse weerspiegeling  
Wij zijn gaan geloven  
Het Beste van Bill  
Is AA iets voor u?  
Dit is AA  
Een nieuwkomer stelt vragen  
44 vragen  
Indien de drank U te pakken heeft  
Jonge mensen en AA  
Onthaalbrochure  
Alcoholisme, een ziekte  
Hoe het werkt  
Vragen en antwoorden over het sponsorschap  
Brief aan een vrouwelijke alcoholiste  
Andere problemen dan alcoholproblemen  
Anonieme Alcoholisten in jouw omgeving  
Goed begrepen anonimiteit  
Laten wij vriendelijk zijn met onze vrienden  
De man in de fles  
Het verderfelijke eerste glas  
Aan de familie van personen met een drankprobleem  
De AA-groep  
Handboek voor de Vlaamse AA  
Handboek voor Openbare Informatie  
Spreken op niet AA- vergaderingen  
De Twaalf Concepten  
Tijdschrift 5 voor 12  
AA-gebed in 3 formaten

## ADC goedgekeurde literatuur

- a) Interpretatie van de Twaalf Stappen
- b) Bezinning van elke dag
- c) De Twaalf stappen (Blauw boekje)

Al deze uitgaven, evenals het tijdschrift *Vijf vóór Twaalf*, kunnen besteld worden langs onze website en bij het

**Algemeen Dienstbureau**  
**Grote Steenweg, 149**  
**2600 Berchem-Antwerpen.**  
**03.239 14 15**

[www.aavlaanderen.org](http://www.aavlaanderen.org)  
[info@aavlaanderen.org](mailto:info@aavlaanderen.org)

# Landdag

Sinds 1961 wordt door de Vlaamse AA jaarlijks een Landdag georganiseerd.

Ieder jaar is een andere provincie verantwoordelijk voor de uitwerking en de organisatie van deze feestdag van de Vlaamse AA.

Over het algemeen valt deze dag in het begin van de maand mei.

Voor alle leden en familieleden is het een steeds weerkerend feest; de spontane uitdrukking van gelukkige nuchterheid en dankbaarheid; hier wordt AA bekend gemaakt aan anderen, met dank voor hun medewerking, belangstelling en morele steun; de groepen uit binnen - en buitenland groeien dichter naar elkaar toe, vriendschap en eenheid worden bevorderd.

Iedere Landdag zal gebouwd worden rond een thema dat op een of andere wijze met het AA- programma verband houdt.

In de voormiddag wordt meestal een gesloten vergadering gehouden voor de *Anonieme Alcoholisten*, en voor de parallelle organisaties, *Al-Anon* en *Alateen*.

De namiddagvergadering is een open vergadering waar ieder die belangstelling heeft welkom is.

Het avondprogramma bestaat uit een gezellig samenzijn waarop volop gelegenheid is tot kennismaking met andere AA - vrienden en vriendinnen.

In de meeste andere landen worden gelijkaardige jaarlijkse (nationale) of vijfjaarlijkse (internationale) conventies gehouden.

# Comité voor Openbare Informatie

Iedere AA-groep is zich bewust van de noodzaak om zich bekend te maken bij ieder die er om vraagt, vanuit de bekommernis om de boodschap door te geven aan de nog lijdende alcoholist.

Dit comité wordt gevormd door groepsafgevaardigden die het bekendmaken van AA coördineren en samen naar wegen zoeken om dit doel te bereiken.

Hiervoor kan samengewerkt worden met andere organisaties of met verslavingsbureaus, maar dit mag nooit leiden tot inmenging of tot het verspreiden van meningen over anderen bij deze contacten.

Steeds zal men voor ogen houden dat de leden vanuit eigen ervaring spreken, maar nooit professioneel te werk gaan.

De “ Public Relations ” wordt op persoonlijke werfkracht gebaseerd, veeleer dan op propaganda.

Informatievergaderingen, aangevraagd door derden, en door AA - sprekers gehouden, vinden plaats:

- in scholen en ziekenhuizen
- bij dokters, verenigingen en politiecentra en bij ieder die erom verzoekt, vooral gaat het om personen die beroepshalve betrokken zijn bij het probleem van het alcoholisme.

Hiervoor kunnen de DVD'S gebruikt worden:

- “ AA werkt elke dag opnieuw ”
- “ Een boodschap voor jonge mensen ”.
- “ Who Me? ”
- “ Te Jong? ”

Verder worden er acties op touw gezet met:

- artikels in dag - en weekbladen;
- interviews en een spot voor vrije radio's en T.V.;
- medewerking aan bedrijfscampagnes rond veiligheid en verslaving;
- speciale aandacht voor de “Week van het Alcoholisme”;
- medewerking aan zelfhulpbeurzen en tentoonstellingen.

Voor deze activiteiten beschikt het COI over cd's en dvd's, die gratis aan de radio's en T.V. ter beschikking gesteld worden, een infostand om op te stellen in inkomhallen en op beurzen en folders naar bepaalde doelgroepen toe.



# COI - documentatie

Brochures die kunnen bedeed worden ter kennismaking:

AA in een oogopslag  
Beknopte Gids over AA  
Boodschap aan tieners  
Te jong?  
AA en de medische beroepen  
Alcoholisme, een probleem in de onderneming  
Ooit doorgezakt, te vaak ?  
Affiches met vraagteken  
Een affiche met het kenteken van AA met als tekst:  
“ De drankzuchtige is een zieke, die kan geholpen worden “.

## Ziekenhuizen

In vele ziekenhuizen en ontwenningencentra bestaat de mogelijkheid om contact op te nemen met AA. Regelmatig zijn er AA - leden aanwezig om met ieder die er om vraagt een gesprek aan te gaan. Het is mogelijk dat ook daar groepsvergaderingen gehouden worden.

## Strafinrichtingen

Alle gevangenen in het Vlaamse land worden door AA - leden bezocht. Een vijftientig tal vrijwilligers zijn regelmatig te vinden in de strafinrichtingen om samen met de gedetineerden wekelijkse vergaderingen te houden, of voor een persoonlijk gesprek, naar gelang de afspraak met sociale dienst, directie en overheid.

## Aldinea - Bel

Ten einde een rechtszekerheid op te bouwen en de leden en groepen eventueel bescherming te bieden bij openbare geschillen werd er in 1971 een vereniging zonder winstoogmerk opgericht, “Algemeen Dienstbeheer van de Nederlandstalige AA in België ”, afgekort “Aldinea - Bel”.

De statuten verschenen in het *Belgisch Staatsblad* op 17 juni 1971 onder het nummer 4596.

De vereniging heeft tot doel:

- a) Het verlenen van medewerking en steun bij de tenuitvoerlegging van het werk van de Nederlandstalige AA - organisatie.
- b) Het nastreven van alle doeleinden, welke in het belang van de Nederlandstalige AA geacht worden.

De werkende leden, voorzien in artikel 7.2 van de statuten zijn te onderscheiden in: 6 werkende leden niet-AA en 10 werkende leden AA.

# Leren leven met een alcoholist met de hulp van

**“AL-ANON”**

**“ALATEEN”**

## AL-ANON

Dit is een wereldomvattende gemeenschap bestaande uit familieleden van mensen met drankproblemen. Iedereen die lijdt of geleden heeft onder het buitensporig drankgebruik van een familielid of vriend kan lid worden.

Men tracht te leren leven met een dronkzuchtige, men leert er aanvaarden dat alcoholisme een ziekte is en men leert er de moed opbrengen met dat inzicht te leven. Men krijgt er een kijk op de specifieke problemen die ontstaan door de dronkzucht van de partner. Het aanleren van een nieuwe houding en het verwerven van gemoedsrust heeft meer resultaat dan het vechten tegen de fles.

Samen trachten de leden oplossingen te vinden voor de angsten, de spanningen en onzekerheden in de relatie tot de alcoholist.

## ALATEEN

Een gemeenschap voor jonge mensen, die door het drinken van een ander, ouder(s), broer of zus te lijden hebben gehad.

Zij beseffen dat zij de problemen van dronkzuchtigen niet kunnen veranderen, maar toch van hen willen blijven houden.

Zij hebben dezelfde doelstellingen als de Al-Anon groepen.

Verdere informatie over deze familiegroepen kan bekomen worden op het:

**Dienstbeheer der Nederlandstalige Al-Anon  
Familie Groepen vzw**

Helenalei 24

2018 Antwerpen

Telefoon:03.218 50 56

<http://www.al-anonvl.be>

