

# Is AA wat voor u?

## **U beslist!**

U alleen kunt beslissen of het AA-programma, de manier van leven in AA, zin voor u heeft en of het u kan helpen. Het is een beslissing die u zelf moet nemen.

Wij kwamen bij AA omdat wij moesten toegeven de controle over ons drinken totaal te hebben verloren. Het drinken was voor ons een probleem geworden waar wij alleen geen uitweg meer voor wisten. Velen van ons wilden aanvankelijk niet toegeven dat zij niet meer sociaal konden drinken. Toen hoorden we van andere AA-leden dat we ziek waren. We kwamen er achter dat ook andere mensen onder dezelfde gevoelens van schuld, eenzaamheid en hopeloosheid leden als wij. We kwamen er ook achter dat deze gevoelens veroorzaakt werden door onze ziekte: alcoholisme. We besloten te proberen onder ogen te zien wat alcohol van ons gemaakt had.

In deze folder staan enkele vragen die wij eerlijk probeerden te beantwoorden. Als we vier of meer van deze vragen met 'ja' moesten beantwoorden, dan hadden we een drankprobleem. Beantwoord deze vragen ook eens en zie hoe u het er vanaf brengt.

**Vraag1** Heeft u ooit geprobeerd om bijvoorbeeld een week of een andere van tevoren bepaalde tijdsduur niet te drinken en is u dat toen niet gelukt?

**Antwoord**  Ja  Nee

De meesten van ons hebben zich dikwijls voorgenomen niet meer te drinken. We deden in dit opzicht ernstig gemeente beloftes tegenover ons gezin, onze familie, onze werkgever. Maar we konden ons er niet aan houden, totdat we de weg naar AA vonden. Nu beloofden we niets, noch onszelf, noch anderen. Wij hebben ons er uitsluitend op geconcentreerd om vandaag het eerste glas niet te drinken en we bleven deze ene dag nuchter.

**Vraag 2** Heeft u zich geërgerd aan de raad van anderen die probeerden u ertoe te bewegen op te houden met drinken?

**Antwoord**  Ja  Nee

Veel mensen hebben geprobeerd de man of vrouw die moeilijkheden had door het drinken te helpen. AA dwingt niemand een raad op te volgen. Wij vertellen over onze eigen ervaringen en de problemen die wij kregen door ons alcoholgebruik. Wij willen u graag helpen, als u om hulpt vraagt.

**Vraag 3** Heeft u ooit geprobeerd uw drinken onder controle te krijgen door van de ene alcoholhoudende drank over te stappen op de andere?

**Antwoord**  Ja  Nee

Wij waren steeds op zoek naar een niet zo gevaarlijk drankrecept. Van sterke drank gingen we vaak over op bijvoorbeeld wijn, sherry of bier. Wij probeerden ook alleen maar op bepaalde tijden te drinken. Maar met welk 'recept' we het ook probeerden, het slot van het liedje was dat we vroeger of later toch weer dronken waren.

**Vraag 4** Heeft u af en toe ook 's morgens al gedronken?

**Antwoord**  Ja  Nee

De meesten van ons zijn er uit eigen ervaring van overtuigd dat een bevestigend antwoord op deze vraag een bijna zekere aanwijzing is voor het feit dat iemand op weg is alcoholist te worden en misschien zelfs al aan het einde van de weg van het 'normale drinken' is gekomen.

**Vraag 5** **Bent u jaloers op mensen die kunnen drinken zonder daardoor in moeilijkheden te komen?**

**Antwoord**  Ja  Nee

Het staat zonder meer vast dat veel mensen sociaal kunnen drinken, zonder dat er sprake is van een alcoholprobleem. Zij kunnen ook weer stoppen. Heeft u zichzelf weleens afgevraagd waarom stoppen u niet lukt?

**Vraag 6** **Heeft u moeilijkheden gekregen door uw drankgebruik?**

**Antwoord**  Ja  Nee

Al het beschikbare medisch bewijsmateriaal toont aan dat het alcoholisme een steeds verder voortwoekerende ziekte is. Als iemand eenmaal de controle over zijn drinken heeft verloren, wordt het probleem steeds groter, het wordt zeker niet beter. Voor een alcoholist blijven tenslotte slechts twee mogelijkheden over:

- hij/zij drinkt zich dood, of komt in een inrichting terecht;
- hij/zij blijft van alcohol, in welke vorm dan ook, af.

**Vraag 7** **Heeft uw drinken moeilijkheden bij u thuis veroorzaakt?**

**Antwoord**  Ja  Nee

Velen van ons beweren dat zij drinken door onplezierige of vervelende huiselijke omstandigheden. We zagen echter niet dat de moeilijkheden door ons drinken alleen maar groter werden.

**Vraag 8** **Probeert u op feestjes, waar men niet zo vlot is met het verstrekken van drankjes, toch op de een of andere manier wat extra's te bemachtigen?**

**Antwoord**  Ja  Nee

Als wij bij zulk soort gelegenheden aanwezig waren, dan zorgden wij er meestal voor om vooraf al het nodige gedronken te hebben, of wij probeerden op de een of andere slimme manier toch meer te krijgen dan men ons had toegedacht. Desnoods namen we ons eigen voorraadjie mee.

**Vraag 9** Bent u, ondanks dat u eigenlijk bewezen hebt het niet te kunnen, toch nog steeds van mening dat u zonder meer zou kunnen stoppen met drinken als u dat zou willen?

**Antwoord**  Ja  Nee

Dit zichzelf voor de gek houden schijnt bij probleemdrinkers heel normaal te zijn. De meeste van ons die bij AA zijn, probeerden steeds maar weer, zonder hulp van buitenaf, met drinken op te houden. Het wilde echter maar niet lukken!

**Vraag 10** Heeft u, als gevolg van uw drinken, wel eens op uw werk verstek laten gaan?

**Antwoord**  Ja  Nee

Toen wij nog dronken en soms dagen op ons werk ontbraken, probeerden wij vaak onze 'ziekte' een naam te geven en gaven verschillende pijnen of pijn-tjes op als verontschuldiging voor ons niet-aanwezig zijn. In werkelijkheid waren we bezig onszelf te bedriegen.

**Vraag 11** Heeft u ooit aan geheugenverlies geleden als u dronk?

**Antwoord**  Ja  Nee

Dit soort geheugenverlies (ook wel black-out genoemd) blijkt de grootste gemene deler te zijn in bijna al onze verhalen uit onze drinkersloopbaan. Nu we bij AA zijn, zijn we erachter gekomen dat dit een teken was van een alcohol probleem.

**Vraag 12** Heeft u ooit het gevoel gehad dat u van uw leven meer zou kunnen maken als u niet meer zou drinken?

**Antwoord**  Ja  Nee

Velen van ons begonnen met drinken omdat ze het gevoel hadden dat drinken het leven eenvoudiger maakte, tenminste voor een tijdje. Op het laatst dronken we om te leven en leefden we om te drinken.

*Lees verder op de volgende pagina*

## Eerlijk beantwoord?

Als u de vragen eerlijk heeft beantwoord dan bent u degene die kan beslissen of AA iets voor u is. Als uw antwoord hierop 'ja' is, dan zullen wij u graag laten zien en vertellen hoe het voor ons mogelijk was met drinken op te houden.

*Het is geen schande ziek te zijn,  
maar wel er niets aan te doen*

## Bent u alcoholist?

### *De verschillende stadia van het alcoholisme*

*Onderstaande voorbeelden zijn ontleend aan een lijst, die prof. E.M. Jellinek opstelde in opdracht van de Wereldgezondheidsorganisatie. Het zijn voorbeelden die u wellicht in een aantal gevallen bekend voor zullen komen.*

### *Beginstadium*

Geheugenverlies - stiekem drinken - vaak aan alcohol denken - schuldgevoelens door het vele drinken - vermijden van gesprekken over alcohol.

### *Kritische fase*

Na een paar glazen het verlangen hebben om door te drinken - smoesjes bedenken waarom u drinkt - agressief gedrag als gevolg van het drinken - zelfverwijt en schuldgevoel na het gebruik van alcohol - proberen een periode niet te drinken - regelmatig van werk veranderen - werk en levenswijze afstemmen op alcohol - minder interesse tonen voor andere dingen dan voor alcohol - opvallend veel zelfverwijt - veranderingen in uw gezinsleven - de neiging hebben om altijd een voorraad alcohol ter beschikking te hebben - het verwaarlozen van uw voeding - ziek of een opname in een ziekenhuis door misbruik van alcohol - 's morgens al alcohol drinken.

### *Chronische fase*

Dagenlang drinken - morele verzwakking - beïnvloeding van uw denkvermogen - drinken van technische alcohol-producten, bv. spiritus - alcohol slechter kunnen verdragen - 's morgens trillen - dwangmatig drinken - alcoholdelirium.

## Meer weten?

Telefonisch, via e-mail of de website. Er zijn meerdere wegen waarop u anoniem informatie kunt verkrijgen. Achterop deze folder staan de verschillende contactmogelijkheden.

## Omschrijving van 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 AA-lidmaatschap is het verlangen op te houden met drinken. Er zijn geen geldelijke verplichtingen verbonden aan het lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen van de leden.

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

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



**Landelijke 24-uurs AA-hulplijn:  
020-681 74 31**

Algemeen Dienstenbureau

Postadres Postbus 2633, 3000 CP Rotterdam

Bezoekadres Statenweg 207, 3039 HP Rotterdam

Telefoon 010-243 01 75

Telefax 010-243 01 93

E-mail [adb@aa-nederland.nl](mailto:adb@aa-nederland.nl)

Website [www.aa-nederland.nl](http://www.aa-nederland.nl)

Bestelnr. 612