



ANONIEME ALCOHOLISTEN Informatiefolder

voor
artsen
hulpverleners
werkgevers
en anderen...

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.

Gemeenschap van lotgenoten

Bij AA kan de probleemdrukker rekenen op lotgenoten die hem(*) en zijn drankprobleem begrijpen en hem ondersteunen om nuchter te worden.

AA-leden die niet meer drinken, hebben de ervaringskennis om andere alcoholisten te helpen nuchter te blijven. Ze worden voor hun hulp niet vergoed. Hun voorbeeld en vriendschap stimuleren om dag na dag van de drank af te blijven.

De AA-gemeenschap is een afspiegeling van de samenleving, met mensen van alle leeftijden, klassen, geloofs-overtuigingen... Eender wie is welkom bij AA!

Bij AA wordt alcoholisme als een voortschrijdende fysieke en psychische ziekte beschouwd. Een alcoholist drinkt omdat hij niet anders kan.

Om niet meer te drinken, moet er dus iets veranderen. AA-leden helpen elkaar hiermee door ervaringen uit te wisselen.

12 stappen naar herstel

- Een internationaal erkend en effectief herstelprogramma.

- Tijdens groepsvergaderingen leert de probleemdrukker het programma gaandeweg kennen en toepassen als een levensstijl.

Een effectieve werkwijze om nuchter te worden én te blijven

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

[cijfers AA-Vlaanderen 2019]

Anonimiteit

- Geen ledenlijsten, geen lidkaarten; de voornaam volstaat.

- Leden delen geen namen van andere leden mee aan de buitenwereld.

Kosteloze deelname

Voor het vergaderlokaal, koffie, frisdrank... kunnen leden een vrije bijdrage doen, naar eigen vermogen

AA-Vergaderingen

- **Gesloten vergaderingen:** enkel voor alcoholisten.

- **Open vergaderingen:**

ze zijn bedoeld om de AA-werking toe te lichten. Ook komen er sprekers getuigen over hun herstel.

Hoe doorverwijzen?

Een deelnemer kan zelf kiezen hoe vaak hij een vergadering bijwoont en welke groepen hij bezoekt.

Nieuwelingen komen best heel regelmatig naar een vergadering. Op eigen houtje nuchter blijven is vrijwel onmogelijk.

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

Vandaag nuchter blijven

Een deelnemer legt geen beloftes af om morgen niet meer te drinken of te zweren. Wat telt, is nu weerstaan aan het eerste glas en vandaag van de drank blijven.

Doorverwijzen naar AA

1. Zoek een aanknopingspunt.

- Geeft de probleemdrukker blijk van te willen stoppen met drinken?
- Kan je inpikken op uitingen van eenzaamheid, onbegrip of isolement?
- Kent hij lotgenoten?

2. Vertel over AA aan de hand van deze folder.

- Benoem voordelen van AA die relevant zijn: ontmoeting met lotgenoten, anoniem, gratis...
- Is er interesse in een eerste, vrijblijvend contact?

3. Achterhaal en weerleg eventuele weerstanden.

- Wat zou de probleemdrukker kunnen helpen? Bijvoorbeeld zijn verhaal kunnen doen, praktisch advies krijgen, inspirerende voorbeelden horen...
- Wat weerhoudt hem? Bijvoorbeeld zichzelf moeten blootgeven, bekende gezichten...

4. Geef Informatie.

- Hoe werkt AA? Wat mag hij daarvan verwachten?
- Waar kan hij zelf terecht voor meer info?

5. Bied de ruimte om vragen te stellen.

- Zijn er bedenkingen, vragen...?

6. Afronding

- Geef een AA-folder mee.
- Vraag of je verder nog iets kan doen.
- Blijf aanspreekbaar voor vragen of feedback.

Het volstaat dat de probleemdrukker zelf erkent dat hij een alcoholprobleem heeft en wenst te stoppen met drinken. Dat is de enige voorwaarde om lid te worden van AA.

Artsen en hulpverleners zijn al decennialang belangrijke partners voor AA. Stel gerust je vragen per telefoon of per e-mail.

(*) Omwille van de leesbaarheid gebruiken we hij/hem/zijn in deze folder. Er kan uiteraard ook zij/haar gelezen worden.

Anoniem
Gratis

Zelfhulp
Spiritueel

Overal
bereikbaar
24/7



ANONIEME ALCOHOLISTEN

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

☎ 03 239 14 15

@ info@aavlaanderen.org

🌐 www.aavlaanderen.org



📱 meer info

HULP VOOR FAMILIE EN NAASTEN

- **Al-Anon:** voor familieleden en vrienden van alcoholisten.

Meer info: www.al-anonvl.be - ☎ 03 218 50 56

- **Alateen:** voor jongeren van wie naasten alcoholist zijn.

Meer info: www.al-anonvl.be/index.php/alateen - ☎ 03 218 50 56