

Alcoholisme = ziekte

Bij AA wordt alcoholisme als een ziekte beschouwd.

Als alcoholist slaag je er niet in om je drinkgedrag te beheersen doordat je lichamelijk en geestelijk ziek bent.

Ongeneeslijk?

Als je het drinken niet laat, dan wordt je alcoholisme steeds erger en de nefaste impact op jezelf en je omgeving steeds groter. Alcoholisme is een voortschrijdende ziekte waarvan je niet kan 'genezen'.

Totale onthouding

Vanaf het ogenblik dat je drang naar alcohol sterker is dan je vrije wil, zal je er nooit meer in slagen om veilig te drinken. Om zeker van jezelf te kunnen zijn, moet je helemaal van de alcohol afblijven.

Nuchtere alcoholist

Je kan nooit een ex-alcoholist zijn. Zelfs na jaren zonder een druppel alcohol zal een AA-lid zeggen dat hij een alcoholist is. Hij zal nooit beweren dat hij genezen is.

Met de hulp van AA-leden en het 12-stappen-programma kan je wel een nuchtere, gestabiliseerde alcoholist worden.

Je kan een nieuw en gelukkig leven uitbouwen zonder behoefte aan alcohol.

Waarom kiezen voor AA?

Kies om vandaag nuchter te blijven

Ga het leven aan dag per dag. Zeg niet: "Voortaan drink ik nooit meer".

Als AA-lid leg je geen belofte af om morgen niet meer te drinken of alcohol de rest van je leven af te zweren. Wat telt, is nu weerstaan aan het eerste glas en vandaag van de drank blijven.

Een effectieve werkwijze om nuchter te worden én te blijven

- 15% van de leden is minder dan 1 jaar nuchter
 - 32% van de leden is tussen 1 en 10 jaar nuchter
 - 53% van de leden is langer dan 10 jaar nuchter
- [cijfers AA-Vlaanderen 2019]*

Anonimiteit

- Geen ledenlijsten, geen lidkaarten: tijdens een vergadering zeg je enkel je voornaam
- Leden delen geen namen van andere leden mee aan de buitenwereld.

Kosteloos lidmaatschap

Voor de logistiek (huur vergaderlokaal, aankoop AA-literatuur, aankoop koffie...) kunnen leden een vrije bijdrage doen, naar eigen vermogen.

Anoniem
Gratis

Zelfhulp

Spiritueel

Overal
bereikbaar
24/7



Contacteer AA

Heb je een vraag? Stel die gerust aan de AA-vrijwilligers per telefoon of per e-mail. Als je dit wenst, kunnen zij een groep in jouw buurt voorstellen.

AA Vlaanderen telt meer dan 300 groepen. Je kan wekelijks terecht bij zo'n 400 vergaderingen. Je kan zelf kiezen hoe vaak je een vergadering bijwoont en welke groepen je bezoekt. Je hoeft dus geen groep in je eigen regio te kiezen.

ANONIEME ALCOHOLISTEN

☎ 03 239 14 15 - 24/7

@ info@aavlaanderen.org

🌐 www.aavlaanderen.org



meer info

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.

Wereldwijde community, lokale groepen

Wereldwijd werkt AA volgens dezelfde principes en in kleine, lokale groepen.

Met behulp van een programma van 12 stappen wordt het doel van AA nagestreefd: nuchter worden en nuchter blijven.

Doel van AA

AA helpt probleemdrinkers om op te houden met drinken en een normaal leven op te bouwen zonder alcohol.



Hoe werkt AA?

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, voornamelijk tijdens groepsbijeenkomsten.

Door elke dag te kiezen om niet te drinken, pak je het **lichamelijke aspect** van de ziekte aan. Je lichamelijke toestand zal erop vooruitgaan.

Alcoholisme heeft ook een **impact op je geest**. Om nuchter te blijven, zijn gezonde gedachten en gevoelens van belang. Bij AA leer je meer grip te hebben op je denken en doen.

Gemeenschap van lotgenoten

Bij AA kan je rekenen op lotgenoten (mede-alcoholisten) die jou en je drankprobleem begrijpen en je ondersteunen om nuchter te worden.

Tijdens AA-bijeenkomsten ontmoet je gestabiliseerde alcoholisten in een informele sfeer. Hun voorbeeld en hun vriendschap stimuleren je om dag na dag van de drank af te blijven.

AA-leden die niet meer drinken, hebben de gave ontwikkeld om andere alcoholisten te helpen, die hun drinken nog niet onder controle hebben.

Ze worden voor hun hulp niet vergoed. Andere alcoholisten helpen, is de beste manier om zelf nuchter te blijven.

12 stappen naar herstel

- Een internationaal erkend en effectief herstelprogramma.
- Principes, ideeën en acties die je leren om een waardevol leven op te bouwen zonder alcohol.
- Tijdens de groepsvergaderingen leer je het programma gaandeweg kennen en toepassen als een levensstijl.

AA-vergaderingen

Gesloten vergadering

Enkel voor alcoholisten.

Tijdens een groeps gesprek mag elk lid vrijuit spreken, vragen stellen en van gedachten wisselen met de andere leden. Wie het moeilijk heeft om nuchter te blijven, krijgt er tips aangereikt van lotgenoten. Die hebben voor soortgelijke problemen vaak al oplossingen bedacht.

Open vergadering

Iedereen is welkom.

Vaak komen er sprekers getuigen over hun persoonlijke weg naar nuchterheid.

Sommige vergaderingen zijn bedoeld om de AA-werking toe te lichten voor geïnteresseerden.

Ben je relatief nieuw, dan kom je best heel regelmatig naar een *gesloten* vergadering. Op eigen houtje nuchter blijven, is vrijwel onmogelijk.

AA ook voor jou?

Het volstaat dat jij zelf erkent dat je een probleem hebt met alcohol en wenst te stoppen met drinken. Dat is de enige voorwaarde om lid te worden van AA.

Niemand met de vinger gewezen

In AA wordt niemand beoordeeld of veroordeeld. Iedereen rond de tafel zit daar omdat ze met hetzelfde probleem kampen.

AA-leden steunen elkaar in de strijd tegen de drankzucht.

Mensen zoals jij en ik

Eender wie kan zich aansluiten bij AA. De AA-gemeenschap is een afspiegeling van onze samenleving met mensen van alle leeftijden, klassen, geloofsovertuigingen, ...

Hulp voor familie en naasten

AA is enkel gericht naar alcoholisten, maar twee andere verenigingen kunnen familie en naasten helpen:

• Al-Anon:

Voor familieleden en vrienden van alcoholisten.

Meer info: www.al-anonvl.be (doorklikken naar 'Al-Anon')

• Alateen:

Voor jongeren waarvan een ouder of een andere naaste alcoholist is.

Meer info: www.al-anonvl.be (doorklikken naar 'Alateen')