



voor

5

12



# ***Hulp aanvaarden***

ISSN 0774-6008 - 62<sup>ste</sup> jaargang - Nr. 3 - mei-jun 2023

# Uitgave van de Vlaamse ANONIEME ALCOHOLISTEN

## 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.

- iedereen is welkom
- anoniem: geen ledenlijsten, geen lidkaarten; wel absolute discretie
- geen verplichting tot financiële bijdrage

## Gemeenschap van lotgenoten

Bij AA kan je rekenen op lotgenoten die jou en je probleem begrijpen en je ondersteunen om nuchter te worden.

Samen de nuchterheid beleven en ervaringen uitwisselen, is erg verrijkend.

## Jaarabonnement '5 voor 12' (6 nummers)

### GEDRUKTE versie

Verdeling via groepen: afgehaald bij DC, op COI- of PW-vergaderingen:.....€ 17,00

Verdeling per post in binnen- & buitenland:.....€ 17,00

(Tarieven voor verzending hangen af van de **post** en zijn te bekomen bij DC) **+ verzendingskosten**

Verkoop losse nummers:.....€ 4

**Leden van AA** betalen via hun groep of via het rek.nr. van DC provinciaal

**Niet-leden van AA** betalen op rekening van **vzw Aldinea-Bel, DC Nationaal**

IBAN: **BE71 4148 0989 5169**

### DIGITALE versie

Verdeling, verkoop en betaling via website:.....€ 15,00

**Abonneren** kan via de website: **www.aavlaanderen.be** en volg de instructies op het scherm (Kies → 'BOEKEN' of 'DIGITAAL' → Maak je keuze (best vooraf Inloggen of registreren)

## Info, Deadlines en Thema's voor 2023



Bezoek de shop via **www.aavlaanderen.be** voor extra edities van 5 voor 12.

Maak kennis met een uitgebreide lijst literatuur.

### '5 voor 12' verschijnt zes maal per jaar

Nr.	Maand	Jaar	Deadline	Thema
1	januari - februari	2023	10/11/2022	Ik en de Eerste Traditie
2	maart - april	2023	10/01/2023	Stappen en het gezin
3	mei - juni	2023	10/03/2023	Hulp aanvaarden
4	juli - augustus	2023	10/05/2023	Zevende Traditie
5	september - oktober	2023	10/07/2023	Meditatie en stilte
6	november - december	2023	10/09/2023	Referaten Landdag 2023
1	januari - februari	2024	10/11/2023	Vriendschap in AA
2	maart - april	2024	10/01/2024	Goed begrepen Anonimiteit



# REDACTIONEEL

Beste lezers,

Bij gebrek aan inspiratie heeft uw redactie nagekeken hoe men dat vroeger deed. De eerste 50 jaar van het bestaan van uw tijdschrift was er geen inleiding door de redactie, pas de laatste 10 jaar werd het gebruikelijk. Wellicht laten we beter het woord aan jullie, daarom meteen een verhaal. Alleen het verhaal blijft.

De redactie

## **Hoe men kan leven zonder alcohol en gelukkig zijn??**

In feite zou men de vraagstelling moeten omdraaien: hoe kan men gelukkig leven met alcohol?

Dus die drank, of die drankzucht (met drank is er niets mis, alleen met drankzucht) dat is de enige belemmering om 'normaal' te gaan leven... en of je dan gelukkig wordt in een 'normaal' leven, hangt van een pak factoren af. Niet in 't minst hangt dat geluk af van de eigen instelling. En laat ons eerlijk bekennen: we hebben een reuze voorsprong op niet-alcoholisten.

Je hebt dat boekje met die TwaalfStappen dat je gerust een soort bijbel kan noemen, maar dan ook voor ongelovigen. Ten tweede heb je een onbaatzuchtige, ik herhaal onbaatzuchtige vriendenkring waar je dag en nacht terecht kunt, zonderte moeten betalen aub, waar je aanvaard wordt zoals je bent. Zo vrij als een vogeltje, waar niets moet... héla... Kan je nog volgen? Je leert op een AA-vergadering een waaier van mensen kennen, waar je anders geen flauw benul van had, van geleerde bol tot analfabeet, jong tot oud, man vrouw... en ga maar door. Ook professioneel zijn mijn oogjes soms wijd open komen staan. Je krijgt er een dosis mensenkennis ingelepeld, pakken vrijwillige en objectieve raadgevingen op allerlei vlak. Je hebt dan nog een soort Michelin-gids wereldwijd van AA-groepen.

Om gelukkig te zijn heb je dus aardig wat troeven in handen. Blijft natuurlijk het feit dat je het zelf moet willen zien, en altijd zelf moet waarmaken. Is het dan toch niet zo moeilijk om de drank te laten staan voor een verslaafde?? Jawel!! Maar enkel in 't begin zoals met iedere verslaving, daarna komt de bevrijding naar, jawel, een gelukkiger leven.

Tjuus tot volgende keer,  
**Albert Brecht**

**INHOUDSOPGAVE**
**PAG.**
**Thema-artikels**

Welke boodschapbreng jij? ..... 3 ..... 03/2023

Hulpaanvaarden ..... 6 ..... 03/2023

**In uitgesteld relais**

Ik en de Eerste Traditie ..... 11 ..... 03/2022

De Eerste Stap ..... 11 ..... 03/2022

**Een stukje geschiedenis**

COI-dag ..... 18 ..... n.v.t.

Internet en IT in AA ..... 30 ..... n.v.t.

Maak kennis met de Lonersdienst ..... 32 ..... n.v.t.

**Albert**

Xxxx ..... 18-19 ..... n.v.t

**Een dienst in de spotlight**

Het Algemeen Dienstbureau (ADB) ..... 36 ..... n.v.t.

**Artikels**

Hoe men kan leven zonder alcohol en gelukkig zijn? ..... 1 ..... 01/2023

Mijn weg ..... 7 ..... 01/2023

Het dagboek van mijn fouten. .... 8 ..... 03/2023

Beste vrienden ..... 8 ..... 02/2023

De Kracht van de Tafel ..... 9 ..... 02/2023

Altijd onderweg ..... 10 ..... 02/2023

Gestopt met vluchten ..... 12 ..... 02/2023

Werkgroepen ..... 13 ..... 03/2022

Wisselwerking ..... 14 ..... 03/2022

Ervaring van een alcoholist ..... 15 ..... 02/2023

Weetje ..... 16 ..... 02/2023

De ziekteopvatting van het chronische alcoholisme ..... 17 ..... 02/2023

AA is niet goedkoop ..... 22 ..... 02/2023

De Tweede Traditie ..... 23 ..... 02/2023

Voelen is leven ..... 24 ..... 01/2023

Mijn autostrade, richtinghel. .... 25 ..... 02/2023

Jijzelf en niemand anders beslist over jouw nuchterheid ..... 27 ..... 02/2023

Mijn Hogere Macht ..... 29 ..... 01/2023

Ruimte zit in je hoofd. .... 33 ..... 02/2023

Eerlijkheid ..... 33 ..... 02/2023

De Vijfde Stap - 2 maal ..... 34 ..... 07/2021

De Zesde Stap - 2 maal ..... 37 ..... 07/2021

Enkele Stappen ..... 38 ..... 03/2023

Het verhaal van Hannelore ..... 39 ..... 02/2023

Dit gebeurde bij Alice! ..... 44 ..... 02/2023

En de gele pagina's van de Loners + enkele mededelingen en poëzie.

## Welke boodschap breng jij? \_\_\_\_\_

Hoe komt het dat er zoveel groepen leeglopen of niet meer groeien?  
Wat is de boodschap die nieuwelingen krijgen?

Misschien moeten we eens kijken hoe nieuwelingen in de beginjaren van AA werden opgevangen en hoe we dat nu doen. Vandaag is de boodschap vaak “komen en blijven komen en ge zult er komen” of “stop met drinken en kom naar vergaderingen”. Maar helaas laat de realiteit zien dat dit niet voor iedereen werkt.

Vroeger werden nieuwelingen apart opgevangen door enkele oldtimers die het programma zeer goed kenden. En ze namen met hen de eerste drie stappen door. Daarna werd hen meteen een sponsor toegewezen en die gingen samen met de nieuweling op korte tijd door alle stappen.

Dit lezen we in de geschiedenis van AA:

We weten dat Bill op 11 december 1934, na gesprekken met Ebby, het Townes Hospital binnenging en het ziekenhuis op 18 december 1934 verliet, nadat hij tijdens zijn opname een spirituele ervaring had. Hij leefde nog 36 jaar zonder te drinken.

Wij weten dat Dr. Bob ook nuchter werd, nadat hij zich overgaf aan het hele actieprogramma dat Bill hem voorstelde.

Ze realiseerden zich dat hun methode enkel zou werken als ze andere alcoholisten probeerden te helpen. Ze kwamen tot dat inzicht op 11 juni 1935, amper één dag na Dr. Bobs laatste glas.

Nog geen drie weken later, spraken ze met een advocaat die vanwege zijn drankgebruik in het ziekenhuis was opgenomen. Om het Big Book over nr. 3 te citeren: “Op de derde dag gaf de advocaat zijn leven over aan de zorg en de leiding van zijn Schepper (Stap 3), en zei dat hij volkomen bereid was alles te doen wat nodig was.” Hij heeft nooit meer gedronken.

Een van de dingen over alcoholisme die toen goed begrepen werd, maar waar nu te weinig over nagedacht wordt, is de boodschap die gegeven wordt op pagina 59 van het Big Book:

“Het is een feit dat de meeste alcoholisten, om redenen die alsnog duister zijn, hun vrije wil tegenover de drank hebben verloren. Onze zogenaamde wilskracht verdwijnt nagenoeg geheel en al. Op bepaalde momenten missen wij de kracht om in ons bewustzijn de herinnering terug te roepen aan het lijden en de vernedering die wij nog maar een week of een maand geleden ondergingen. We kunnen het eerste glas, de uitwerking van alcohol op ons gestel, niet weerstaan.”

Met dit in gedachte werd de nieuwkomer door de eerste twee stappen geloodst. De “sponsor” vertelde zijn verhaal over hoe zijn leven was tijdens zijn dagen van drinken. Hoe hij de dodelijke waarheid over zijn alcoholisme leerde begrijpen. Hij beschreef de allergische reactie van een alcoholist op alcohol, waardoor het voor hem onmogelijk wordt om te stoppen eens hij begint te drinken.

Dan zoude sponsor de mentale obsessie beschrijven en de verraderlijke waanzin die maakt dat elke alcoholist telkens opnieuw begint te drinken, ondanks zijn goede voornemens en plechtige beloftes om te matigen of te stoppen.

Als de nieuwkomer oprechte belangstelling toonde, dan werd hem het herstelprogramma voorgelegd op basis van “te nemen of te laten”. Die procedure is duidelijk beschreven in het hoofdstuk over sponsoring, hoofdstuk 7, “WERKEN MET ANDEREN”. Met het probleem (Stap één), de machteloosheid van lichaam en geest tegenover alcohol, en de oplossing (Stap twee), de hoop op een macht, groter dan wijzelf, die de verraderlijke krankzinnigheid kan wegnemen, kreeg de nieuwkomer een Big Book en werd hem gezegd dat hij het moest lezen.

Over het tweede gesprek met de nieuwkomerschrijft het Big Book op p.144:

“Laten wij veronderstellen dat u nu voor de tweede maal een bezoek brengt aan die man. Hij heeft dit boek gelezen en zegt dat hij bereid is de Twaalf Stappen van het herstelprogramma te doen. Aangezien u zelf ervaring hebt, kunt u hem veel handige raad geven. Maak hem duidelijk dat u ter beschikking staat, zo hij tot een besluit mocht willen komen (Stap Drie) en aan iemand zijn levensverhaal wil vertellen (Stappen Vier en Vijf), maar dring daarop niet aan als hij er de voorkeur aan geeft bij een ander te rade te gaan.”

Zo was het vroeger.

Met deze methode en dat soort sponsoring was Anonieme Alcoholisten zeer succesvol (1)

En hoe loopt het nu dikwijls?

Wat de nieuwkomer het vaakst te horen krijgt is: “Drink niet en ga naar vergaderingen.”

Maar is stoppen met drinken wel voldoende? Zonder diepgaande persoonlijkheidsverandering ten gevolge van een spiritueel ontwaken blijven we droge dronkaards.

Laten we nog eens kijken naar wat de auteurs van het Big Book schrijven:

“Naar ons gevoel is het ophouden met drinken alleen maar een begin. Belangrijker is de toepassing van onze beginselen: thuis, op ons werk en in onze zaken.” (p.100)

En “Wij geloven dan ook dat iemand niet goed nadenkt als hij zegt dat het genoeg is als je maar nuchter blijft. Hij lijkt op de boer die na de storm uit zijn kelder komt en ziet dat zijn huis met de grond is gelijk gemaakt en dan tegen zijn vrouw roept: ‘Niks aan de hand, moeder. Hoe vind je het: de storm is al gaan liggen’.” (p.129)

“Twaalf stappen in twaalf dagen” was veel meer de gangbare praktijk in de tijd van het grote succes. Niet “negentig bijeenkomsten in negentig dagen” of “komen en blijven komen en je zaler komen” of “stop met drinken en kom naar vergaderingen”.

Waarom horen we dan zulke misleidende adviezen aan nieuwkomers?

“Als iemand, waar dan ook, om hulp vraagt, wil ik dat de hand van de AA er altijd is en daarvoor ben ik verantwoordelijk.”

Het Big Book geeft ons de ervaring, kennis en wijsheid om die verantwoordelijkheid te nemen.

Om Dr. Bob te citeren:

“... Als je nog steeds denkt dat je sterk genoeg bent om het spel alleen te winnen, dan is dat jouw zaak. Maar als je echt en voorgoed wilt stoppen met drinken, en oprecht voelt dat je hulp nodig hebt, dan weten we dat we een antwoord voor je hebben. Het mislukt nooit, al doe je het maar met de helft van de ijver die je toonde toen je nog dronk...”

We worden geestelijk gezond door de Stappen toe te passen, niet door de bijeenkomsten die we bijwonen!

Citaat van Marcy M. (eerste vrouw bij AA): “De Twaalf Stappen tot herstel zijn het bloed van AA en sponsorschap is de hartslag.”

## › D.K.

Noot: De paginanummers van het Big Book slaan op de 10e druk, augustus 2016.

(1) De tijd van het groot succes: zie ‘Voorwoord bij de Tweede uitgave’ uit 1955 (p12):

“Van de alcoholisten die naar AA kwamen en het probeerden werd 50% vanaf hetzelfde ogenblik nuchter en slaagde erin dat te blijven; 25% ontzuigden na één enkele terugval; en onder de rest bleek er verbetering te komen bij diegenen die bij AA bleven.”

In 1990 was dat nog 23% Vandaag tussen de 1,3 en 10,8% (cijfers zie website van GSO New York)



## Hulp aanvaarden

Toen ik met de rug tegen de muur stond en besepte dat er iets moest gebeuren, stapte ik naar mijn stamcafé.

De bazin die nooit dronk en elke donderdagavond spoorloos was had een geheim, daar was ik zeker van.

Hoe kon je nu elke dag achter de toog staan en nooit drinken, hoe ik soms ook aandrong? Een reep chocolade was de max.

“Ik drink niet omdat ik daar niet tegen kan” zei ze.

Ja maar dat je niet drinkt zie ik ook wel maar hoe doe je dat?

“Ik ga naar AA.”

Oei!

Ze had natuurlijk al lang gezien dat ik een probleem had en bood een uitweg aan.

Naar AA gaan vond ik toch wel wat extreem en ik vroeg of ze daar geen boek over hadden. Dat hadden ze, een hele stapel zelfs maar ik kreeg er geen, ik kon donderdag beter mee gaan of ze wou mij twee mensen sturen om er eens over te babbelen.

Dat soort hulp wou ik niet, ik moest een boek hebben en zou dat wel alleen oplossen.

Na een paar avonden zagen, ik was er immers elke avond, kreeg ik mijn boek: het Big Book.

En de volgende dag, toen ik het gelezen had, vroeg ik die twee mensen te sturen. En ze zijn gekomen en ze zijn mij komen halen voor mijn eerste vergadering en ik ben blijven gaan.

Die hulp aanvaarden was de eerste stap en het helpt nog steeds.

De hulp komt van overal wanneer men een beetje zoekt en er open voor staat, zoals vriend Albert 25 jaar geleden schreef in ons Lonersboekje. Je leest het blz. 1.

Om de twee maand was hij trouw aanwezig met zijn ervaring, telkens met een kwinkslag. Hij was voor mij het bewijs dat nuchter zijn geen treurige lijdensweg kon zijn.

Dsv = Doe Stille Voort





## Mijn weg

---

Velen onder jullie kennen mijn verhaal een beetje. Maar vooral voor de nieuwelingen onder ons wil ik dit nog eens graag delen. Vooral omdat er toch een ommekeer is gekomen. Jawel, het komt, ook al is dit in het begin moeilijk geweest. Maar door naar de vergaderingen te gaan en me over te geven en niet meer te vechten tegen de verslaving is het me gelukt. Nu ben ik gelukkig nuchter. Iedereen heeft een rugzak. Die van mij is gevuld met verlies, verdriet, angst en onzekerheid. Het is begonnen toen ik op 9-jarige leeftijd mijn moeder verloor aan zelfdoding. Kort daarna heb ik ook mijn grootmoeder verloren. Mijn vader is er tot op heden nooit echt voor mij geweest. Op één of andere manier was zijn zoon belangrijker dan ik. Deels ben ik grootgebracht door mijn andere grootmoeder tot mijn vader mijn stiefmoeder leerde kennen. Zij was, hoe zal ik het zeggen, enorm streng. Haar wil was wet. Dit in combinatie met het alcoholprobleem van mijn vader was echt niet gemakkelijk. Toch probeerde ik zo goed mogelijk mijn best te doen voor mijn stiefmoeder, omdat ik weer geen moederfiguur wilde verliezen. Helaas was in haar ogen nooit goed genoeg. Op mijn zestiende leerde ik een jongen kennen die me zowel psychisch als fysiek mishandelde. Dit vier jaar lang omdat ik ook voor hem niet goed genoeg was. Na het stopzetten van die relatie begon ik van het nachtleven te proeven. Het leek toen zalig om met vriendinnen tot in de late uurtjes op stap te gaan met veel drank en drugs, maar ook niet buitensporig. In 2005 leerde ik mijn man kennen en die hield ook van feesten dus deden we gewoon maar verder. Maar op een dag besliste mijn man om gezonder te gaan leven. Een maand zonder drugs en alcohol was voor hem niet echt een probleem. Maar voor mij daarentegen was dit wel een probleem. Het lukte me niet. Toen begon het liegen en bedriegen en verstoppen van de drank. Op mijn dieptepunt kwam ik aan een fles wodka per dag en bestelde coke achter zijn rug.

In 2019 ben ik dan in contact gekomen met AA en CAD. In het begin kon ik stoppen en dan weer niet. Ik was gewoon nog niet klaar voor een alcoholvrij leven na verschillende keren herval. Toen heb ik me laten opnemen in de PAAZ (psychiatrische afdeling algemeen ziekenhuis). Dat heeft me wel goed gedaan en stilletjes aan ben ik gegroeid. Nu ben ik elke week op de vergaderingen en probeer zoveel mogelijk het programmavan AA toe te passen. Eindelijk kan ik zeggendat ik nu gelukkig nuchter ben. Mijn relatie met man en zoontje is hersteld en het vertrouwen komt langzaam terug. Nu kan ik terug van het leven genieten en van de kleine dingen zonder mijn emoties te verdoven of me moed in te drinken.

Hopelijk kan ik mijn gelukkig gevoel nu vasthouden en me wapenen tegen moeilijkheden die mijn pad kunnen kruisen.



Door dit van me af te schrijven hoop ik jullie te helpen bij herstel, en te laten zien dat een nuchter en gelukkig leven mogelijk is met de hulp van die lieve mensen van AA.

› Daisy Groep Beringen

## Il Diario degli Errori

---

### Het dagboek van mijn fouten.

Waarom een dagboek maken en dan nog van je foute beslissingen, wie is bereid om dat te maken?

Ik heb het gedaan, want je kunt er zoveel mee ontdekken over je leven en over jezelf.

Het is een dagboek waarmee je terug gaat in de tijd en probeert te ontdekken wat je toen deed

en je probeert te ontdekken wat er nodig was om het op te lossen en nu vooral geniet van de nieuwe dingen die je nu beleeft en vooral geniet. Na mijn beslissing om te stoppen met drinken startte ik met iedere dag een agenda te maken en koos ik welke punten die dag belangrijk waren. Iedere middag nam ik een pauze en overliep ik hoe de morgen geweest was en wat ik moest realiseren voor de rest van de dag. Dit gaf me kracht en moed om door te gaan en ik begon goede resultaten te halen en vooral, ik kreeg weer vertrouwen en genoot weer van het leven. Mensen om me heen zagen hoe ik weer plezier had en maakten een compliment. Ik nam nieuwe uitdagingen aan en zie, het lukte. Daarom is zo een 'Il Diario' nuttig want je ziet de vooruitgang en dat geeft je de kracht om door te gaan. Ik zou het iedereen aanraden. Wacht niet tot morgen, maar begin er vandaag aan.

Je zult versteld staan wat je gaat ontdekken.

› Jan H.



## Beste vrienden

---

### 12 jaar nuchter.

In het begin had ik nooit gedacht dat ik dat zou halen.

Aan trouw mijn vergadering doen heb ik dat te danken.

Door nuchter te zijn is mijn leven zoveel waardevoller geworden. Gevoelensrust, structuur, vrijwilligerswerk en nog zoveel andere positieve dingen. Zien hoe anderen hun nuchterheid behouden, dat is wat hier iedere week gebeurt.

Ook ik ben niet gespaard gebleven, maar toch hou ik vol nuchter te blijven.

En dat, beste vrienden, is ook dankzij jullie en de kracht van AA en van de tafel.

Ik weet dat ik niet zoveel babbel tijdens de vergaderingen, maar door hier iedere week te zijn geef ik in stilte door dat AA helpt en vergaderingen een grote kracht zijn in mijn nuchterheid.

› **Carine** Brakel, De Bron

## De Kracht van de Tafel

### Voor ons de sterke macht.

15 april 2015.

Nieuwjaar, Driekoningen: een feest voor velen, een begin van ellende voor mij want feest was drinken. Voor mij was het toen een stap in de richting van een nieuw leven.

De Tafel.

Een verhaal dat begon nu bijna 9 jaar geleden waarvan ik het eerste jaar op eigen houtje nuchter was gebleven maar toch had moeten toegeven dat er hulp bestond buiten de dokters, psychiaters en pillen. Op een bewogen dag in april 2015 stapte ik met de vastberadenheid van iemand die moest slagen naar een afdeling van AA : Dag per Dag Grembergen. Aangekomen dacht ik dat ik daar te maken zou krijgen met een bende zatlappen maar dat viel geheel anders uit. Ik die van mijzelf vond dat ik maar soms dronk en soms maar in de weekends eens doorzakte moest hier met lede ogen erkennen dat ik een alcoholist was. Wat dacht ik toen: Stap 1 – aanvaarden wat ik niet kan veranderen, moed om... enz. Ik dacht bij het buitengaan die avond, wat moet ik daarmee beginnen maar bij het thuiskomen was ik totaal uitgeput, moe en toch vreemd genoeg voelde ik mij terug aanvaard door de mensen aan tafel, van wie er een kracht uitstraalde die nodig was om mij te doen inzien dat ik er niet alleen voor stond.

Ik ben beginnen nadenken over hun verhalen, hun weg, hun gevecht en ook hun ervaring om met de pijn en leegte van hun gemis om te gaan. Ook zij waren afhankelijk geweest door hun dagelijkse inname van de nodige alcohol. Voor sommigen gewoon met vrienden, anderen enkel in de weekends maar op lange termijn moest het (de alcohol) er altijd bij zijn. Zonder de (goden-)drank ging niet meer.

Wanneer het lichaam begint te protesteren door gebrek aan de nodige benzine dan beseft men dat het te laat is en toch blijft de geest zeggen: komaan jong, nog eentje om af te sluiten.

De afgrond lonkte, de val bleef maar duren, zonder het te beseffen hebben we gesprongen en fuck wat is die put diep. Er kwam maar geen einde aan.

Toch de moed terug opgeraapt en terug naar de wekelijkse vergadering die nu haar vruchten afwierp.

Ik probeer wekelijks te gaan want mijn bevinding is dat de duivel overal op de loer ligt.

Dankzij de Tafel en de sterkte van de groep sta ik nu waar nooit dacht te staan.

AA heeft mij zoveel leren vinden.... Belangrijk is mijn eigen ik terug te vinden en niet dat zielig drinkende mannetje meer te zijn.

Door het zien falen van andere lotgenoten heb ik gezegd: ik wil niet zijn zoals zij, ik wil niet meer terug naar het verleden. Blijven wat ik geworden ben.

Dit allemaal dankzij de Tafel, een veilig en geborgen onderkomen waar er geluisterd en geholpen wordt, waar je de kans krijgt om terug te zijn wie je wil zijn.

Daarom dank ik deze Tafel om mij te leren leven zonder drank en mij te aanvaarden zoals ik ben: Pascal.

› **Pascal** Dag per Dag Grembergen.

## Altijd onderweg.

Ik ben op weg, altijd. Nu rijd ik via een omleidingsweg naar de bijeenkomst van de AA-vrienden. De weg kronkelt, krinkelt door de duisternis van de avond, door een diepe weg met hoge bermen die me tegenkomen aan weerszijden, met haakse bochten zowel naar rechts als naar links. Het is een wegomleiding van de vroegere hoofdbaan. Die leidde naar dronkenschap en miserie.

Het is geen omweg. Hij brengt me, met veel vragen en antwoorden, met twijfels en opnieuw gelukkig worden naar de vrienden. Een andere, nieuwe weg: die van de nuchterheid, vriendschap en eerlijkheid, maar met veel onverwachte wegwijzers.

Wegwijzers, die het nuchter gelukkig zijn en blijven weerspiegelen zoals fluojasjes. Het zijn de AA-vrienden die me op de "route nationale van de nuchterheid" helpen houden. Ze wijzen naar een andere, betere en vooral nieuwe toekomst. Wegwijzers die me vrede en zekerheden geven, die me tonen hoe ik de strijd tegen alcohol, voor mezelf, nabestaanden en vele anderen kan winnen. Ze wijzen me de route hoe ik de rust en vreugde terug kan vinden. AA-vrienden met de "google maps" van de 12 stappen, die ik volg (soms ondanks mezelf) en die me sturen naar groei en gloei.

Neen, AA is géén omweg. AA is de nieuwe hoofdweg.

› **Gaby** Trefpunt Schendelbeke



## In uitgesteld relais

### **Ik en de eerste traditie.**

**Ons gemeenschappelijk welzijn behoort op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in AA.**

Je goed voelen in de groep, je veilig en omringd voelen tijdens een vergadering, het is voor ons van levensbelang. En daarvoor zorgen is niet alleen de taak van de chair of de ouderen in de groep, maar het vraagt de betrokkenheid van iedereen. Tevens draait het om het besef dat het om meer moet gaan dan het simpele “zich goed voelen”; het is meer dan een vrijblijvende koffieklets, al dan niet met taart. Het is de plaats waar we de band onderhouden die ons nuchter houdt. AA is een gemeenschap van mannen en vrouwen, hierbinnen is elke groep autonoom. Wat al die groepen bindt is ons gemeenschappelijk programma, een programma dat is opgebouwd met vallen en opstaan, een programma dat intussen zijn deugdelijkheid heeft bewezen. Het samen onderhouden van dit programma, het centraal stellen ervan bij onze vergaderingen, het aanbieden ervan aan de nieuweling als werkende oplossing, het zijn onmisbare onderdelen van ons gemeenschappelijk welzijn. Een vergadering mag best leuk zijn, verhalen kunnen wrang zijn en tegelijkertijd opluchting schenken, maar altijd moet er het besef zijn dat we werken aan onze nuchterschap, dat we er zijn om een hulpzoekende op te vangen en te begeleiden. Een lach en een traan, ernst en luchtigheid, het heeft allemaal zijn plaats en nut. De groep is dus niet alleen de plaats waar men zich goed dient te kunnen voelen, maar waar er ook heel bewust wordt gewerkt aan persoonlijk herstel. En het werken gebeurt aan de hand van ons gemeenschappelijk programma, naar hartelust aan te vullen met de eigen verhalen en oplossingen. Maak er nog een fijne dag van,

> Jan

### **De Eerste Stap**

Januari: stap 1, altijd boeiend omdat we weer eens naartoe te gaan... Ergens las ik eens: “Ben ik wel radeloos genoeg om een programma zoals het onze te volgen”? Volgens mij schuilt daar de oplossing voor de steeds weerkerende vraag hoe het komt dat velen niet slagen... Toegevend dat je teveel drinkt, dat je alcoholist bent, ook nog... Maar dat 2de deel bengelt er losjes aan vast... Ik lees steeds: getuigen uit je eigen ervaring, niks meer dan dat. OK. Ikzelf heb bij mijn 12de stap aan huis onmiddellijk toegegeven dat ik alcoholiste was. Dat werd me rechtstreeks gevraagd.

“Is je leven stuurloos geworden?” was de tweede vraag.

Ik had dat woord nog nooit gebruikt in een psychologische context, beeldspraak was me tot dan toe onbekend. Ik wist wel van stuurloze schepen en auto's... Die vraag overviel me dus, maar ik had er geen moeite mee om te zeggen: “Welja, zo zou je het kunnen noemen”.

Mijn levenssituatie op dat ogenblik was dan ook schrijnend... Op het randje van ‘het einde’, dat was letterlijk nabij. Ik kan me dus wel voorstellen dat, wanneer mensen nog een werk kunnen uitvoeren, ze eigenlijk nog niet veel verloren hebben en zichzelf niet rekenen tot de stuurlozen. Ik wist dat ik volledig moest stoppen, dat er geen tussenoplossing bestaat bij alcoholisme. De fles vaarwel zeggen was eigenlijk een makkie. Helaas dacht ik dat daarmee het grootste kwaad bezworen was... en dus ben ik eigenlijk niet begonnen met toepassen van onze stappen. In die periode besef je eigenlijk niet dat je zo veel meer uit AA zou kunnen halen. Ik functioneerde, maar dacht “nie beter of slechter dan ‘gewone’ mensen”... Ik had mijn humeurmpjes, mijn goede en slechte dagen, maar wie niet? Pas vele jaren na mijn eerste kennismaking met AA, en een compleet geestelijk verval (!) heb ik beseft dat ik méér nodig had. Niemand buiten AA kon me begrijpen, dat was een feit, dus heb ik uiteindelijk geleerd om mijn demonen, mijn dagelijkse gedachten, mijn leven wat richting te geven! Dit blijf ik doen tot de dag van vandaag, en zal dat hopelijk kunnen blijven doen...

› Louisa

## Gestopt met vluchten

---

Wat ooit begon uit gezelligheden vermaak veranderde tot een afhankelijkheid. Ja, voor velen van ons kwam de alcohol zo in ons leven. Zonder er zich van bewust te zijn wat alcohol ons op termijn zou aandoen. Tot we begonnen met een beetje liegen over ons drankgebruik. Een beetje liegen veranderde in verstoppertje, bedriegen, om uiteindelijk te vluchten van alles en iedereen die tegenstand bood in verband met ons drankgebruik. Op de vlucht zijn voor onszelf, dat was wat met ons gebeurde in de laatste periode van ons drinken. Onze vluchtcompagnon was de alcohol. Hoe meer ik op hem vertrouwde, hoe verder ik vluchtte. Tot we uitgeput, leeg en ten einde raad en bijna levenloos onze vluchtcompagnon moesten loslaten.

Hoe het nu komt dat niet iedereen die op de vlucht is kan geholpen worden is zelfs voor de wetenschap een groot vraagteken.

Wij alcoholisten zijn, eens we de vlucht gestopt zijn met hulp van AA, de vrienden, de hulpverleners in alle mogelijke centra, dankbaar voor de nieuwe kansen die we kregen.

Nu kunnen we waar we ook komen, thuis, op het werk, in de vriendenclubs, op de weg, op reis enz... onszelf zijn. Geen theater geen uitvluchten.

Want in uitvluchten zit het woord vluchten, en juist daar waren wij sterk in.

AA'ers zijn dankbare levensernstige mensen, allen met een vleugje humoren relativeringszin.

Dit is wat het AA-programma ons biedt.

Dit is waarin een AA'er zich onderscheidt in de maatschappij.

Wij zijn gestopt met vluchten, aanvaardden wat we niet kunnen veranderen en veranderen wat we wel kunnen veranderen.

### › Marc Eureka Waregem

Wanneer we verwachtingen willen realiseren in anderen, pakken we de andere zijn vrijheid af. Een fout die ouders vaak maken. Kinderen moeten de mislukkingen van ouders goedmaken. Het hoeft geen verder betoog dat dit een bron is van spanningen en frustraties.

In AA leren we dat we enkel bezig moeten zijn met ons eigen verhaal, en door dat te vertellen kunnen we misschien bijdragen aan de realisatie van anderen. Verwacht niets en je wordt niet ontgoocheld, help wanneer hulp wordt gevraagd en je bouwt een band op voor het leven.

### › Antoon

## Werkgroepen

---

Vrij recent zijn werkgroepen ontstaan. Voornamelijk om het probleem van rotatie en cumul op te lossen. Om te vermijden dat er 'macht' in handen van een AA'er komt, heeft men snel moeten beslissen dat een AA'er moet roteren en zich beperken tot één taak. Vorige eeuw volstond het om toe te laten dat een dienst losse medewerkers gebruikte om een welbepaalde taak beperkt in tijd uit te voeren. De dienst omschreef die taak en stelde de kandidaat voor aan de ADR om die taak gedurende één jaar op zich te nemen. Dat kon men herhalen. De losse medewerker kon gemaakte kosten inbrengen. In vorige eeuw had men ook voldoende Beheerders A beschikbaar die in de diensten moderator waren en jarenlange ervaring opbouwden. Met roterende leden is dit onmisbaar.

Als voorbeeld nemen we de Loners, er is nooit een moderator Beheerder A geweest (er zijn maximum 5 beheerders en we hadden 7 diensten). Meer dan 20 jaar lang beschikten ze over een losse medewerker die jaarlijks dezelfde opdracht kreeg.



Cumul is het andere probleem, we beschikken gelukkig over leden in alle beroepen, hun kennis kan dan nuttig zijn in verschillende diensten, ze kunnen er als losse medewerker aangesteld worden en opdrachten uitvoeren. Een voorbeeld is iemand in de wereld van de Lay-out, het artistiek aanvoelen. Literatuur met Litcom, het tijdschrift met 5 voor 12, de folders en brochures van COI, de website en de shop. Affiches voor open vergaderingen. Allen hebben ze een lay-outer nodig. Dit voorbeeld heeft zich zelfs toegespitst tot het ontwikkelen van een huisstijl die stilaan in alle toepassingen ingang vindt. Andere voorbeelden waar men tegenaanloopt is het maken van audio-visueel materiaal, een huistekenaar maar ook boekhouding, of wettelijke aangelegenheden. AA heeft 50 jaar de beschikking gehad over twee juristen Beheerders A, het blijft een zoektocht. Om te komen tot de werkgroepen; al dan niet tijdelijk. Wat buiten de 7 diensten valt komt meer en meer voor. Diensten kunnen initiatieven nemen of opdrachten ontvangen van de ADR of ADC. Dat heeft goed gewerkt. Maar wanneer het buiten de normale taak van de dienst valt, wordt de bal heen en weer gekeerd, de dienst vraagt de ADR om instructies en de ADR vraagt de taak te omschrijven, men komt er niet uit. Dan kan het nuttig zijn een werkgroep samen te stellen om dit probleem aan te pakken en oplossingen te formuleren. Lezen we de werking rond het internetgebeuren dan is dit een voorbeeld van een tijdelijke werkgroep die meer dan 10 jaar werking heeft. Een ander voorbeeld is de werkgroep voor het vernieuwen van de documentatie in opdracht van de ADC 2018, men leest er over bij de COI-dag. Of laatst de werkgroep voor de telefoon- en mailpermanentie. Werkgroepen worden ook gevormd in opdracht van de ADC, zo geeft ADC 2020 opdracht om de structuur van de diensten te onderzoeken en de aanwezigheid op de sociale media.

## Wisselwerking

---

Men is nooit uitgeleerd, zeker niet in AA.

Wat mij betreft is het een programma dat, mits zo goed mogelijk beleefd en toegepast, een levenswijze wordt.

Het is een levenswerk dat niet aanvoelt als werk of verplichting. Het programma is mijn vertrouwde gids geworden.

En ik leer regelmatig bij, in de vergaderingen, door de lectuur, door andermans verhalen. En het is een wisselwerking. Zeker wanneer er een nieuweling bijkomt, is er de terugblik naar hoe het voor mij begon, de herinnering aan de afgelegde weg en ergens ook de warme wil om die nieuweling, samen met anderen, op het nuchtere pad te houden.

› Jan

# Ervaring van een alcoholist

## Inzending als verhaal voor de heruitgave van het Big Book in 2011

Na het innemen van een overdosis pillen en het drinken daarop van een te grote hoeveelheid alcohol, werd ik in maart 1981 naar het ziekenhuis gebracht. Hoe diep ik op dat ogenblik gevallen was, besepte ik nauwelijks. In het ziekenhuis begonnen mijn handen te beven zodat eten en drinken bijna onmogelijk was. Bij het bezoek van mijn vrouw stond ik in de gang te wenen als een klein kind dat geen thuis meer heeft. Zo klein en onbepaald voelde ik me, dat ik tegen mijn vrouw zei dat ik de volgende dagen geen bezoek meer wenste. De vierde dag van mijn verblijf in het ziekenhuis kreeg ik het bezoek van een geestelijke die zich voorstelde als pater Godwin en die mij dit bezoekje kwam brengen op verzoek van mijn oudste zus. Na een goed gesprek heb ik beloofd om bij de eerstvolgende vergadering van AA aanwezig te zijn, want stilaan was ik tot het besef gekomen dat het zo niet verder kon en dat het hoog tijd werd dat ik daaraan iets ging doen. Op dat ogenblik kreeg ik ook veel steun van mijn vrouw, mijn kinderen, mijn oudste zus, mijn ouders en schoonouders, broers, kortom van de ganse familie, en niet te vergeten van mijn vrienden en kennissen aan wie ik niet genoeg dank kan zeggen. Bij mijn eerste AA-vergadering kreeg veel 'Latijn' te verwerken, want van zo'n groep had ik mij iets anders voorgesteld. Later begon ik mij hier thuis te voelen en sprak ik al een woordje mee (nu praat ik soms teveel). De eerste 3 à 4 maanden waren hard, dat kan ik je verzekeren: ontslagen op het werk en de ganse dag alleen thuis zijn. Na een maand terug thuis te zijn vanuit het ziekenhuis, kreeg ik de eerste vuurproef: mijn dochter deed haar plechtige communie en op het feest werd er alcohol geschonken – want alles was reeds besteld voor ik in het ziekenhuis werd opgenomen. Die dag was voor mij zeer moeilijk maar toch ben ik erin geslaagd om van de alcohol af te blijven. Nu ik een beetje van AA heb leren kennen en beleven zou ik ook al mijn vrienden van harte willen dank zeggen, want bij hen heb ik ontdekt wat ware vriendschap is. Wat is het goed om elke week op vrijdag in hun midden te zijn.

Iemand in de groep zegt het vaak veelbetekenend: "Vrijdagavond is het voor mij zondag", en zo veel ik dat ook. Wat je hier leert is enorm verrijkend en geeft zo'n steun. De AA-legaten: 'herstel, eenheid en dienen' komen hier in de groep telkens tot uiting. De getuigenissen van talloze mensen in AA hebben op mij een diepe indruk gemaakt. Ze zijn voor mij een kracht en een hulp om verder nuchter te kunnen blijven. Hoe mijn leven – en vooral dat van mijn gezin – in de positieve zin veranderd is, sinds ik opgehouden heb met drinken, is gewoonweg met geen woorden te zeggen. Toch zal ik nog verder aan mezelf moeten bouwen als aan een bouwwerk dat nooit voltooid zal zijn. Vriendschap en elkaar leren aan-

vaarden zoals we zijn, is volgens mij zeer belangrijk en daarom is onze groep hier zo één! Zo heeft ons iemand behoorlijk wakker geschud met zijn bedenking: “Zoeken wij elkaar wel voldoende op?” De gevolgen hiervan merken we nog dagelijks. Daarom is het aangenaam wanneer ik bij iemand op bezoek ben geweest.

‘Dienen’ staat ook bij ons op de hitlijst en wat mij erg geholpen heeft de voorbije jaren om nuchter te blijven en verder te doen, is het volgende: mijn dagelijkse bezinning, de vriendschap in AA, regelmatig de vergaderingen bijwonen, de enorme steun van gans de familie en het geluk om –daar waar nodig –veldwerk te verrichten.

Wat mij opnieuw sterk aangetrokken heeft, is mijn geloof in God of de Hogere Macht. Kortom, ik ben een gelukkig mens geworden. Maar wat ik zou willen zijn en blijven, is de eenvoudige en kleine jongen die daar altijd bij de deur zit. Dat ik verder nuchter moge blijven en anderen dienen kan waar dat nodig is, dat hoop ik nog lang te mogen blijven doen. Want dit wil ik nog even zeggen: wat je hier leert, die vriendschap en die genegenheid voor elkaar, is in deze tijd van zéér groot belang.

God, geef mij de gemoedsrust om die dingen te aanvaarden die ik niet verhelpen kan, moed om aan te durven wat ik kan veranderen en wijsheid om het mogelijke van het onmogelijke te onderscheiden.

## Weetje

### **Living Sober of Nuchter leven.**

Dit werk, uiterst geschikt als hulp om de eerste nuchtere dagen en weken door te komen is één van de meest verkochte boeken. In 1986 had men een druk in A6-pocketformaat (168 blz.). Vanaf de versie van 1990 was het een pocket-formaat met plastic kaft, in die periode werd ‘De Visie van Bill’ en de ‘Bezinning voor elke dag’ in dezelfde vorm uitgegeven (kleur kaft: zwart, blauw en groen). Op het kaft stond niets gedrukt. De reden erachter was dat men de werkjes anoniem kon lezen, op trein en bus. Het waren gebondenstevige en neutrale boekjes. De latere versie van 2003 met herdruk in 2017 was net als de Amerikaanse A5-formaat in fel geel/oranje met in grote karakters “Nuchter leven” op het kaft, minder geschikt voor het lezen op het openbaar vervoer. (165 fr in 1995, 7€ in 2023 –88 blz.)

### **As Bill sees it of De visie van Bill**

De vertaling van de pocket was klaar in 1985, copyright was verleend in ’84. Er kwamen 5 herdrukken tot en met 1996 met het plastic kaft, de volgende herdrukken waren een herziene uitgave (2002 –2009 –2014) zoals de huidige uitgave (2023). Prijs in 1995 290 fr, in 2023 8,70€

# De ziekteopvatting van het chronische alcoholisme

**Inleiding uit de brochure uitgegeven door: Vlaamse A.A. Brussel en A.A.groep 'Klein Brabant', Puurs in het begin van de jaren 70.**

De ziekteopvatting van het chronische alcoholisme is nog vrij recent en dateert van het einde van de voorgaande eeuw, toen enige nieuwlichters in Amerika tot de bevinding kwamen dat alcoholisten geen slappelingen of willozen waren, geen immorelen, maar zieken. Deze conceptie stond in lijnrechte tegenspraak met de toen geldende communis opinio. De ziekteconceptie van het alcoholisme doet bij de Amerikaanse geneesheren reeds tientallen jaren opgeld, maar het denkbeeld is in de meeste Europese milieus nog geen gemeengoed. In zijn gefundeerde studie, die hij gekristalliseerd heeft in het lezenswaardige boek "The Disease Concept of Alcoholism", beweert de grote alcoholkenner JELLINEK dat slechts 1% van de Belgische intelligentsia in 1958 kennis had van het feit dat het alcoholisme een ziekte is. Zulks impliceert het bedroevend kleine aantal Belgische geneesheren dat kennis had –en HEEFT! –van het feit. De Belgische gangbare mening houdt met andere woorden vast aan een verouderde morele conceptie, die de Amerikanen de "Indulgence theory" noemen. Deze theorie erkent het alcoholisme niet als ziekte, maar schrijft het toe aan willoosheid en aan een te grote lankmoedigheid, waardoor het individu te veel toegeeft aan zichzelf. De alcoholist wordt ons hier afgeschilderd als een weezinwekkend personage, als het uitschot van de maatschappij, als een willoze slappeling, die het drinken wel zou kunnen laten als hij maar zou willen. Het vellen van een dergelijk doemvonnis is het gevolg van het eeuwenlange wanbegrip over de aard van het alcoholisme. Bij alcoholisme gaat het volstrekt niet om wilswakke of immoraliteit, alcoholisten zijn geen "underdogs", het zijn zieken. Men mag gerust poneren dat het merendeel van de auteurs de morele theorie niet meer au sérieux neemt en ze archaisch vindt. De theorie is in bepaalde wetenschappelijke milieus nog in trek en is ook bij de man in de straat nog algemeen verbreid wat enigszins begrijpelijk is doordat de immorele gedragingen van de alcoholist aan deze opvatting voedsel verschaffen. Op deze plaats moge ik opmerken dat de verdedigers van de ziekteopvatting in feite niet betwisten dat alcoholisten immoreel leven, maar ze menen dat deze immoraliteit eerder het gevolg is van het alcoholisme dan de oorzaak ervan te zijn. De aanhangers van de "Indulgence theory" verwisselen feitelijk oorzaak en gevolg. In werkelijkheid drinkt de alcoholist niet doordat hij immoreel is, maar hij wordt immoreel doordat hij drinkt!

› **Dr. Paul Philips**

# Een stukje geschiedenis



## COI-dag

### Het onthouden waard

Uit de beschikbare eindverslagen is af te leiden dat de COI-dagen voornamelijk ontmoetingsdagen zijn tussen de COI-werkers van de verschillende provincies. COI (Comité Openbare Informatie) is groepswerk. COI zegt in het handboek dat iedere AA'er aan COI werk kan doen. De COI-werkers brengen provinciaal verslag uit in hun maandelijks- of tweemaandelijks vergadering die op zijn beurt verslag uitbrengt tijdens de PW-vergaderingen en zo naar COI-nationaal, de ADR en uiteindelijk de ADC.

Het werkt van onderaan naar boven en de organisatie erboven coördineert en doet suggesties.

In gans die keten willen de COI-werkers ook contact buiten hun provincie en dat gebeurt tijdens de tweejaarlijkse COI-dagen.

Er worden werkgroepen samengesteld waar vragen en thema's behandeld worden, men maakt een verslag per groep en een eindverslag.

Uit het eindverslag distilleert men één of twee vragen voor de volgende ADC en er komen nabesprekingen in de provincies.

Het brengt eenheid in informatie en creëert initiatieven.

Dikwijls komen vragen een volgende COI-dag opnieuw aan bod om effectief uit te werken.

Voor de praktische organisatie wordt telkens door een andere provincie gezorgd. Het programma wordt samengesteld door COI-Nationaal.

### Albert rond de tafel



Voor de provincies is dit geen eenvoudige zaak ze komen om de 10 jaar aan de beurt en er zijn meestal weinig AA'ers beschikbaar die ervaring hebben.

Vooraf aan de COI-dag lezen we in 5 voor 12 nr. 1 van 1971:

"Het C.O.I. in de Vlaamse AA is structureel jong en haar taak werd klaar en duidelijk omlind op de vergadering van de Algemene Diensten, gehouden te Brussel dd. 17 februari 1970.(1)

Het C.O.I. heeft als taak: „Alle public relations van en voor AA te verzorgen. Alle contacten te leggen met de media, in het algemeen niet het publiek. Dit behelst pers. radio, TV.”

De 1ste Nationale COI-dag ging door in 1975 te Strombeek-Bever (Brabant) met als thema: "COI IN DIENST VAN DE ALCOHOLIST".

De 2de komt er pas vijf jaar later op 11 oktober te Hasselt (Limburg). Thema: "WAT ZOU COI VOOR ONS KUNNEN BETEKENEN".

Erna gaan zedoor om de twee jaar tussen de ADC's al is 1984 meteen een uitzondering zonder COI-dag.

De 6de Nationale COI-dag ging door op 20 oktober 1990 te Lovendegem (Oost-Vlaanderen). We nemen het als voorbeeld omdat het eindverslag beschikbaar is in het archief.

Er werden vier werkgroepen gevormd die elk enkele vragen bespraken.

We pikken er eentje uit: "Wat met de vraag over alcohol(vrij)arm bier op info's?"

Een eerste opmerking was het onderscheid tussen het antwoord voor de groep of tijdens een info.

Voor de vergadering was men duidelijk, voor ons is het taboe. Het antwoord ligt in de Eerste Stap. Persoonlijk staan we machteloos tegenover drank.

Tijdens info's: Het is goed voor mensen zonder drankprobleem.



Vanaf 2000 zijn de eindverslagen beschikbaar voor leden op de website.

Wie aan COI-dagen deelnam in het verleden kan dikwijls het gevoel gehad hebben dat 'men' niet luistert naar wat er gezegd werd, dat het eindverslag niet gelezen werd. Nochtans worden de meeste ideeën en verzuchtingen wel in realiteit omgezet in de geest van wat we lezen over de beloften in het Big Book: "Ze worden al in ons midden vervuld, soms snel, soms langzaam. Ze worden verwezenlijkt als wij eraan werken."

### **Langzaam:**

COI-dag 2002 te Dendermonde, de verzuchting uit het verslag:  
NIEUW OPROEPNUMMER

Wij vinden het geven van een Nationaal oproepnummernoodzakelijk voor de hulpbehoevende alcoholist. Dit oproep nr. zouvb.: 078 123456 kunnen zijn. Het nr. van het ADB kan blijven bestaan voor intern gebruik van AA. Achter het nieuwe nr. kan de "Dienst Permanentie" perfect blijven bestaan. De kostprijs kan geen tegenargument zijn, vermits het activeren van het nieuwe nr. geen grote uitgave vergt. De gratis documentatie kan bij herdruk worden aangepast en tot uitputting van de stock kunnen we deze blijven gebruiken. Gezien er technieken bestaan om automatisch van het oude nr. naar het nieuwe nr. over te schakelen. Een ander voordeel is vb. dat een hulpzoekende van een andere zone zich niet meer moet afvragen waarom hij een andere zone (03 Antwerpen) moet bellen, hetgeen hem kan weerhouden, en dat gebeurt, om de telefoon te nemen en hulp te vragen.

Twintig jaar later in 2022 kwam het nummer 078 05 27 27 tot stand, de permanentie kreeg haar eigen werkgroep.

### **Snel:**

COI-dag 2017 te Vaalbeek, met als thema 'Een onveranderde boodschap in een veranderende wereld', de verzuchting: Over de COI-documentatie: "Het huidigemateriaal kan best heel wat eigentijdsder".

Daarop stelde COI-nationaal een vraag aan de ADC van maart 2018: "Kan ADC de toestemming geven aan COI-nationaal een open werkgroep op te richten om binnen een vooraf jaarlijkse begroting:

- a. nieuw bekendmakingsmateriaal te ontwikkelen en
- b. het bestaande materiaal daarmee in lijn te brengen?"

De vraag kreeg een ja stem van de 61 deelnemers.

De eerste vergadering van de werkgroep ging door op 15 september 2018.

11 vergaderingen later nam de ADR van 04 januari 2020 de tussentijdse



beslissing om de teksten en ontwerpen van de brochures goed te keuren.(2)

Kort na de beslissing van de ADR werd het financieel plaatje goedgekeurd en de nieuwe affiche en folders waren beschikbaar.

Dat gevoel dat ‘men’ niet luistert klopt dus niet, meestal hebben de COI-dagen heel wat invloed op de werking van AA al betekent ‘snel’ in ons voorbeeld 3 jaar.

Blijven we bij het laatste voorbeeld. De nieuwe lay-out van de folders werd overgenomen bij de uitgave van 5 voor 12 vanaf jaargang 2021 en ook voor de brochures bij herdruk, begin 2023 gold dit voor 7 brochures, een pocket en een paperback.

Een andere opmerkelijke realisatie van de werkgroep is het noteren waard.

De lay-out, ‘de nieuwe huisstijl’ genoemd werd gerealiseerd door een extern gespecialiseerd bureau tegen een redelijke vergoeding. De ‘nieuwe huisstijl’ is bedoeld om de herkenbaarheid voor buitenstaanders te bevorderen.

De bestaande gratis folders werden onder de loep genomen. Sommige werden samengevoegd, er werd gelet op hedendaags taalgebruik. Men kwam tot de overtuiging dat AA’ers te ‘AA-denken’ wanneer ze de ‘buitenwereld’ moeten bereiken. Er werd onderscheid gemaakt tussen folders die gericht zijn naar ‘binnen’ en naar ‘buiten’. De werkgroep vroeg zich af wat buitenstaanders zou aanmoedigen en uitnodigen om meer te willen weten over onze gemeenschap. Alle teksten van de nieuwe folders werden ontworpen door professionelen van Trefpunt Zelfhulp. Ze werden in de werkgroep besproken en aangepast, voorgelegd aan COI-Nationaal en door de ADR goedgekeurd.

De samenwerking met Peter Gielen, stafmedewerker van Trefpunt Zelfhulp en extern adviseur/meedenker in COI-nationaal die deelnam aan de werkgroep was een voorbeeld dat ervaren werd als samenwerken zonder inmenging. De werkgroep stuurde en nam de beslissingen maar erkende dat hulp van buitenaf nodig en waardevol was. Verder leest men over:

20ste Nationale COI-dag 5 oktober 2019 – Oostmalle – Antwerpen  
Thema: “De boodschap uitdragen: MIJN uitdaging?!”

Corona ...

21ste Nationale COI-dag te Balen – Limburg met als thema: “Laten we vriendelijk zijn...” ging 4 jaar later door op 11 maart 2023.

- 
- (1) In het verslag van de Algemene Raad van 1969 merkte men op dat de werking beperkt was door gebrek aan instructies. COI-Nationaal vergaderde reeds tweemaandelijks.
  - (2) Corona was de oorzaak dat de ADC van 2020 niet kon doorgaan. Daarom bestaat in AA de mogelijkheid van het nemen van tussentijdse beslissingen door de ADR.

## AA is niet goedkoop

Voor de mensen die denken dat AA alleen stoppen met drinken is, kan ik nu al zeggen dat dat nooit stand kan houden. AA is niet iets wat je kent na enkele droge maanden.

Gewoonlijk begint dan de ellende pas. Eerst en vooral moet de ruimte, de tijd die met drinken werd doorgebracht, opgevuld worden.

Dit kan met een hobby, een doorgedreven beroepsbezigheid, of met een betere zorg te besteden aan de omgeving. Een plantentuintje, groenten, behangen, de strijk niet meer laten bijeenkomen. Er zijn verschillende manieren om de tijd door te brengen.

Eens de geestelijke nuchterheid op gang gezet, zal je merken dat er veel tijd kruipt in het denken en praten over AA, in AA, met andere AA-ers.

Als het zover is, en dat kan in sommige gevallen jaren duren, zal je merken dat je langzaam maar zeker gaat veranderen. Je wordt verdraagzaam bij het woordje "God" ga je niet meteen meer tegen het plafond. Je gaat proberen jezelf te aanvaarden, je kunnen leren inschatten en met je beperktheden leren leven.

Je gaat de elasticiteit van je eerlijkheid ook stilaan omvormen tot een koord, die bij de minste ruk gespannen staat.

Ik bedoel daarmee dat je in vergelijkbare situaties alert gaat worden. Je zal gewaarworden dat er niets nieuws onder de zonis. Geen enkele situatie waarin je je bevindt op een zeker ogenblik is nieuw. Het nieuwe is wel dat je er met iemand over kan praten, waar dat voorheen niet ging, of waar je voorheen te hoogmoedig voor was.

De dag dat je weet dat alles bespreekbaar is, ook al zijn het uitzonderlijke zaken, ben je op weg naar gelukkige nuchterheid.

Je maakt het jezelf gemakkelijk en aan de andere kant maak je je medemens gelukkig, want die krijgt het gevoel dat hij ook echt tot iets dient. Je eigenwaarde stijgt naarmate de nederigheid toeneemt.

Hoe langer de nuchterheid en het beleven van de stappen, hoe meer "wijsheid", en dat zet ik bewust tussen aanhalingstekens, want niet iedereen vindt wat op een vergadering gezegd wordt wijze woorden. Het is gemakkelijk, ik bedoel de uitleg daarover. Ik mag zeggen dat ik er nog lang niet ben, maar dat ik wel probeer te worden, zoals ik het juist verteld heb.

En ik ben gelukkig, het heeft veel gekost om te geraken waar ik ben en het zal nog meer kosten om verder te geraken, maar ja, AA is dan ook niet de goedkoopste manier, wel de zekerste.

› Jan -Opglabbeek.

Uit 5 voor 12 nummer 10 1996

## De Tweede Traditie

Voor het doel dat wij als groep nastreven bestaat er slechts één uiteindelijk gezag, een liefhebbende God, zoals Hij zich in ons groepsgevoelen kan uiten. Onze leiders zijn slechts dienaren die ons vertrouwen genieten; zij regeren niet.

Voor ons doel, "Wat is ons doel?"

Het doel dat we nastreven is nuchter worden en nuchter blijven en andere dolende alcoholisten helpen.

Een liefhebbende God, zoals iedereen dit zelf ziet.

Voor velen is God een struikelwoord; je kan God omschrijven als Geven Ontvangen en Delen.

We Geven onze eigen ervaring door aan de mensen rond de tafel.

We Ontvangen ook de emoties en gevoelens en Delen ook onze eigen ervaringen. Onze leiders zijn slechts dienaren; ze zijn in feite geen leiders maar de werking van AA blijft bestaan door de groepen.

In de groepen heb je een chair, een secretaris enz... Dit zijn dienaren die proberen om de vergadering in goede banen te leiden.

Iedereen rond de tafel is evenwaardig. Het eerste glas staat voor iedereen even ver.

Wie is er dan baas? Er zijn geen bazen. AA is een spirituele beweging en aldus is de ultieme autoriteit het geestelijke concept van het groepsgevoelen.

Ons groepsgevoelen zorgt ervoor dat de groep in harmonie is en zorgt ervoor dat we nederig blijven.

Van uit de groep wordt er iemand na 4 jaar nuchterheid verkozen om als groepsverantwoordelijke PW en/of COI te gaan bijwonen.

Van daar uit kan men verdere taken op zich nemen, maar altijd steeds aandacht dat ze dienen voor AA Vlaanderen en voor ieders welzijn.

Rotatie is heel belangrijk om eventuele hoogmoedige personen terug met de voeten op de grond te zetten en gewoon weer terug rond de tafel te plaats nemen.

Die mensen moeten hun grenzen kennen; als ze eventueel te veel hooi op hun vork nemen bestaat de kans dat er veel in duigen kan vallen.

Je mag meerdere taken opnemen zolang je je taak 100 procent kan volbrengen.

Iedereen die een taak op zich neemt is een dienaar die uit dankbaarheid meewerkt aan het AA-programma en het vertrouwen krijgt vanuit de groep en vanuit de diensten.

Dus samengevat: samenwerking met iedereen in nederigheid zorgt ervoor dat we een leven krijgen met een betere gemoedsrust voor vele mensen.

Dag per dag werken aan onszelf in harmonie met onze medemens, dat maakt in onze samenleving dat we verdraagzamer worden met het geloof dat we samen sterker worden in ons doen en laten.

Vertrouwen geven en vertrouwen krijgen is wat we hebben terug gekregen in ons AA-programma.

En laten we dag per dag de KALMTE bewaren om met de MOED die we hebben te AANVAARDEN dat we allemaal mensen zijn die met elkaar samen leven.

### › Groep De Boxberg Vrienden



## Voelen is leven.

Eentje om de dag mee te beginnen eens aan te voelen in gedachte. Het is nu bijna acht jaar dat ik helemaal stopte met alcohol. En ik heb het idee dat de ergste afkickverschijnselen voorbij zijn. Ik wilde zeggen: 1-0 voor mij. Maar het is geen wedstrijdje, geen gevecht. Nee, het is gewoon tijd. Tijd voor mij. Tijd om mezelf weer terug te vinden. Dat klinkt misschien heel raar uit mijn mond, aangezien ik alle tijd voor mezelf heb. Maar toch heb ik mezelf het afgelopen jaar vooral heel druk beziggehouden. Met van alles, maar niet met mezelf. Nu is het tijd om even een stap terug doen, een pas op de plaats. De komende week ga ik gebruiken om puin te ruimen. In mijn hoofd, in mijn lijf, in mijn huis. Zaken op orde stellen. Het leven is gewoon te kostbaar om ontzettend druk bezig te zijn met onbelangrijke zaken. Het voelt goed. Het voelt echt alsof ik mezelf weer een beetje aan het terugvinden ben. Ik heb alleen wat meer tijd nodig. Maar wat zat me dan dwars? Waar maakte ik me zo druk om? Ik kan mijn vinger er nog niet goed op leggen, maar ik denk dat mijn lichaam aangaf dat het tijd is voor een volgende stap in het aanvaarden en niet te vluchten van de realiteit. Niet bewust, maar ik deed het wel, door vooral heel druk te zijn, druk met van alles, druk met details. Ik rende mezelf voorbij, hield geen rekening met mijn grenzen en ging er dan ook veel te vaak overheen. Ik had het schijnbaar nodig. Ik heb nachten wakker gelegen in bed, tijd om na te denken en om alles een plaats te geven. Maar nu is het tijd. Het is tijd om niet meer zo druk te zijn met alles om me heen, maar het is tijd voor mij. Voor een stapje terug. Misschien zelfs

wel 2 stappen. Tijd om adem te halen, na te denken. Te onderzoeken hoe ik verder kan leven met zo min mogelijk pijn en zoveel mogelijk plezier. Ik merk dat ik het nodig heb. Dat het mezelf voorbij rennen zijn tol begint te eisen. Ik ben zoontzettend moe, zokapot. Ik kan niet meer. En dat is niet goed. Ik wil wat energie overhouden voor de leuke dingen, de dingen die energie geven, de dingen die maken dat ik met een glimlach op mijn gezicht door de rottijden, door de pijn heen kom. Want dat blijft. Dit is nu een onderdeel van mijn leven. En het is goed, zolang ik maar een beetje op mezelf pas. Het is nu tijd om op te laden, om ook de rust te vinden en niet meer alleen maar te rennen. Tijd voor balans. † Hendrik

Bedankt Henry om er bij te zijn.

## Mijn autostrade, richting hel. \_\_\_\_\_

### Inzending als verhaal voor de heruitgave van het Big-Book in 2011

Toen ik hoorde dat er voor de nieuwe druk van ‘Anonieme Alcoholisten’ verhalen gezocht werden, was mijn reactie: “Dat is fantastisch! Het is te hopen dat ze er krijgen. Het is te hopen dat ze zoveel verhalen schrijven dat er geselecteerd moet worden!” Ze, ze, ze! En ik dan? Ben ik er niet zelf mee verantwoordelijk voor dat er verhalen opgestuurd worden? Ja, maar... ik ben geen schrijver! Wat kan ik schrijven? Anderen kunnen dat beter! ...! Enzovoort! De uitvluchten kwamen weer als een sneltrein op me af. Eén van de betere vond ik deze: “Stel dat ik een verhaal opstuur, dat ik daar werk insteek... Wie zegt dat het dan nog gepubliceerd wordt ook?” Verdomd! En waar is mijn aanvaarden dan? Daaraan zie je maar waarom er steeds over ‘een levensprogramma’ gesproken wordt in AA en niet over ‘een cursuske binnen een bepaalde tijd af te ronden’!

Ik kan me nog herinneren dat één van de eerste contacten met drank – eigenlijk een onschuldige tafelbiertje – me al iets deed. Nu was ik ‘ne grote’, nu hoorde ik erbij! Wanneer ik die grens van ‘sociaal drinken’ overschreden heb, kan ik niet uitmaken en eigenlijk is dat niet belangrijk. Maar dat deze grens ging overschreden worden, was enkel een kwestie van tijd. Ik kan mezelf niet verbergen achter een slechte jeugd of opvoeding of zo. Ik vind geen enkele reden waarom ik door omstandigheden een alcoholist geworden zou zijn, al beweer ik niet dat sommige zaken het proces wat versneld kunnen hebben. Natuurlijk heb ik ook mijn zeer slechte, triestige en onfaire momenten gehad, nu nog trouwens. Maar ik heb ook fantastische dingen meegeemaakt. Momenten die ik steeds zal blijven koesteren en die komen, gelukkig maar, ook nu nog voor.

Als ik eerlijk ben voor mezelf heb ik die uitersten steeds met drank overgoten. Triestige momenten wegdrinken en vreugdevolle vieren met de nodige drank. Normaal toch zeker? Maar ik dronk op den duur ook op alle momenten tussen die twee uitersten in. Het speelde geen rol meer, ik dronk, willen of niet! Ik dronk door mijn ziekte, dát was de oorzaak. Achter dit feit kan en wil ik me niet verstoppen. Ik wist het toen alleen nog niet! Soms stel ik het me voor zoals in de volgende, simpele en onvolledige voorstelling. Bij één van mijn eerste pinten nam ik de oprit van mijn autostrade naar de hel. Het was op het eerste zicht een gewone levensweg, niet te onderscheiden van enige andere. Elk "drankje" bracht me dichterbij de snelweg maar omdat er nergens zichtbare signalisatie was aangebracht, was ik me daar niet van bewust. Hoe kon ik dat trouwens weten? Zelfs niemand anders –dat denk ik toch –had het in de gaten dat ik me op die oprit bevond. Waarom zou je dan teruggedraaien en een andere weg nemen? Elke oprit, hoe lang hij ook is of hoe traag je hem ook neemt, je komt op de snelweg terecht, dat is nu eenmaal zo. Maar waar zou je je zorgen over maken, je weet toch niet waar je heen gaat. Dezeweg was trouwens zo prachtig aangelegd dat je er zelfs niet aan dacht om hem te verlaten. Je kon tenminste in een snelvaart door het leven reizen. Heel intens zo. En ideaal om onderweg te dromen over al wat jou, als "levenskenner", nog te beurt ging vallen. Zo was het goed. En ging het eens wat snel? Je kon eraf want de parkings lagen dicht bij elkaar. Het speelde ook geen rol hoe lang je op die parking bleef staan maar elk drankje bracht je zo weer op die weg. Maar waarom zou je eraf willen? Het was nog steeds goed zo. Stilaan kwamen echter de eerste signalen. Anderen begonnen je er attent op te maken dat je op een gevaarlijke route bevond. Wat wisten zij daar van? Waar bemoeiden ze zich mee? Het was toch jouw weg en dat was de goede. Dat kon gewoon geen verkeerde zijn. Deze weg verlaten voor wat gezaag van 'droogstoppels' zeker? Mij niet gezien. Trouwens, als ik samen was met mensen die een vergelijkbare weg aan het nemen waren, hoorde ik heel andere geluiden: "Het is de beste weg die je kunt nemen. Ze gunnen ons die niet en daarom maken ze zo van hun tak. Als ze blijven zagen moet je gewoon nog wat sneller rijden en dan stopt die zever vanzelf". Haha, echte kenners dus. Gewoon geloven wat zij vertelden was niet moeilijk want ik dacht eigenlijk juist hetzelfde. Maar dat gezaag stopte niet en ergens in mijn achterhoofd begon ik te beseffen dat ik deze weg niet altijd kon blijven volgen. Vroeg of laat moest ik eraf. Maar zeker niet te vroeg want wat zou ik dan niet moeten missen! Tijd om op de parking te gaan staan dus. Maar dat werd je wel beu na een tijdje. "Ik ga terug op mijne weg, maar nu in een slakkengangetje. En als het echt nodig is, ga ik eraf. Geen parking meer, maar ineens de 'afrit'", nam ik me dan voor. "Dat kan ik toch wanneer dat nodig is, zeker!" In werkelijkheid lukte het me niet om dit te volbrengen. Ik wilde niet van

deze weg en als ik het wel wilde reed ik al zo snel dat ik mijn afrit niet meer kon nemen. Dit bracht me steeds meer in de problemen en ik maakte meer en meer de belofte om die autostrade te verlaten. "De volgende keer neem ik de afrit!" Komt dat zien! In werkelijkheid verwarde ik afritten met parkings. Zo ver was het al gekomen. Het was dan nog precies of die parkings verder en verder van elkaar begonnen te liggen. Mijn groot geluk is dat ik ben beginnen beseffen dat ik al in gevaarlijk gebied zat en dat deze baan inslaan naar het diepste van de hel leidde. Toen wou ik er echt af! Maar ik zag het verschil niet meer tussen afrit en parking. Ik had hulp nodig. Dit kon ik niet alleen en ik vond hulp in AA! Dankzij de hulp van lotgenoten vond ik wel een juiste afrit. Zij kenden die zo goed omdat ze hem zelf hadden moeten nemen op hun autostrade. Mijn vrienden wezen enkel de juiste aan, maar ik moest hem wel zelf nemen. Nu neem ik een gans andere weg: de baan van de 12 Stappen en de 12 Tradities. Het is zeker geen gemakkelijke weg en ik volg misschien niet steeds het juiste spoor. Het is dan ook zo'n moeilijke weg. Maar ik ondervind meer en meer dat hij het waard is. Ik moet die weg zelf afleggen, maar door het zoeken en vinden van goede gidsen kan ik dit makkelijker doen. Het enige wat die van mij verlangen is om te trachten zelf ook een zo goed mogelijke gids voor iemand anders te zijn wanneer die om hulp vraagt. Het is wel belangrijk dat je er steeds voor kiest om van je autostrade weg te blijven. Er zijn zoveel opritten, zichtbare en, als je niet oppast, 'onzichtbare'. Dat is steeds het sluimerende gevaar. Maar zolang ik met bereidheid, vertrouwen en inzet de AA-weg en zijn gidsen blijf volgen, ben ik veilig. Stilstaan is geen optie want voor je er erg in hebt sta je terug op een parking langs ...

## Jijzelf en niemand anders beslist over jouw nuchterheid

---

Theoretisch is dat een onbetwistbare stelling. Het is een fundamenteel principe. Het is een cruciaal uitgangspunt. Het is een ultieme houvast en zekerheid. Maar daarom echter zeker geen garantie op succes. Want die "jijzelf" wordt het niet altijd gemakkelijk gemaakt. Die "jijzelf" wordt het zelfs regelmatig erg moeilijk gemaakt. Dat kan te maken hebben met bepaalde persoonskenmerken en karaktertrekken van onze eigenheid en/of bepaalde emoties die ons parten spelen, waarbij persoonskenmerken, karaktertrekken en emoties op elkaar inspelen. Indien wij in meer of mindere mate onderhevig zijn aan bijvoorbeeld twijfel, weinig zelfvertrouwen hebben, piekeren, angst, vrees, stress, pessimisme, depressie, zelfmedelijden, schuldgevoel, niet kunnen loslaten, ondankbaarheid, jaloezie, wrok koesteren, arrogantie, zelfgenoegzaamheid, koppigheid, hoogmoed, overmoed, ijdel-



heid, gulzigheid, onrust, ongeduld, onverdraagzaamheid, weinig verantwoordelijkheidszin of een mix van... dan is dat zelf beslissen over de eigen nuchterheid lang niet zo evident, niet zogemakkelijk. Bepaalde aspecten van onze eigenheid zijn dan serieuze obstakels. Het maakt het ons niet enkel moeilijk om droog/nuchter te worden, maar ook om het te blijven. Hieraan werken, blijven werken, bijschaven, omkeren in de mate van het mogelijke en haalbare is een must. Vanuit een objectieve en grondige opmaak van een diepgaande en morele inventaris van onszelf, veranderen in voelen, denken en handelen, waarbij eerlijkheid, nederigheid, geduld en inzet onze gidsen zijn. We kunnen onze eigenheid maar deels veranderen. Maar daar waar een deel van onze eigenheid obstakel is in het doeltreffend droog/nuchter worden/blijven en/of in een beter mens worden/blijven, is het onze eigen verantwoordelijkheid om hieraan te werken, te veranderen. Het maakt fundamenteel deel uit van ons onvoorwaardelijk capituleren. Onvoorwaardelijk capituleren is niet vrijblijvend, het impliceert handelen, veranderen en de juiste voorwaarden scheppen.

Maar ook gebeurtenissen en/of veranderingen en/of personen die zwaar inhakken op onze emoties kunnen het ons extra moeilijk maken. Afhankelijk van onze eigenheid en vooral van hoe we hieraan gewerkt hebben, kan dit impact hebben van matig tot heel zwaar.

Bij het niet lukken droog/nuchter worden/blijven, kan hiervoor uiteraard wel degelijk veel begrip zijn, want eigenheid en/of gebeurtenissen-veranderingen bepalen in grote mate mee of het al dan niet lukt of blijft lukken.

Maar uiteindelijk zijn het wijzelf, enkel wijzelf en niemand anders die beslissen over onze eigen nuchterheid. Hoe we het ook draaien of keren, eigenlijk zijn er no excuses.

Maar gelukkig staat die "jijzelf" er niet alleen voor. Met wat geluk is er een omgeving die ondersteunt, aanmoedigt, begrijpt, respecteert, dankbaar en fier is. Zo nodig of aangewezen zijn er professionele hulpverleners die ons versterken. Maar vooral, er is AA. Er zijn de vergaderingen en contacten met de lotgenoten. Er zijn de principes, beginnelen, wijsheden, concepten, beloften, tradities en het twaalf stappenprogramma. Er is altijd AA. Indien wij AA au serieux nemen, is het onze beschermengel die de mogelijke diverse kwelduivels helpt afhouden, afweren en verdrijven. Omdat onze alcoholverslaving voor het leven is, is ook AA best voor het leven. Er is in deze geen betere partner. Sterk, ervaren, deskundig, efficiënt, onbevooroordeeld, begripvol, respectvol, betrouwbaar, loyaal en tijdloos.

› **Koen** KMW, Hasselt

## Mijn Hogere Macht

De eerste tijd bij AA vroeg ik me af wat die Hogere Macht wel zou moeten voorstellen. Ik was niet onmiddellijk mee met het verhaal en stelde op de vergadering de vraag aan de tafel. Sommigen vertelden iets persoonlijks, maar niemand die mij een definitie of een omschrijving kon geven. Ik bleef geruime tijd in het duister tasten tot ik tot het besef kwam dat er iets gebeurde wat voorheen nooit gebeurd was. Ik had de kaap van 7 maanden nuchterheid overschreden. Dit was mij tot op heden nooit gelukt. Ik begon te geloven in iets dat voor mij zorgde. Temeer nog dat ik niet uit eigen beweging naar AA gestapt was. Ik werd uitgenodigd door een lotgenoot die blijkbaar mijn probleem kende. Het signaal dat ik maanden daarvoor in een kapel kreeg schrijf ik nu ook toe aan mijn Hogere Macht. Vandaar dat ik er nog elke week op bezoek ga. Niet dat ik uitgesproken religieus ben, maar verandering ten goede doet geloven.

Wat ik voorheen pure hoogmoed en waanzin noemde pas ik nu zelf toe in mijn dagelijks leven. Ik lees en tracht de AA-bezinningen de Weerspiegeling van elke dag te begrijpen en ik doe mijn best om een nieuwe levenswijze volgens de AA-principes verder uit te bouwen. Gaandeweg leer ik dat, door de wekelijkse vergadering en door elke dag een beetje met de zaak bezig te zijn.

Mijn Hogere Macht zorgt ervoor dat ik dingen durf die ik vroeger nooit durfde. Ik had bijvoorbeeld deugddoende gesprekken met een collega op zijn lijdensweg naar de dood door maagkanker, terwijl mijn buurvrouw 20 jaar geleden overleed aan baarmoederhalskanker en ik haar slechts één keer bezocht.

Mijn Hogere Macht zorgt ervoor dat ik geen scenario's moet maken hoe bepaalde dingen zouden moeten verlopen en hoe ze moeten eindigen. Heel vaak vallen die dingen op een door mij niet voorziene manier vanzelf in de plooi.

Mijn Hogere Macht zorgt ervoor dat ik niet alles alleen hoef te doen. Ik heb geleerd dat ik hulp of raad kan vragen, hoewel dit nog steeds een oefening blijft.

Mijn Hogere Macht heeft mij ook geleerd dat ik niet alles in één keer moet doen. Ik mag een werk in stukken doen. Ook dat vergt oefening. Oefenen maakt het leven boeiend en ik geniet van het resultaat. Als mij onverwachte en niet geplande goede dingen overkomen denk ik altijd: 'Dat zal wel het werk van mijn Hogere Macht zijn!' Nu begrijp ik ook waarom niemand mij een algemene omschrijving kon geven van DE Hogere Macht. Iedereen heeft wel zijn persoonlijke Hogere Macht.

› **Luk** Groot Leuven/Kessel Lo

Artikel van maart 2021 bij de Loners

# Een stukje geschiedenis



## Internet en IT in AA

### Het onthouden waard

Recente geschiedenis werd geschreven deze eeuw en Internet en IT neemt een voorname plaats in.

De aanwezigheid op het internet en de bereikbaarheid via de elektronische post waren in februari 1999 het resultaat van lange gedachte-wisselingen en uitvoerige gesprekken binnen COI en ADR. Op 04-02-1999 werd een domeinnaam [aavlaanderen.org](http://aavlaanderen.org) aangevraagd en een gratis mailadres [aavlaanderen@pi.be](mailto:aavlaanderen@pi.be) aangemaakt.

De domeinnaam gaf toegang tot een eerste website met gastenboek. Tijdens de COI-dag van 2002 in Dendermonde was men nog niet tevreden over de website, we lezen in het verslag:

"Is onze Home page attractief?"

Nee, in vergelijking met andere is ze dat niet. Mensen vinden bij ons niet altijd wat ze zoeken."

Inmiddels werd, in het voorjaar van 2003, de site in een nieuw kleedje gestoken mede dankzij het spontane voorstel en de belangeloze medewerking van een student communicatiemanagement en andere sympathisanten.

Ook werd rekening gehouden met bedenkingen en opmerkingen van de leden.

Denken we hierbij maar aan het overzicht van de verschillende vergaderingen voor elke gemeente in Vlaanderen volgens de dagen en de uren.

De mail werd nog buiten het ADB behandeld door een vrijwillige webmaster. Aan COI werd verslag uitgebracht. Op het ADB was nog geen computer beschikbaar.

Het internet schrok de oude generatie AA'ers af, het was onmogelijk om langs de normale weg voorstellen of initiatieven uit PW, ADR, ADC goed te keuren. De gegevens van de groepen op de website brengen was horror voor de old-timers. De groep bereikbaar maken via mail vonden ze akelig.

Maar dat schrok heel wat AA'ers niet af om initiatieven te nemen. Het gastenboek op de website stierf snel een stille dood. Maar reeds in 1999 werd een eerste mailgroep opgericht, naar voorbeeld van onze noorderburen die er losser mee omsprongen. Dat kon gratis bij Ya-

hoo, de naam van de groep was ‘Nuchter’ en had al snel 10 –20 –50 leden. Andere initiatieven volgden, de groepen ‘Dag per dag’, ‘Stoppen’ en zelfs eentje ‘AA zonder God’.

Die mailgroepen waren laagdrempelig en werkten volgens het stappenprogramma, ze voldeden aan een vraag.

Toen corona kwam werd door AA-Vlaanderen en de Loners naast de Zoom-vergaderingen een mailgroep ‘Loners.mail’ opgericht met goedkeuring van de ADR. De pioniers van toen stapten over en kregen erkenning voor hun jarenlange inzet.

In de loop van de maand maart 2004 werd op het ADB een pc geïnstalleerd en de behandeling van de e-mails van AA-Vlaanderen werd overgedragen naar de nieuwe bediende. In het weekend werd de permanentie gedaan door AA'ers.

In 2005 kwam alles in beweging. Het overlegcomité van februari, waar alle diensten samen zaten, sprak voor het eerst over de noodzaak om het internetgebeuren uit te werken.

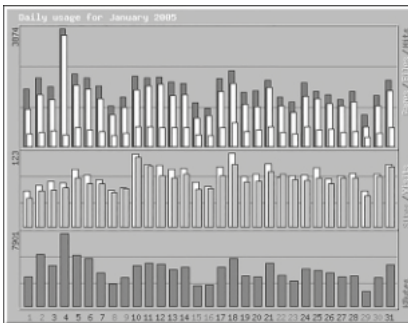
De ADC van maart 2005 gaf via comité 6 opdracht om de modernisering verder uit te bouwen.

Op 26 mei 2005 wordt de tijdelijke Internetwerkgroep opgericht.

Er werd werk gemaakt van een nieuwe website. Webruimte werd gehuurd waar aavlaanderen.org terecht kon.

Op die manier konden ook mailadressen gecreëerd worden met de domeinnaam en info@aavlaanderen.org kwam in dienst.

Vanaf januari 2005 werden de eerste bezoekers geteld.



In het verslag van ADC 2007 lezen we: “We suggereren nochtans dat de internetwerkgroep tevens door vertegenwoordigers van alle nationale diensten bemand zou worden zodat het ganse domein van AA in overweging wordt genomen.”

Tijdens de ADC van 2007 komt de goedkeuring om de literatuur te koop aan te bieden op de website.

In 2009 stelt de Internetwerkgroep richtlijnen voor tijdens de ADC. In 2009 registreren we ook het domein aavlaanderen.be uit voorzorg zodat het niet door derden kan gebruikt worden. Later wordt het gebruikt om de shop te herbergen.

Er komt een vervolg.

## ‘Maak kennis met de Lonersdienst’ \_\_\_\_\_

... is de titel van de brochure van de Loners uitgegeven in 1987. De Lonersdienst kreeg een plaats in de structuur tijdens de ADC van 1983. De ADC van 2016 besliste om de brochure niet meer te herdrukken en beschikbaar te stellen op de website. In de brochure leest men uitleg over de werking.

In de pré-internetperiode was het een goed draaiende dienst die er voor zorgdedat de Loners – AA'ers die niet aan de groepsvergaderingen kunnen deelnemen – in contact kwamen met Loner-sponsors – AA'ers die wel regelmatig vergaderingen bijwoonden.

Dat verliep door het beschikbaar stellen van een ledenlijst met de adressen van Loners en sponsors. Van een nieuwe Loner die zich aanmeldde werden de contactgegevens naar een vijftal sponsors verstuurd zodat men een brief of een kaartje kon sturen om de nieuweling welkom te heten.

Alle leden van de groep konden ervaringen sturen naar het ADB die ze aan de dienst bezorgde. Tweemaandelijks werd hiermee een boekje samengesteld. In elk nummer ook suggesties over thema's waarover men kon schrijven. Het boekje werd per post verzonden naar elk lid. In de tussenmaanden kregen de Loners ook een tweetal nummers 5 voor 12 van de voorbije jaren toegestuurd.

De meeste Loners konden op die manier bijna wekelijks post ontvangen. Soms was er intensieve correspondentie tussen Loners en sponsors.

Door de traagheid van het heen en weer schrijven kon men dieper ingaan op onderwerpen. Zowel de Loner als de sponsor had er veel aan. In de huidige tijd van flitsende berichtjes is dit ondenkbaar geworden. Al zal er hier en daar nog een AA'er zijn die 'de pen ter hand neemt'.

Internet wijzigde de werking langzaamaan. Mail en mailgroepen versnelden de correspondentie, al was de meerderheid van de Loners lang verknocht aan de briefwisseling met postzegel. Dikwijls waren dat oudere leden die door ziekte thuis zaten en de stap naar de computer niet zetten. De categorie die nog steeds op de post aangewezen is zijn de gevangenen of geïnterneerden. Voor hen wordt het papieren Lonersboekje en de 5 voor 12 nummers nog steeds per post bezorgd of de mensen die aan gevangeniswerk doen nemen ze mee.

De Lonersdienst heeft ook altijd een infostand gehad op de Landdagen. Ze zijn een volwaardige dienst die een vertegenwoordiger heeft tijdens ADR en ADC, ze beschikken over een ruim budget.

Sinds de coronacrisis verzorgen ze dagelijkse zoomvergaderingen met twee abonnementen. 40 jaar ononderbroken werking getuigt van de noodzaak van de dienst.

Loners zullen er altijd zijn.

## Ruimte zit in je hoofd.

Wat is je houding om te leven, in onze huidige egoïstische maatschappij, als nuchtere mens? In de media horen en zien we mensen die ondanks het grote risico voor onszelf en onze medemens in opstand komen omdat ze geen ruimte hebben. Wij als AA'ers weten beter dan wie ook dat alles begint met het aanpassen van je houding en gewoontes. Het anders leren leven, bij ons toetreden tot AA, was een ganse uitdaging en vraagt nog altijd arbeid en aandacht.

Welk voordeel hebben wij ten opzichte van mensen die de AA-therapie niet kennen? Wij beschikken over een grote vriendenkring die dezelfde gevoelens en wilskracht hebben om de alcohol te blijven overwinnen.

Wij leren onze kracht dan ook gebruiken om de juiste houding aan te nemen ten opzichte van gebeurtenissen in ons dagelijks leven.

De ruimte die we nodig hebben om te blijven functioneren en een steun te zijn voor de vrienden en je omgeving zit in de eerst plaats in je hoofd. Door geestelijk verbonden te blijven steunen we elkaar meer dan je zou vermoeden.

› **Marc Oudenaarde** EurekaWaregem

## Eerlijkheid

Als kind is mij op een zo goed mogelijke manier eerlijkheid aangeleerd, al gauw ondervond ik dat ik door eerlijk te zijn mezelf meestal in de penarie bracht. Dat ik er met een leugentje mij er het voordeel kon uithalen om niet gestraft te worden. Ik moet zeggen als er een leugen uitkwam was het ook mijn beste dag niet. Maar toch, als kind begon ik daar geslepener in te worden en leerde ik mezelf hoe ik als een leugen uitkwam ik hier toch nog een draai aan kon geven zodat het op een misverstand uitdraaide. Nu ik heb het hier over kleine leugentjes maar toch echte eerlijkheid is dit niet. Vele jaren later, tijdens mijn drank- en drugsverslavingsperiode, kwam mij deze al jong aangeleerde oneerlijkheid goed van pas.

Vele politieagenten heb ik om de tuin geleid alsook mijn familie en ook in mijn relaties heb ik een aardig stukje de boel belazerd en belogen. Het was zodanig een tweede natuur geworden dat ik het van mezelf niet eens meer doorhad dat ik weer zat te liegen om de waarheid te verdoezelen. Dit was toen nu mag ik zeggen dat ik door mijn tijd in de gevangenis en zeker ook door het AA-programma en de 12 stappen geleerd heb om volkomen eerlijk te zijn tegenover mezelf in de eerste plaats maar ook naar anderen toe.

Ik heb geleerd dat ik door in eerlijkheid met mezelf en met anderen om te gaan ik gemoedsrust heb gekregen. Dat ik mij niet constant moest afvragen tegen wie ik wat heb gezegd. Ik heb ook geleerd dat eerlijkheid mij een goed gevoel geeft, en dat ik enkel door eerlijkheid aan mijn fouten en gebreken kan werken en zo een betere versie van mezelf tracht te worden. De ironie van het hele verhaal is, dat ik als “geslepen leugenaar” die ik vroeger was, nu helemaal niet meer om kan met de leugens van andere mensen.

› Henny

## De Vijfde Stap

---

Tijdens mijn drinkersperiode leidde ik inderdaad een dubbelleven. Leugens en onwaarheden werden aangewend om het drinkente rechtvaardigen. In de eerste plaats hield ik dat mezelf voor, maar ook tegenover andere mensen werden die drogredenen gebruikt. “Als een leugen dikwijls genoeg wordt herhaald, wordt dat een waarheid”.

Een vertrouwenspersoon kan nuttig zijn, maar volgens mij is het niet nodig om daar actief naar op zoek te gaan. Op een bepaald moment zal die gelegenheid, die nood zich aanbieden. Dat kan wel een tijd duren. Voor mezelf is het niet drinken al een aanzet om terug oude/nieuwe sociale contacten op te bouwen. Stilaan wordt men minder eenzaam. Andere alcoholisten uit hun eenzaamheid halen is wat ingewikkelder, want zolang ze zelf niet hun verlangen tot het stoppen met drinken uitdrukken zullen ze heel waarschijnlijk de stap naar de tafel niet zetten .

› Groep Lubbeek

## De Vijfde Stap

---

Ik durf gerust bekennen dat ik tijdens mijn drankperiode een dubbel leven heb geleid. In de ogen van de anderen was ik een voorbeeld van een echtgenoot en vader. Ik kon voor de ogen van de mensen vriendelijk en attent en zorgzaam zijn voor mijn vrouw en voor de kinderen, maar thuis was ik, wanneer ik gedronken had, echt niet de ideale man of vader. Integendeel, thuis kon ik, vooral wanneer ik weer eens gedronken had, echt de tiran uithangen en kon ik commentaar geven op het minste dat volgens mij niet was zoals het moest zijn. Ik kon stom lopen, maar zodra er iemand op bezoek kwam, was ik opnieuw de ideale echtgenoot en vader. In het openbaar was ik galant en liet altijd mijn vrouw voorgaan en hield de deur voor haar open. Ik kon zo goed komedie spelen dat andere vrouwen mij als voorbeeld stelden voor hun echtgenoot.



Mijn komedie spelen had zelfs tot gevolg dat de AA-leden die mij kwamen opzoeken om mij te overhalen om naar AA te komen dachten dat mijn vrouw de dronkaard was, want ik kon het niet zijn, ik was in hun ogen immers de ideale man. Dus durf ik zeggen dat ik echt een dubbel leven had tijdens mijn drinkersperiode.

Voor mij is het van groot belang geweest dat ik in mijn beginperiode bij AA een echte vertrouwenspersoon heb gehad. Bij die vertrouwenspersoon kon ik altijd terecht wanneer ik het moeilijk had, maar ook wanneer ik twijfelde aan sommige stappen en ik dacht dat die stappen niets voor mij waren. Hij kon mij altijd overtuigen van het belang van iedere stap om nuchter te worden en te blijven. Ik heb avonden bij hem doorgebracht en ik durf gerust zeggen dat ik gewend heb toen mijn vertrouwenspersoon na een paar jaren overleden is. Hij was de persoon die alles van mij wist. En met hem zijn ook mijn zwaarste geheimen begraven. Ik denk nog steeds met veel liefde en dankbaarheid aan hem terug.

Ik raad dan ook iedere nieuweling in AA aan om een vertrouwenspersoon te zoeken, maar neem niet de eerste de beste, maar neem een vrouw of man die je echt ten volle vertrouwt. Een alcoholist is dikwijls een eenzaam iemand. In mijn drankperiode zat ik soms in een volle café, maar voelde mij toch eenzaam en alleen. Nu echter kan ik zeggen dat ik mij eigenlijk nooit meer alleen voel.

Ik heb zelfs graag dat mijn vrouw een avondje weg is naar een vriendin, dan heb ik tijd om eens goed na te denken over hoe mijn leven veranderd is door AA. Wanneer ik nu alleen ben, kan ik overwegen hoever ik sta in het beleven van de stappen en waar ik nog beter mijn best moet doen omdat ik in het naleven van een bepaalde stap wat aan het slabakken ben. Neen, wanneer je je best doet om te leven zoals AA het ons voorstelt dan is er geen tijd meer over om zich alleen te voelen.

› Groep Lubbeek





## Algemeen Dienstbureau (ADB) \_\_\_\_\_

Volgens het handboek is het ADB een administratieve eenheid. Het staat ten dienste van de groepen, de werkgroepen, de diensten en de vzw.

Voor de groepen is het voornamelijk een doorgeefluik om vragen te beantwoorden en te zorgen dat de dingen die ze nodig hebben via de juiste kanalen bezorgd worden. Dat kan documentatie zijn, adressen, literatuur, verslaggeving of allerhande informatie. Het ADB kan ook informatie van de groep noteren zodat ze beschikbaar is voor wie er om vraagt. Er is één telefoonnummer, mailadres en contactadres voor de Vlaamse AA, dat van het ADB. Het ADB is dan ook de plaats waar info beschikbaar is. Ook internationale contacten gebeuren via het kantoor. In de AA-gemeenschap heeft iedere erkende regio een ADB, het is de voorwaarde tot erkenning. Taken binnen AA die bepaalde ervaring nodig hebben worden door het ADB ondersteund, AA'ers raken immers en kennis gaat verloren. Zo zijn er de contacten met drukkerijen en allerhande leveranciers, aankopen worden gecentraliseerd en beschikbaar gesteld. De voorraad literatuur en documentatie wordt er bewaard.

De verdeling en het afdrucken van de Nieuwslijn en het rondsturen van de verslaggeving is een taak van het ADB.

De internationale contacten, zorgen voor het copyright...

Het ADB heeft ook vergaderruimte beschikbaar voor de diensten en werkgroepen en zorgt voor de nodige uitrusting.

Belangrijk is het archief van de verslaggeving, de lectuur, de documentatie, het tijdschrift en de stukken van de boekhouding. Er wordt internationale literatuur en de vertaling ervan bijgehouden.

Voor drukwerk moeten offertes aangevraagd en doorgegeven worden, bestellingen moeten geplaatst worden en voor de documentatie worden de voorraden bijgehouden. Verder is er het onthaal en beschikbaar stellen van de vergaderruimte. Hiermee een kort overzicht van een onmisbare dienstverlening binnen AA.

## De Zesde Stap

---

Is niet drinken een handicap en hoe gaan we daarmee om? Wel, in de beginperiode bij AA kan dat wel een handicap zijn omdat we nog niet goed weten hoe wij met ons nieuw nuchter leven moeten omgaan. Maar hoe langer we nuchter zijn, hoe meer we gaan beseffen dat niet drinken geen handicap is, maar integendeel een verlossing en een bevrijding.

Inderdaad, we beseffen dan veel beter dat niet drinken ons bevrijd heeft van alle beslommeringen om ons te bevoorraden met alcohol en van de moeite die we moesten doen om ons drinken te kunnen verklaren aan onze omgeving. Integendeel, we kunnen nu die tijd gebruiken om ons leven terug op het juiste spoor te brengen en onze goede voornemens echt waar te maken.

Het leven zonder alcohol is veel gemakkelijker, zowel voor onszelf als voor onze omgeving, omdat wij en onze omgeving ons geen zorgen meer moeten maken over ons alcoholmisbruik. Dus kunnen we besluiten dat niet drinken geen handicap is, maar integendeel een echte bevrijding.

Door nuchter te leven kunnen we onze negatieve gedachten van tijdens onze drankperiode ook gemakkelijker omzetten in positieve gedachten, omdat wij niet meer moeten zoeken naar uitvluchten om ons drinken te verschonen. We kunnen nu nadenken om ons leven een nieuwe richting uit te sturen en terug een betere verstandhouding met onze omgeving op te bouwen.

Ons nuchter leven bezorgt ons enkel maar voordelen. Dank zij de vrienden en vriendinnen van de groep heb ik ook mijn familiegeluk hervonden en daarvoor kan ik hen niet genoeg dankbaar zijn. Om te besluiten kan ik alleen maar zeggen dat nuchter zijn geen enkel nadeel heeft en mij alleen maar voordelen heeft opgeleverd. Ik zou mij een leven met alcohol niet meer kunnen voorstellen.

### › Groep Lubbeek

## De Zesde Stap

---

Voor mij is “niet drinken” nu zeker geen handicap meer, maar in het begin van mijn nuchterheid had ik wel het idee dat je geen echte man was als je geen pintje dronk. Ik had een beetje schrik dat ze mij een droogstoppel zouden noemen en dat ik onder de sloef van mijn vrouw lag.

Maar ergens in mijn binnenste voelde ik wel dat het bij mij meer was dan maar een pintje drinken en dat ik er iets moest aan doen.

Het is niet gemakkelijk toe te geven dat je een drankprobleem hebt, maar bij AA heb ik geleerd dat af en toen een pintje drinken iets helemaal anders is dan het niet meer kunnen laten (het nodig hebben). Vroeger in mijn drankperiode zag ik vele dingen negatief en legde ik de schuld altijd bij anderen. Het heeft een tijd geduurd alvorens ik dat begrepen heb. Ik ben eerst geestelijk nuchter moeten worden zodat ik met een klare geest de feiten op een rijtje kon zetten.

Door zelfonderzoek en door toe te geven waar ik fout zat ben ik langzamerhand de dingen positiever beginnen te bekijken. Onze fouten laten wegnemen vind ik een nogal gemakkelijke uitspraak want dan had ik dat misschien al vroeger kunnen laten doen en dan was alles direct opgelost, maar zo gemakkelijk is het bij mij niet gegaan.

Mijn gebreken heb ik in de handen van AA gegeven. Uit de ervaringen die besproken worden aan de AA-tafel met de vrienden en de vriendinnen heb ik vaak geleerd hoe ik mijn problemen zou kunnen aanpakken en natuurlijk ook met als basis het AA-programma. Dit was in het begin een heel grote hulp en de vergaderingen zijn nog steeds (en zullen dat altijd blijven) een manier om een positieve levenswijze te kunnen beleven.

## › Groep Lubbeek

# Enkele Stappen

---

## (interpretatie)

### Stap 1

In de beginperiode toen ik dronk, gebeurde dit vooral veel stiekem, soms met vrienden, maar toch voornamelijk alleen. Het was zelfs zo erg dat ik drank ging stelen in winkels. Voor mij was het dus niet 5 vóór, maar 5 na twaalf. Er moest dringend iets veranderen aan mijn gedrag en dat gebeurde toen ik in contact kwam met leden van AA, die ervaringsdeskundig zijn. Vroeger was ik de oude IK, maar nu ben ik de nieuwe IK, die een leven zonder drank heeft. Het is niet gemakkelijk... maar moeilijk gaat ook en als ik het al eens moeilijk heb, zeg ik in stilte ons gebed op: dit geeft mij kracht om verder te gaan.

### Stap 2 – Er is hulp

Je beseft dat je een probleem hebt, maar dat lach je weg samen met opmerkingen en adviezen van anderen. Stoppen met drinken, daar heb je geen hulp voor nodig? Morgen stop je... of neen overmorgen

misschien? Tot je beseft dat je hulp nodig hebt en dat hulp vragen geen schande is. Nu ik in de groep mezelf kan en mag zijn, weet ik dat met de kracht van anderen ook ik, eindelijk een nieuw leven kan opbouwen, een leven waarin drank geen plaats meer heeft. Neen, makkelijk is het niet, maar moeilijk gaat ook! Toch?

### **Stap 3 – De bereidheid om te veranderen**

De wil om te veranderen en mijn leven niet meer te laten beheersen door alcohol is ook bij mezelf stap voor stap gekomen. En ja, toen ik eenmaal had ingezien dat mijn leven een wel zeer verkeerde wending had genomen, heb ook ik – met vallen en opstaan – op eigen kracht geprobeerd om mijn leven terug op het goede spoor te krijgen. Ik moet bekennen dat ook ik euforisch was als het me even lukte, maar veel vaker was ik boos en vol zelfbeklag als een zoveelste pogingweer eens dreigde te mislukken. Nu weet ik dat de bereidheid om te veranderen alleen maar kan slagen als we aan onszelf toegeven dat we het niet alleen kunnen. Eens het besef er is dat hulp vragen geen schande is, dan pas kunnen we vol vertrouwen het goede pad inslaan, niet alleen maar met lotgenoten, die allemaal hetzelfde doel voor ogen hebben: onze grenzen verleggen tot we aan het punt zijn dat we de best mogelijke versie van onszelf kunnen en mogen zijn.

### **Stap 11 – Proberen wij de stilte in ons leven toe te laten?**

Ja, toch wel: wandelen in de natuur geeft me niet alleen de nodige geestelijke rust, maar helpt me ook om mezelf te onderzoeken: wat deed ik goed, wat fout en hoe kan ik mezelf nog verbeteren... Door deze vragen te stellen kan ik proberen om een nog betere versie van mezelf te worden. Ook muziek beluisteren is voor mij een vorm van meditatie; dan heb ik het vooral over stille aangrijpende (klassieke) muziek die een scala van emoties losweekt. Als ik echt kracht nodig heb, zeg ik stiltejes ons eindgebied.



### **Stap 12**

Ik heb nog niet de gelegenheid gehad om iemand 'figuurlijk' bij de hand te nemen en op weg te helpen naar AA. Zelf werd ik opgenomen in een liefdevolle groep mensen, die me zonder (voor-)oordeel meenamen op de goede weg, een parcours dat soms hobbelig kan zijn, met hindernissen en obstakels, maar dat zeer zeker de moeite loont om te voltooien. Als mijn bescheiden inbreng – al is het maar één iemand – nieuwe verhelderende inzichten heeft gegeven, dan kan ik daar alleen maar dankbaar voor zijn.

› **Philippe Stille** Kracht Kapellen

## Het verhaal van Hannelore

---

### Inzending als verhaal voor de heruitgave van het Big-Book in 2011

Als kind proefde ik graag aan het glas bier of wijn van mijn ouders en als 11-jarigenam ik een tijdlang elke avond stiekem een pintje uit de bierbak en dronk dat telkens snel uit. Al op jonge leeftijd dronk ik alcohol op trouwfeesten en familiefeesten en was toen al vaak beneveld. Volgens mij zat het alcoholisme al in mijn genen van bij mijn geboorte. Ik voelde mij altijd al anders dan de andere kinderen, ik moest vaak moeite doen om ergens bij te horen, ik was een buitenbeentje, een haantje de voorste, ... Als tiener was ik nogal mollig, werd omwille hiervan vaak uitgelachen, had een enorm laag zelfbeeld, ik lag zodikwijls met mezelf in de knoop, voelde mij alleen en niet begrepen.

Toen ik op 16-jarige leeftijd begon uit te gaan, dronk ik steevast bier. Ik dacht dat iedereen dat deed en vond het niet meer dan normaal. Ik dronk enkel op zaterdagavond, dus was ik ervan overtuigd dat ik geen probleem had met de drank. Ik kwam bij een groep jongeren terecht waarmee ik een tijdlang wekelijks optrok, we dronken samen, gingen samen naar een fuif, maar van het verdere verloop van de avond kon ik mij meestal niets meer herinneren.

Bijna wekelijks had ik een black-out en een stevige kater de dag na dien. Ik heb mezelf zo dikwijls afgevraagd wanneer en hoe ik was thuisgeraakt. Soms schaamde ik me omdat ik hier en daar nog een schim zag van wat zich de avond voordien had voorgedaan. Nooit stond ik er bij stil dat overmatig drankgebruik de oorzaak was van die black-outs. Toen ik uitging en dronk had ik het gevoel bij een bende te horen, kwamen alle remmen bij me los, ... Achteraf bekeken was het niet zo, ik werd uitgelachen omwille van mijn dronken zijn, er werd vaak misbruik van mij gemaakt. De relaties die ik had hielden niet lang stand. Ik besepte niet dat mijn drankgebruik tijdens de weekends en mijn wispelturig karakter daar voor iets tussen zaten. Als ik een relatie had, cijferde ik mezelf steeds volledig weg en deed alles om het de ander naar zijn zint te maken, zijn hobby's over te nemen en mijn leven in functie van mijn partner te stellen. Op den duur wist ik niet meer wie ik was of wat ik zelf wilde. Ik zat heel vaak emotioneel in de knoei, liep over van zelfbeklag. Die emoties versterkten nog veel meer eens ik wat alcohol binnen had. Ook als studente zette ik vaak de bloemetjes buiten, met alle gevolgen van dien. Daar proefde ik van de vrijheid die ik niet de baas kon. Gelukkig vond ik snel werk, ik voelde me daar goed, deed mijn werk graag en zette er mij hard voor in. Mijn zelfvertrouwen verbeterde. Soms werd ik zelfs wat overmoedig.

In het weekend bleef ik uitgaan en drinken, dronk nu zelfs op vrijdagavond, op zaterdag en zondagen had opnieuw verschillende relaties,

die telkens afsprongen met groot verdriet tot gevolg. Op mijn 25ste ging ik alleen wonen en toen was het hek helemaal van de dam. Toen dronk ik na mijn werk bij het thuiskomen meestal een aperitief, waardoor ik vaak in de zetel in slaap viel om dan midden in de nacht wakker te worden met een kater. Eens ik begon te drinken, kon ik niet meer stoppen. Een geopende fles wijn of porto moest leeg en soms volstond één fles niet. Ook bleef ik plakken op café want er was tenslotte niemand meer die controle op mij uitoefende. Mijn werk begon er onder te lijden, ik had soms maar enkele uren geslapen en had nog een naar drank geurende adem toen ik op mijn werk aankwam. Ik maakte meer en meer fouten met als gevolg dat het zelfvertrouwen dat ik had opgebouwd een flinke deuk kreeg. Ik kreeg een paar auto-ongelukken met gelukkig maar blikshade tot gevolg, deed dingen die ik in nuchtere toestand nooit zou gedaan hebben,... Mijn leven was één grote puinhoop en daarbij had ik ook mijn job verloren.

Op mijn 26ste leerde ik mijn man kennen. Ik kon heel goed met hem praten en voelde mij begrepen en gesteund door hem. Ik dronk niet meer dagelijks, maar als we uitgingen in het weekend, of gewoon thuisbleven, kon ik niet stoppen met drinken eens ik was begonnen. Ook dan had ik telkens een black-out en een stevige kater. Gelukkig ontfermde mijn man zich dan over mij, alhoewel hij geen medelijden had. Maar hoe meer de tijd verstreek, hoe meer ruzie we kregen na een avondje drinken. Hij dronk en drinkt zelf ook alcohol, maar hij kan stoppen en overschakelen naar frisdrank. Ik kondat niet. Wel duizend keer zei hij mij dat "alcohol meer kapot maakt dan je lief is". Nog steeds had ik niet door dat dit op mij van toepassing was.

Nadat we kort na onze kennismaking trouwden, werd ik ook al snel zwanger. Zelfs tijdens mijn zwangerschap kon ik het niet laten alcohol te drinken als we op een feestje waren of als we op familiebezoek gingen. Ik ging zelfs een paar keer serieus door het lint. Ik was wel bezorgd over mijn ongeboren kindje, maar die drang naar alcohol was sterker dan mezelf. Vaak maakte ik mij zorgen dat mijn kindje hieraan iets zou overhouden, maar ik was er mij nog steeds niet van bewust dat ik wel degelijk een drankprobleem had. Gelukkig bracht ik een gezonde jongen ter wereld. Ons leven ging verder, we verbouwden verder ons huis, we gingen beiden uit werken, er was de zorg voor ons zoontje en regelmatig bezatte ik mij flink in het weekend. Mijn man nam alle verantwoordelijkheid voor ons zoontje op zich, wanneer ik weer eens uitgeteld in de zetel lag. Toen ik weer eens een kater van jewelste had, had ik er genoeg van en ging ik op zoek naar hulp. Ik zocht in de telefoongids en vond het nummervan AA. Ik werd vriendelijk onthaald aan de telefoon en er werd mij beloofd dat twee mensen mij zouden komen bezoeken. Diezelfde avond kwamen die mensen nog langs en vertelden mij hun verhaal en luisterden naar mij. Er werd mij gezegd dat het enige dat ik moest doen was, het eerste glas laten

staan en naar AA gaan. Ze nodigden mij uit om de dag nadien hun vergadering bij te wonen. Zo gezegd, zo gedaan. Ik voelde mij daar niet zo op mijn gemak, vond mijn probleem niet zo erg als dat van al die mensen daar. Eigenlijk wilde ik helemaal niet stoppen met drinken, maar wilde ik mijn drankgebruik onder controle krijgen.

Na een zestal weken hield ik het voor bekeken, was ervan overtuigd dat ik nu wel “normaal” zou kunnen drinken. In het begin lukte het mij vrij goed, maar dit bleef mij niet lukken. Toen ik op vrijdagavond het einde van de werkweek wilde vieren met een glas wijn eindigde dit weer vaak met de hele fles en nog wat extra drank. Ook op feestjes kon ik weer meestal niet stoppen met weer de black-outs en katers tot gevolg. Ik werd een tweede keer zwanger en al probeerde mijn alcoholgebruik binnen de perken te houden, had ik de behoefte om dagelijks minstens één pintje te drinken. Ik dacht dat ik dat nodig had om mij goed te voelen. Mijn dochtertje werd geboren met een laag geboortegewicht. Ik had de gynaecoloog nooit durven spreken over mijn drankgebruik. Ik voelde me schuldig dat dit kleine meisje zo weinig woog en ze had daarbovenop heel wat medische problemen tijdens haar eerste levensjaar. Of dit aan mijn drankgebruik ligt, weet niemand, maar één ding staat vast, drinken tijdens de zwangerschap is slecht voor de baby en ik voelde mij daarvoor verantwoordelijk.

Toch kon ik het drinken nog steeds niet laten. Doordat ik borstvoeding gaf werd mij aangeraden om 's avonds een donker biertje te drinken, maar ik hield het meestal niet bij één...

De tijd verstreek en af en toe had ik nog wel een kater, maar ik probeerde het te beperken. Vaak slaagde ik daar niet in. Mijn levenslust was ver te zoeken, een doel had ik ook al niet, ik was vaak moedeloos en depressief. Toen ik tijdens een feestje weer eens teveel had gedronken en hevige ruzie had met mijn man, de dag nadien weer eens ziek was, ging ik op zoek via internet wat ik aan mijn probleem kon doen, zonderte moeten stoppen met drinken. Ik vond allerlei informatie over de “ziekte” van het alcoholisme en kwam zo ook op de site van “stoppen” terecht. Daar las ik ook dat alcoholisme een ziekte is van lichaam en geest. Dit bracht me al een stapje dichterbij het erkennen dat ik een probleem had. Ik sloot mij aan bij de mailgroep die aan die site was verbonden. Ik las een tijdje mee en begon ook veel over mezelf te schrijven. Die mensen leken allemaal zoopgewekt en “nuchter”. Ik wilde ook zoworden. Ook daar werd mij geschreven dat ik het eerste glas moest laten staan om nuchter te kunnen worden. Toch stopte ik nog niet meteen, ik deed er nog een paar weken over...

Nog steeds was ik er niet van overtuigd dat ik een alcoholiste was en wilde het nog één maal uittesten. Ook dat schreef ik naar de mailgroep. Ik kreeg daarop een reactie: “Als je nu blijft doordrinken, dan teken je je eigen doodvonnis, vroeg of laat kom je in contact met de 3 G's: 'Gesticht, Gevangelis, Graf'”. Die woorden zijn me bijgebleven en



zetten mij aan tot nadenken, maar ik wilde mijn willetje doordrijven en testte mezelf uit tijdens een klasreünie. Ik moest tot mijn spijt vaststellen dat ik aangeschoten was toen het feestje gedaan was, doch nuchter genoeg om te beseffen dat ik wel degelijk een drankprobleem had. Ik was er eindelijk van overtuigd dat ik niet normaal kon drinken. Ik moest toegeven dat ik machteloos stond tegenover de drank en dat mijn leven doelloos en stuurloos was. Dit was voor mij het moment van de overgave. Ik besloot op 1 december 2003 om te stoppen met drinken en heb sindsdien geen alcohol meer gedronken. In de mailgroep werd mij aangeraden om naar AA te gaan. Eerst begreep ik niet waarom, want ik voelde me ongelooflijk goed door te mailen met lotgenoten, mensen die mij begrepen. Toch volgde ik hun raad op en ging diezelfde week nog naar AA. Dit is mijn grote redding geweest. Die reddingsboei laat ik niet meer los! Ik volg elke week graag en trouw mijn vergadering. Het wekelijks persoonlijke contact is voor mij heel belangrijk. Waar de mailgroep bijkomende ondersteuning biedt is de binding met de moedergroep onmisbaar. Daarnaast heb ik ook nog het dagelijkse contact via mail met mijn vertrouwenspersoon. Elke dag schrijf ik mijn problemen, gedachten en positieve ervaringen naar haar. Dit werkt voor mij enorm bevrijdend.

Ik ben bijzonder blij dat ik op de vrij jonge leeftijd van 30 jaar tot AA ben toegetreten, dat ik de aangereikte reddingsboei stevig heb vastgegrepen. Ik zat nog niet volledig aan de grond en heb gelukkig tijdig hulp gezocht, want er zijn al meer dan genoeg kostbare jaren verloren gegaan. Dankzij mijn nuchter zijn leer ik mezelf zien zoals ik werkelijk ben. In AA heb ik geleerd dat ik alleen mezelf kan veranderen en dat ik een ander niet kan veranderen. Ondertussen heb ik geleerd en aanvaard dat het AA-programma een levensprogramma is en dat het tijd nodig heeft om in te sijpelen en door te dringen. Het programma is nooit af, ik moet aan mezelf blijven werken. Problemen duiken nog steeds op in mijn leven, alleen ga ik er nu op een nuchtere manier mee om, i.p.v. weg te vluchten, wat vroeger wel de reactie was. Enkel nuchter kan ik het leven aan en krijgt het weer zin.

Mijn huis is een echte thuis geworden voor ons gezin en enkele familiebanden zijn versterkt. Neerslachtigheid en zelfbeklag hebben plaats gemaakt voor levensvreugde.

Nu ben ik de mama voor mijn kindjes die ze nodig hebben en ook de echtgenote op wie mijn man kan rekenen. Ook ben ik opnieuw gaan studeren met het oog op een ander en beter beroep dat ik in de toekomst wil uitoefenen.

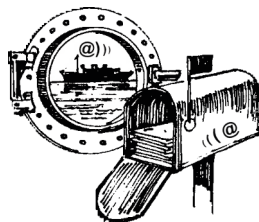
Dit nieuwe en gelukkige leven zou niet mogelijk geweest zijn zonder AA.





## Dag Loners

Welkom in dit zomers nummer. Bij de Loners hebben we ook 'Loner-sponsors', het zijn AA'ers die wel nog wekelijks hun groep kunnen bezoeken en actief zijn binnen de Lonersgroep. In de huidige digitale wereld onderhouden ze contact via allerlei toepassingen en dat werkt prima.



De vroegste manier was de brief met postzegel, en dat is nog steeds mogelijk. Alleen weten we niet wie graag op die manier geholpen wil worden.

Er kan een lijst samengesteld worden met adressen van Loners en Loner-sponsors' en ze kunnen met elkaar in contact gebracht worden.

Wil je op die lijst staan? Stuur een briefje met je gegevens naar: *ADB-Loners Grotesteenweg 149 2600 Berchem.*

Praten per brief over het programma is in deze flitsende tijd erg verrijkend. Tussen het schrijven en het antwoord liggen een paar dagen en dat maakt een heel ander soort van verhaal die we elkaar kunnen vertellen.

Uitkijken naar wat de postbode brengt is iets heel anders dan 's morgens de mailbox openen.

Wie interesse heeft om het te proberen schrijft ons, wij zorgen voor de rest.

› *De Lonersdienst*

## Wat doe je met je beschikbare tijd?

We maken alle dagen wat verleden. We doen soms heel hard ons best om er nadien te kunnen om treuren. We doen wat fout, of we doen niks en dat terwijl onze reserve aan tijd zo beperkt is.

We kunnen ook nogal wat tijd verknoeien aan plannen en hopen op een toekomst. Idem dito, een vrij foute en nutteloze bezigheid die ons naderhand weer toelaat om te treuren over gemiste plannen en niet ingeloste verwachtingen. Ze zijn de bron van of het gevolg van de zeven hoofdzonden, het ongewilde verleden, de niet realiseerbare toekomst.

Wat blijft is het heden, het nu, de opportuniteiten die zich gaan aandienen als we er oog voor hebben. De mogelijkheden voor geluk die we kunnen grijpen als we willen grijpen, het werk dat kan geklaard worden als we er aan beginnen.

Dus leef alsof het je laatste dag is, want er is geen tijd voor iets anders. Feest alsof het de laatste dag is want morgen is er misschien geen feest. Bemin alsof we de laatste mensen zijn, het zou wel eens waar kunnen zijn.

› *Antoon*

Een korte tijd nadat ik AA leerde kennen, begon mijn wekelijkse vergadering te fungeren als een rustpunt in de week. Het sluiten van de deur, betekende het open gaan van een andere wereld, waar ook een schijnbaar andere taal wordt gesproken.

Een wereld van gelijken, waar rang en stand geen rol spelen. Waar onze gezamenlijke strijd tegen het glas centraal staat en waar we samen de weg bewandelen die ons leven terug nuchter, normaal en doenbaar maakt.

De taal die wordt gesproken is in het begin soms moeilijk te vatten, doorspekt met woorden die we normaal gezien niet gebruiken in de materiële buitenwereld. Woorden ook die verwijzen naar gevoelens, normen, waarden en spiritualiteit, zaken die normaal gezien tot de heel persoonlijke sfeer behoren. Het bordje met de tekst: "Wie je hier ziet, wat je hier hoort, als je hier weggaat, vertel het niet voort" staat er dus niet ter decoratie.

Stoppen met drinken en gezellig samen komen zonder verdere evolutie, leidt tot stilstand, zou van onze vergaderingen een praatbarak maken. Het programma, voor mij de ruggengraat van mijn AA-beleving, is mijn belangrijkste middel om het allemaal makkelijk te maken. Het doorlopen van het programma, de verhalen van anderen, het nemen van de nodige tijd, ook bij het bespreken van een moeilijker onderwerp, het zijn allemaal stapjes naar inzicht, naar eigenlijke Zelfkennis.

Zelfkennis, het inzien van hoe ik omga met bepaalde gevoelens, in een bepaalde context of omstandigheid, is een instrument geworden om niet meer in de vroegere nefaste hersenkronkels vast te lopen. Zelfkennis, het dieper ingaan op het negatieve van die gevoelens, op hun eventuele oorsprong of waar het verkeerd begon te lopen, laat toe hieraan te werken.

Jezelf af en toe grondig en genadeloos tegen het licht houden, desnoods samen met een vertrouwenspersoon, het maakt het mogelijk ook in het negatieve iets positiefs te vinden en dat te laten groeien.

Stoppen met drinken is dus ook, door zelfkennis, werken aan jezelf om op een gezonde, verrijkende manier nuchter te blijven. Ik voel me thuis in mijn nuchterschap.

#### › Jan

Met het delen van je ervaringen uit het verleden, dien je niet enkel de ander, maar ook jezelf! Breng je je verleden eerlijk in kaart, dan zie je ook waar je valkuil zit, zie je wat wel goed is en wat voor verbetering vatbaar is.

#### › Karen

Vrijkomen van een verslaving is als het uittrekken van een paar knellende schoenen. In het begin kan het pijnlijk zijn maar zodra ze uit zijn voel je je ZOVEEL beter.

#### › Geert meetjesland 1



## **De Vierde Stap.**

Kort na mijn start bij AA kwam deze stap al ter sprake en hoewel ik me bewust was van het belang van introspectie, was mijn eerste reactie bij het lezen van de 'hoofdzonden': "Wat een ouderwetse manier van omschrijven..."

Maar al heel gauw besepte ik dat ik me, zoals met alles in het programma, best even kon bezinnen over de diepe betekenis van die omschrijving. Ik had intussen al van een lotgenote gehoord dat iets wat haar dwars zat voor haar altijd de moeite was om in alle rust van alle kanten te bekijken.

Zelf viel ik nogal over het woordje 'gramschap'. Het klonk me niet alleen ouderwets maar ook onaangenaam in de oren en ik dacht bij mezelf: "Dat heeft misschien ook wel een bepaalde reden".

In het woordenboek vond ik synoniemen die een stuk moderner klonken: woede, boosheid, toorn, ... en plots besepte ik dat ik met die gramschap inderdaad werk aan de winkel had. Want één van de onverklaarbare effecten die alcohol op mij had was dat ik, wanneer ik té veel gedronken had, al heel gauw makkelijk woedend werd en me boos voelde, op de hele wereld.

Dat was voor mij zo herkenbaar dat ik er niet omheen kon. De tekst van de Vierde Stap was beslist het bestuderen waard. Vanaf dat ogenblik is het verder werken aan de Vierde Stap voor mij heel natuurlijk gegroeid, om te evolueren naar de volgende stappen. Want zoals met alle stappen is de Vierde Stap voor mij totaal verweven met het geheel van ons programma. Intussen maakt de Vierde Stap dan ook deel uit van mijn vast denkpatroon. Een inventaris is nooit af, altijd is er weer wat bijgekomen, altijd veranderen de zaken van plaats, altijd is het de moeite om orde op zaken te stellen en dat te blijven doen.

De Vierde Stap was voor mij het beroemde 'aha'-moment, waarop me duidelijk werd dat elk woord in het programma zijn betekenis en zijn plaats heeft en dat het de moeite is om erbij stil te staan. Zinnen zoals 'het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen op te houden met drinken' betekenden plots héél wat, als ik ging nadenken over bijvoorbeeld 'verlangen' en 'ophouden'.

Er zijn heel wat definities voor maar zelf kan ik me, voor verlangen, best vinden in 'beslist willen dat het gebeurt'.

'Ophouden' staat voor mij dan weer gelijk met 'stoppen', 'niet doorgaan', en ook 'eindigen'.

Als ik op die manier over die ene zin nadenk is voor mij het enige vereiste voor mijn AA-lidmaatschap mijn besliste wil om te stoppen met drinken.

De Vierde Stap heeft me wakker geschud en attent gemaakt op het belang van de diepe betekenis van zowat elk woord in ons programma en alleen al daarvoor was en blijft deze stap voor mij van vitaal belang.

› **Vera**

De Vierde Stap in praktijk brengen is een handeling die, wat mij betreft, gedaan wordt van de wieg tot aan het graf.

Soms staan er dezelfde posten aan de debet- en de creditkant en soms zijn er nieuwe.

Dagelijks is er mijn korte-termijn-balans en eens in de zoveel tijd de langere termijn.

Dagelijks is het: hoe was mijn dag en hoe ben ik er mee omgegaan?

De langere termijn: hoe zit het met mijn evolutie?

Zolang ik leef zal er beweging zijn in die balans.

#### › *Karen*

Voor mij is het het samen nuchter blijven, het samen nuchter leren leven, het samen werken aan het programma, dat werkt. Mezelf verbinden gaat dan nog een stapje verder dan 'samen doen en zijn.' Voor mij betekent dit dat ik mezelf durf te geven en durf te leren ontvangen. Niet enkel hulp maar ook en vooral vriendschap en grote betrokkenheid.

Het zijn deze die me nuchter houden, zowel in het (mogen) ontvangen als in het (mogen) geven. Ik voel me er dankbaar voor en zoals Antoon een tijd geleden schreef: "AA in mijn leven te weten geeft me geruststelling."

Mij ook!

#### › *Reinhilde*

Wrok, woede, angst. Een trio dat mijn leven overheerste en waarmee ik probeerde "in vrede" samen te leven, wat me natuurlijk enkel lukte met de hulp van de verdovende alcohol; waren wrok en woede al moeilijk genoeg om min of meer in toom te houden, met angst was dat helemaal onbegonnen werk. Trouwens, als ik er goed over nadenk bestond er een direct verband tussen wrok en woede en mijn angsten.

Mijn grootste angsten hadden te maken met het beeld van alleen op de wereld te staan, eenzaam in dit leven, hulpeloos tegen alles wat ik als gevaarlijk kon en kan ervaren. Zwak en kwetsbaar.

Alcohol verdoofde die angsten maar wakkerde tegelijkertijd ook de woede en wrok aan over mijn machteloosheid tegenover mijn eigen angsten.

Het leek zo eenvoudig. "Drink een glas, dan kalmeer je eerst wat..." Niet wetend moedigden dierbaren mij aan om mezelf te drogeren omdat het effect ervan hen niet ontging.

Maar enkele jaren en eindeloos veel glazen later zagen ze dat alcohol méér met mij deed dan me enkel maar even te kalmeren.

Zelf had ik de machteloosheid tegenover mijn angsten extra beladen met machteloosheid tegenover alcohol. De rest van het verhaal hoef ik niet meer uit te schrijven...

Wat ik wèl even wil toevoegen is dat die angst geen kans meer heeft, al niet meer vanaf mijn eerste dag bij AA. Zolang ik bij AA, het programma en mijn nuchtere zelf blijf, ben ik tegen de angsten, de woede en de wrok opgewassen. Angst is niet meer nodig, het programma is er, jullie, mijn vrienden, zijn er en ik weet dat ik hier gehoor zal vinden voor alles wat ik als moeilijk of beangstigend ervaar.

Het klinkt zo eenvoudig, klaar als een klontje, maar het is zonder meer een wonder.

Waarvoor andermaal dank. Dank, dank.

› **Vera**

Reeds geruime tijd was ik al trouw lid van AA en woonde zeer regelmatig de vergaderingen bij.

Ik was nuchter en alles verliep naar wens, tot we de Vijfde Stap deden. Ik had thuis daar nog nooit een woord over gesproken over mijn tekorten als man en vader, hoe ik door mijn drinken er nooit was voor vrouw en kinderen.

Het knaagde aan mijn hart ik moest er thuis eens over praten om met een schone lei mijn nieuwe nuchtere weg te bewandelen - er lag nog een struikelblok. Ik dacht altijd: ze hebben niets tekort, alles wat er nodig was, was er.

Uitgenomen een vader die geïnteresseerd was in hun studies en hun toekomst.

Soms denk ik: door mijn drinken heb ik een stuk afgenomen van hun toekomst.

Op het einde van de vergadering zei een vriend: Roland, je moet daar eens over praten. Goed gedacht. Maar er durven aan beginnen, alle moed bijeengesprokkeld en met een klein hartje de stap gezet.

Een openbaring, ik was verlost van een zware last. Mijn pad was geëffend voor een lange nuchtere ik, ik had gemoedsrust gevonden.

› **Roland Meetjesland1**

## **Sponsor(schap)**

*Ik heb vele vragen over het sponsorschap in AA, wellicht begrijp ik het een en ander niet.*

*Wellicht heeft iedereen daar zo zijn eigen idee over, al naargelang, en misschien is het wel goed zo.*

*Voor mij is het goed te weten dat ik bij belangrijke beslissingen iemand raad kan vragen. Ik heb geen sponsor zoals gezien door AA-ogen, in mijn ogen heb ik er honderdduizend en bij een specifiek probleem ga ik te rade bij die persoon die naar mijn gevoel daar alles over weet. Ik heb niet iemand die alles weet over mij, ik weet zelf niet alles over mij. Deze fragmenten aan één dezelfde persoon vertellen, zouden mij misschien iets wijzer maken,*



*maar naar mijn idee word ik veel wijzer als ik al deze fragmenten over honderdduizend mensen verdeel en daarna bundel...*

*Er resten nog vele vragen bij dit sponsorschap: wat als ik een valse profete kies? Wat als mijn afhankelijkheid groeit, zodat ik die persoon nodig heb voor mijn welzijn? Wat als de sponsor 'verdwijnt'? Wat als ik in mijn onwetendheid iemand kies die vooral geboeid is door de pikante kantjes van mijn liederlijk verleden? Iemand die ik dan iedere week tegenkom? Ik geraak hier niet uit.*

*Ik heb al langer iemand op het oog om de Vijfde Stap mee te doen, alleen treuzel ik hier oneindig mee... alsof zo'n stap oneindig veel voorbereiding vergt...*

We spreken en schrijven vaak over AA als een therapie, een verzameling goede raad om nuchter te worden en te blijven. Zo zag ik dat ook lange tijd. Wat hierboven beschreven wordt heb ik ook beleefd. Maar het is een voorbeeld van onze angst om ons volledig over te geven, weet je wel die Derde Stap.

Sponsorschap is vriendschap, de vraag die je je moet stellen is: "Wil ik vriendschap met iemand van AA?" Want alle vragen die hier gesteld werden kan je ook hebben met 'my best friend'. De beste vriend (drank) is jaloers. Die wil je niet delen met iemand anders. Het wijfelende, stukjes van jezelf laten zien maar nooit alles, is die eeuwige neiging van de alcoholist om op zichzelf te keren. Ik kan het alleen. Ik moet het alleen kunnen. Niet dus.

Wanneer je bij AA komt staan alle leden voor je open met hun vriendschap. Dat is een risico, maar vaker voor de oudere leden dan voor de nieuwkomer, wanneer die na verloop van tijd afhaakt dan blijft er pijn en spijt over, maar zo gaat dat, ook met gewone vriendschap. Het is ook een proces van groeien, het gebeurt allemaal niet van vandaag op morgen, het komt steeds van de twee kanten. Het lid kan erdoor groeien maar dat geldt natuurlijk ook voor de sponsor.

Openheid en eerlijkheid, je hebt er niets bij te verliezen, alleen te winnen. Natuurlijk vinden we allemaal dat ons geval, ons verhaal zo uniek is, maar zal blijken dat dat niet zo is. We zijn allemaal banale mensen, verloren in de zoektocht naar de roes. De progressieve ziekte maakt het allemaal zo herkenbaar, zo voorspelbaar. Maar onze alcohol suggereert dat we dat best voor ons alleen houden en dat de oplossing ligt in de verdoving. Fout, fout, fout.

Kan ik sponsor zijn? Een vraag die ik me ook lang stelde. Maar een sponsor is geen superman/vrouw, hij weet niet alles. Dus heb ik voor mij de vraag veranderd in: "Kan ik een goede, betrouwbare vriend zijn? Kan ik luisteren?" Want dat is de belangrijkste taak, kan ik discreet blijven. Wil ik vriendschap en liefde geven aan andere lotgenoten, die ik eigenlijk maar zeer fragmentair ken. In het begin worstelde ik nog teveel met mezelf (samen met vrienden in AA) nadien heb ik de knoop doorgehakt, wie in wil gaan op de uitnodiging van vriendschap kan die onvoorwaardelijk krijgen.



Dus geen supermannen/vrouwen in de rol van sponsor, maar (ervaren) mannen en vrouwen die je vriend(in) willen zijn en zich zo ook zullen gedragen. Dit is dus geen hocus pocus maar het verhaal van iets wat we door de drank verleerd waren, gewoon open staan voor vriendschap en misschien *'for my best friend'*.

#### › **Antoon**

Grapevine daily quote AA

March 14, 2023

*"Sobriety is ... hope for the future while living in the moment."*

Vrije vertaling: *"Nuchterheid is hoop voor de toekomst tijdens het leven in het hier en nu."*

\*\*\*\*\*

Nuchterheid staat voor mij gelijk aan goed en dankbaar kunnen leven. Nuchterheid kwijtraken zou voor mij een totaal verlies aan kwaliteit van leven betekenen!

Ook al ben ik nu al wat jaren van de drank af, de tijd dat ik zoop ben ik niet vergeten! In tegenstelling tot de hoop die ik nu voel, was er de wanhoop en de botte eenzaamheid.

Mijn 'slechtste' dag nu, is nog altijd vele malen beter dan mijn beste dag toentertijd!

Leven in het hier en nu, in dankbaarheid met de hoop dat ik hetgeen er nog op mijn pad komt zal kunnen handelen.

Leven in nuchterheid wil absoluut niet zeggen, dat zich dan enkel leuke/fijne dingen aan je presenteren, maar dezelfde nuchterheid geven me wel de kans om er het beste van te maken.

#### › **Karen**

Ik kwam gisteravond terug van de meeting van de AA in Eeklo toen opeens mijn zoon van 16j (die er het meest heeft van afgezien toen ik nog dronk en stomiteiten zoals vallen en dergelijke uitstak) een filmpje toonde, op zijn smartphone, van een vader die stomdronken thuis kwam en de boel op stelten zette. Hij zei tegen mij " ik ben toch zo blij dat jij nu nuchter bent".

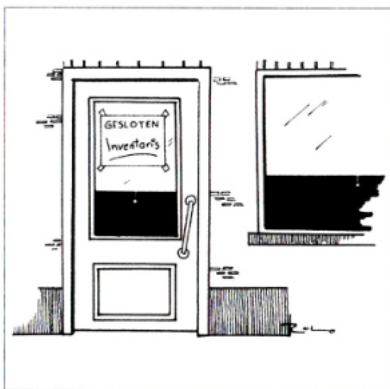
Eerlijk gezegd ik moest een traantje wegpinken.

Dat schouderklopje geeft je toch een serieus duwtje in de rug en de moed om verder te doen.

#### › **Geert**

Over de derde belofte. Niet spijten en niet vergeten.

Ik heb het al af en toe geschreven: op een bepaald moment moet het verleden nuttige bagage worden in plaats van ballast die je alsmaar dient mee te torsen.



Ik heb, zoals de meesten van ons, ook wel mijn portie "toestanden" gehad. Sommige het gevolg van verkeerde keuzes, sommige gelinkt aan alcohol, de meeste aan een combinatie van het voorgaande.

Intussen is er al wat water naar de zee gestroomd en heb ik, vooral door de beleving van het programma, een bepaalde berusting gevonden.

Waar mogelijk zijn breuken geheeld, zijn zaken uitgebabbeld, uitgeklaard en rechtgezet. Waar dit niet (meer) kon of kan, vond ik de uiteindelijke kalmte, moed en wijsheid van het sereniteitsgebed.

Komt er een nieuweling in de groep, dan kan de herkenbaarheid van zijn verhalen wel eens dat verleden triggeren en soms eens prikken. Maar dat is niet blijvend en herinnert er mij steeds aan waar het ook voor mij begon of verkeerd begon te lopen.

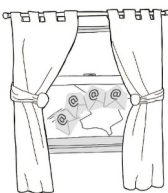
Zijn de zaken daarmee vergeten, zeker niet. Het verleden blijft een wezenlijk deel van wie ik nu ben, heeft me voor een deel ook gevormd. Het verleden heeft me geholpen een toch wel 'betere', zeker vergeleken met mijn vroegere, drinkende "ik", versie van mezelf te maken. Om die een stevige basis mee te geven, heb ik eerst het puin uit het verleden moeten opruimen. Om die te behoeden voor nieuwe stommiteiten, heb ik, wat aan de basis lag van wat verkeerd liep, eerlijk moeten tegen het licht houden. Ik heb lessen getrokken uit dat verleden, lessen die ik dagelijks toepas. Een terugkeer is geen optie. Vooruitkijken, met het verleden als nuttige bagage, laat me toe terug zo positief mogelijk in het leven te staan.

› Jan

Wie meer wil lezen en zelf deelnemen aan de groep kan zich aansluiten bij de Loners mailgroep, stuur een bericht naar [loners@aavlaanderen.org](mailto:loners@aavlaanderen.org)

Getuigenissen blijven steeds welkom.

› De redactie van de Loners





Heer in het heelal  
Onwrikbaar laat de tijd ooit  
alles achter zich

**Vera**

### **Gedragen worden**

Deel zijn van een groter geheel  
deel zijn van een groep  
het verandert mijn leven  
het verandert mijn persoon  
ik weet nu: ik word gedragen

Niet ik of alleen mijn problemen  
vragen zorg of aandacht  
er is zoveel om ons heen  
en ook kan kan daar een rol in spelen  
Ik kan helpen, ik kan ook meedragen

de transformatie is compleet  
ze komt in kleine stapjes  
maar ze is onafwendbaar  
Eens we ons thuis voelen in een groter geheel  
dat is het resultaat van gedragen worden  
en mee helpen dragen

**Antoon**



Omarmd door de tijd  
sterft elke vorm van leven  
ooit zijn eigen dood

**Vera**

### **Een gedicht**

Voor wie nooit een gedicht krijgt  
Voor wie werkt en zorgt  
En de wereld ziet voorbijrazen  
Vol onbegrip, vol nodeloos en  
Nutteloos gejaag

Voor allen jonge mensen  
Die in deze hectische tijd een weg moeten vinden  
Voor oudere mensen die lasten dragen  
En geen tijd voor zichzelf  
Voor oude mensen die het verder maar bekijken

Voor wie het allemaal niet meer begrijpt  
En toch weer verder moet  
Voor wie de richting kwijt is  
En weer een kompas zoekt  
Voor al mijn vrienden en vriendinnen

Dit gedicht vertelt van de zon  
Van de hoop in het groen  
De warmte in het geel  
De passie in het rood  
Geluk zit in de simpele dingen

Het wacht geduldig tot je het opmerkt.

**Antoon**

### ***Open groepsvergaderingen.***

Om de anonimiteit van de leden te verzekeren staan AA-bijeenkomsten uitsluitend open voor leden.

Iedere AA'er kan naar iedere groep.

Toch willen groepen uitleg geven over hun werking en ze organiseren bijeenkomsten waarop belangstellenden uitgenodigd worden. De leden van de groep zijn vrij om deel te nemen, op dat moment geven ze hun anonimiteit prijs.

Een open vergadering gaat meestal door in het groepslokaal en wordt opgebouwd rond een thema, er is een chairman en de rondgang loopt zoals in een normale vergadering.

### ***Voorlichtingsvergadering.***

Bij speciale gelegenheden zoals de week van het alcoholisme, een jubileumviering van een groep of een andere gelegenheid kan een groep belangstellenden uitnodigen op een bijeenkomst waar AA'ers, leden van Al-Anon en Alateen en gastsprekers over een bepaald thema komen spreken.

Men huurt een geschikte zaal en gebruikt de talenten uit de groep voor de inrichting van het podium, het geluid, een boekenstand en informatiefolders. Men zorgt voor aankondigingen via een affiche en de beschikbare kanalen van AA en de gemeente.

De toegang is gratis, de groep financiert alles.

Sommige groepen doen dit jaarlijks, andere om de 5 of 10 jaar.

Soms kan een regio of provincie een bijeenkomst organiseren. Groepen kunnen samenwerken. 25 of 50 jaar werking in een provincie is dikwijls aanleiding voor een bijeenkomst.

Het kan zelfs nationaal, 10, 40, 50 jaar AA in België gaf gelegenheid tot een feestelijke dag.

Groepen vinden hier ruimte om hun initiatieven aan te kondigen. Stuur de gegevens tijdig naar de redactie van 5 voor 12.

**Feestdag van de Vlaamse AA**  
**De provincie Vlaams-Brabant en Brussel**  
**nodigen uit:**



61<sup>ste</sup> Feestdag van de Vlaamse AA  
Anonieme Alcoholisten

**NUCHTERHEID**  
**IS VRIJHEID**

Zaterdag 09 september 2023

om 10:00 uur



**H. Hart Instituut**  
**Naamse Steenweg 355**  
**3001 Heverlee (Leuven)**

078 05 27 27 – [info@aavlaanderen.org](mailto:info@aavlaanderen.org) – 24/24 7/7

Algemeen Dienstbureau – ADB Grote Steenweg 149  
2600 Berchem – Antwerpen Tel.: 03 677 15 48

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

VU: Yvan De Roover, Binnenheide 2A bus 3 – 2288 Grobbendonk

# Colofon

- 'Vijf voor Twaalf' biedt de gelegenheid aan AA-leden en aan alle anderen die begaan zijn met het probleem alcohol, om hun ervaringen, mening, kracht en hoop tot uiting te brengen.
- Deze 'gedachten' zijn niet van AA als geheel: het publiceren ervan betekent niet dat deze worden onderschreven door AA of door 'Vijf Voor Twaalf'.
- De redactie behoudt zich het recht om inzendingen niet te publiceren of, indien nodig, in te korten. Uiteraard wordt dit zorgvuldig overwogen en de redactie houdt er zich aan, indien mogelijk, om de auteur hiervan op de hoogte te brengen.
- Artikels ingezonden voor de deadline worden gepubliceerd in zover er ruimte beschikbaar is.  
De 8 gele pagina's zijn voorbehouden voor de Loners.  
De 4 oranje pagina's zijn voorbehouden voor aankondigingen en poëzie.
- Ingezonden teksten worden niet teruggezonden en kunnen door AA-Vlaanderen ook gebruikt worden buiten het tijdschrift en in een digitale versie.

## Artikels kunnen opgestuurd of afgegeven worden:

**Opsturen naar de redactie** op het mailadres: **5voor12@aavlaanderen.org**  
Dit adres wordt uitsluitend gebruikt om teksten te verzenden. (Dus geen briefwisseling)  
Ook voor Nederlandstalige inzendingen vanuit het buitenland.

**Opsturen naar het ADB** via de post: **Grote Steenweg 149, B-2600 Berchem, België**  
**Afgeven:** Je kan alles afgeven op de PW of rechtstreeks aan de afgevaardigden van '5 voor 12'.

---

Het secretariaat van AA-Vlaanderen is bereikbaar tijdens de kantooruren: **03 677 15 48**

## De artikels

### Wat kan er wel:

- › Alle inzendingen die persoonlijke getuigenissen brengen in verband met ons gemeenschappelijk probleem: het alcoholisme.
- › Getuigenissen van partners, kinderen, vrienden, collega's...
- › Alle nuttige informatie betreffende werking van diensten, open vergaderingen, weekends, informatievergaderingen, bezinningsmomenten...
- › In Memoriam. Dit is géén 'overlijdens'- of 'kennisgeving'-rubriek. Dit is een (kort) eerbetoon aan de overledene. We vragen wel de tekst te beperken tot maximaal 750 aanslagen, spaties inbegrepen. Wil je een langere tekst laten publiceren, dan zal deze als een 'regulier' artikel beschouwd worden.

### Wat kan er niet:

- › Racistische, seksistische uitlatingen of andere discriminaties. Krachttermen.
- › Dialect. De redactie kan/zal de nodige aanpassingen aanbrengen om de inhoud verstaanbaar te maken voor iedereen.
- › Schrijven of oordelen over andere personen. In principe schrijf je in eigen naam. Personen die een rol spelen in je verhaal, moeten anoniem blijven.
- › Je bent zelf verantwoordelijk voor wat je schrijft. 'Overgenomen' teksten of teksten waar anderzijds copyright op rust, worden niet gepubliceerd. Eventuele citaten moeten een bronvermelding hebben.
- › Gedichten en poëzie worden in principe niet gepubliceerd.

*De redactie van 'Vijf voor Twaalf'*

## De Twaalf Stappen

1. Wij 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 wegemen.
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 goedge maakt, tenzij dit hen of anderen zou krenken.
10. Wij zijn doorgestaan 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 bewuste 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.

## De Twaalf Tradities

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 één 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 behoeften 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, TV 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 beginnenden de voorrang moeten geven boven personen.

© vzw ALDINEA-BEL

**ALGEMEEN DIENSTBUREAU (ADB)**

Grote Steenweg 149, 2600 Berchem

078 05 27 27 - 24/24 7/7

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

0408.326.052 - RPR Antwerpen

Verantwoordelijke uitgever: Yvan De Roover

Binnenheide 2A bus 3 - 2288 Grobbendonk