

Bent u alcoholist?

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

Beginstadium

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

Kritische fase

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

Chronische fase

Dagenlang drinken - morele verzwakking - beïnvloeding van uw denkvermogen - drinken van technische alcoholproducten b.v. spiritus - alcohol slechter kunnen verdragen - 's morgens trillen - dwangmatig drinken - alcoholdelirium.

Meer weten?

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

Omschrijving van AA

'Anonieme Alcoholisten' is een gemeenschap van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk probleem op te lossen en anderen te helpen bij het herstel van hun alcoholisme. Het enige vereiste voor AA-lidmaatschap is het verlangen op te houden met drinken.



Landelijke
24-uurs
AA hulplijn:
085 104 53 90

Is AA wat voor u?

Er zijn geen geldelijke verplichtingen verbonden aan het lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen van de leden.

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

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

Meer informatie

Algemeen Dienstenbureau AA-Nederland

Postadres Postbus 2633
3000 CP Rotterdam

Bezoek Statenweg 207
3039 HP Rotterdam

Telefoon 010 243 0175

E-mail adb@aa-nederland.nl

Website www.aa-nederland.nl

© 1948-2017 Stichting Publiciteit AA-Nederland

U beslist!

U alleen kunt beslissen of het AA-programma, de manier van leven in AA, zin voor u heeft en of het u kan helpen. Het is een beslissing die u zelf moet nemen. Wij kwamen bij AA omdat wij moesten toegeven de controle over ons drinken totaal te hebben verloren. Het drinken was voor ons een probleem geworden waar wij alleen geen uitweg meer voor wisten. Velen van ons wilden aanvankelijk niet toegeven dat zij niet meer sociaal konden drinken. Toen hoorden we van andere AA-leden dat we ziek waren. We kwamen erachter dat ook andere mensen onder dezelfde gevoelens van schuld, eenzaamheid en hopeloosheid leden als wij. We kwamen er ook achter dat deze gevoelens veroorzaakt werden door onze ziekte: alcoholisme. We besloten onder ogen te zien wat alcohol van ons gemaakt had.

Dit is AA goedgekeurde literatuur



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

Vraag 1 Heeft u ooit geprobeerd om bijvoorbeeld een week of een andere van tevoren bepaalde tijdsduur niet te drinken en is dat toen niet gelukt?

Antwoord Ja Nee

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

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

Antwoord Ja Nee

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

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

Antwoord Ja Nee

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

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

Antwoord Ja Nee

De meesten van ons zijn er uit eigen ervaring van overtuigd dat een bevestigend antwoord op deze vraag een bijna zekere

aanwijzing is voor het feit dat iemand op weg is alcoholist te worden en misschien zelfs al aan het einde van de weg van het 'normale drinken' is gekomen.

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

Antwoord Ja Nee

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

Vraag 6 Heeft u moeilijkheden gekregen door uw drankgebruik?

Antwoord Ja Nee

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

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

Vraag 7 Heeft uw drinken moeilijkheden bij u thuis veroorzaakt?

Antwoord Ja Nee

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

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

Antwoord Ja Nee

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

Vraag 9 Bent u, ondanks dat u eigenlijk bewezen hebt het niet te kunnen, toch nog steeds van mening dat u zonder meer zou

kunnen stoppen met drinken als u dat zou willen?

Antwoord Ja Nee

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

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

Antwoord Ja Nee

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

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

Antwoord Ja Nee

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

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

Antwoord Ja Nee

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

Eerlijk beantwoord?

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

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