

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

Welkom bij AA

De eerste stap op weg naar herstel

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

Post Postbus 2633
3000 CP Rotterdam

Telefoon 010 243 0175

E-mail adb@aa-nederland.nl

Website www.aa-nederland.nl

© 1948-2017 Stichting Publiciteit AA-Nederland

20170119

Dit is AA goedgekeurde literatuur



Welkom bij Anonieme Alcoholisten. Zelf heb je inmiddels de eerste stap over de drempel gezet. Wij bieden je nu graag onze ervaring, kracht en hoop aan op weg naar herstel en een beter, rijker en gelukkiger leven. Hieronder vind je een eerste aanzet tot herstel, waarmee wereldwijd al miljoenen mensen van de drank zijn afgekomen. Word jij een van hen? Probeer de suggesties tot je door te laten dringen, een keuze te maken en vooral: kom, blijf komen en je komt er!

Een eerste stap op weg naar herstel

Leden van AA hebben een ding met elkaar gemeen: zij hebben de controle over hun alcoholgebruik verloren en slagen er niet in op eigen houtje hun drankprobleem daadwerkelijk aan te pakken. De meeste alcoholisten hebben op talloze manieren geprobeerd het tij te keren. Door (tijdelijk) te stoppen met drinken, minder te gaan drinken, anders te gaan drinken (bijvoorbeeld door over te gaan van drankjes met hoog alcoholpercentage op drankjes met een lager alcoholpercentage), hulp in te roepen van professionele instanties.

Dronken wij omdat we problemen hadden? Kon therapie onze problemen oplossen en daarmee ook ons drankprobleem? Het leek niet zo te werken. Hadden wij dan wellicht problemen omdat wij dronken? Moesten we toch maar beginnen met het aanpakken van ons drankgebruik en hopen dat wij daarna onze problemen konden oplossen? Voor de meeste AA'ers leek daar de oplossing te liggen.

Wanneer wij bij AA aankloppen zijn we – hopelijk – in staat toe te geven dat wij inderdaad de controle over ons drankgebruik kwijt zijn. We hebben het gevecht verloren. Ons ego heeft wat dat betreft een deuk opgelopen. We waren niet in staat op eigen kracht ons drankprobleem aan te pakken. Het toegeven van zo'n nederlaag is niet gemakkelijk, maar wel een vereiste om vooruit te komen. Drinken was al lang geen sociaal gebeuren meer. Alcohol was voor ons een middel geworden om de realiteit uit de weg te gaan. We raakten onze verlegenheid kwijt, leken obstakels te kunnen overwinnen, voelden onszelf misschien zelfs beter dan anderen en we konden onze problemen vergeten.

Maar... het was steeds van korte duur. Was de drank eenmaal uitgewerkt, dan kwam alles met dezelfde hevigheid terug. Wat moesten anderen wel niet van ons denken, waarom lukt dit of dat niet, waarom voel ik mij zo ongelukkig, zo onhandig, misschien zelfs zo minderwaardig? Wat was onze oplossing? We grepen toch maar weer naar de fles, want dan kwam immers alles goed? We vergaten heel simpel dat dit niet alleen een tijdelijke, maar ook een rampzalige oplossing was.

Bij AA zeggen we dan ook: alcohol is sluw, machtig en verraderlijk. Voor mensen die overgevoelig zijn voor alcohol is daar geen woord van gelogen. Koning Alcohol heeft het stuur in handen en drijft ons stukje bij beetje verder naar een zekere ondergang.

Hoe het werkt

Een eerste stap op weg naar herstel is toe te geven dat we het gevecht met de alcohol hebben verloren. We staan er machteloos tegenover en als we het laten voortduren zal ons leven stuurloos blijven. Komen we bij AA dan horen we bovendien dat alcoholisme kan worden gezien als een ziekte. Voor andere ziekten is het de normaalste zaak van de wereld hulp in te roepen van een arts, een specialist, een psychiater, enz. Ook voor het herstel van alcoholisme zou het invoeren van hulp een vanzelfsprekende zaak moeten zijn. Helaas is dat meestal niet het geval, omdat de ziekte van alcoholisme vaak een onbegrepen ziekte is, die bovendien de patiënt in de waan houdt niet ziek te zijn.

Hoe werkt het dan bij Anonieme Alcoholisten? Heb je eenmaal de stap naar AA gezet, dan heb je al hulp ingeroepen. Je hebt toegegeven niet zelfstandig van je probleem af te kunnen komen. Je krijgt tegelijkertijd te horen dat er wel degelijk herstel mogelijk is. Je kunt de ziekte tot staan brengen als... je het eerste glas maar laat staan. Neem je het eerste glas niet, dan kun je ook het tiende niet nemen. Het laten staan van dat eerste glas kan de deur openen naar een ander, nieuw leven zonder alcohol. Een leven, dat je de kans geeft nuchter je overige problemen onder ogen te zien en ze te gaan aanpakken.

Binnen AA moet je natuurlijk wel zélf ophouden met drinken, maar je hoeft het niet langer alleen te doen. Uit de verhalen van anderen die al een tijdje – soms al jaren – van hun drankprobleem verlost zijn, kun je datgene oppikken dat het beste bij jouw situatie past. Je kunt er over praten binnen de groep, vragen stellen, ideeën uitwisselen en vooral heel veel steun vinden. Jouw bijdrage in het begin is willen luisteren, leren en herstellen. Een leven durven leiden zonder alcohol.

Bij AA weten wij dat alcohol nooit iets voor ons heeft gedaan; dat we een gelukkig, tevreden en geestelijk rijker leven kunnen leiden zonder drank en dat wij daarvoor op elkaar kunnen rekenen.

Geef jezelf een kans; kom, blijf komen en je komt er!

**Elke dag is er een.
Het belangrijkste doen we het eerst.**