

Twaalf Stappen

AA werkboek
(Het 'Dordtse boekje')

**LANDELIJKE AA
(DAG EN NACHT BEREIKBAAR)**

085-1045390



Inhoud

- 3 - Huisregels
- 4 - Kennismaking met Anonieme Alcoholisten
- 5 - Introductie
- 7 - AA-gelofte en KMW-meditatie
- 8 - Onze beginselen
- 9 - De Stappen
- 10 - De eerste stap: machteloos
- 12 - De tweede stap: hulp
- 14 - De derde stap: open en eerlijk
- 16 - De vierde stap: levensverhaal
- 18 - De vijfde stap: opbiechten
- 20 - De zesde stap: oud gedrag
- 22 - De zevende stap: uitvluchten en excuses
- 24 - De achtste stap: de omgeving
- 26 - De negende stap: goedmaken
- 28 - De tiende stap: voorkom een terugval
- 30 - De elfde stap: rust en inkeer
- 32 - De twaalfde stap: helpen
- 34 - Annex 1: het voorkomen van een terugval
- 36 - Annex 2: de cirkels van Van Dijk
- 38 - De AA in Nederland
- 39 - Colofon

AANTEKENINGEN



Kennismaking met Anonieme Alcoholisten

‘Anonieme Alcoholisten’ is een gemeenschap van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk drankprobleem op te lossen en anderen daarbij te helpen.

Het enige vereiste voor het AA-lidmaatschap is het oprechte verlangen op te houden met drinken.

Er zijn geen geldelijke verplichtingen verbonden aan deelname. Wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen van de aanwezigen.

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

Alle AA-leden zijn anoniem en kennen van elkaar alleen de voornaam. Het zijn mensen van alle rangen en standen, van alle leeftijden, mannen en vrouwen. Zij werken als vrienden aan hun drankprobleem, met als enig doel nuchter te blijven en andere alcoholisten te helpen nuchterheid te bereiken.

**Alarmnummer AA Nederland
(dag en nacht bereikbaar)
085 - 104 53 90**

Introductie

Alcoholisme is een blijvende, chronische, progressieve en uiteindelijk dodelijke verslaving.

Een alcoholist is een verslaafde, die vaak niet beseft hoe ernstig hij er aan toe is. Drinken is meer dan zucht alleen: je kunt domweg niet meer zonder die drank, en hebt er alles voor over om er telkens weer aan te komen.

Je wilt wel stoppen. Het is geen gebrek aan wilskracht, het is ook geen slapheid die men als oorzaken zou kunnen aanmerken. Nee, het is de verslaving zelf, die je niet in je eentje de baas kunt.

Voor verslaafden is er het AA stappenplan. Deze stappen vormen als programma met elkaar een methode om te komen tot een leven dat niet langer wordt beheerst door de zucht naar drank. Herstel is mogelijk, zodra de verslaafde zelf toegeeft zo niet meer verder te kunnen.

De stappen zijn als spaken in een wiel. Gezamenlijk maken zij het wiel sterk en geven het stabiliteit. Men dient deze stappen dus als één geheel te zien. Zij vormen tezamen de gedachtewereld van waaruit een alcoholist een nieuw leven kan opbouwen, als die stappen elke keer weer één voor één worden doorlopen.

De aanpak in dit 'Dordtse boekje' komt voort uit de beleving van de AA werkgroep te Dordrecht en leent zich meest voor bijeenkomsten met een open en ongedwongen karakter. Geen vaste rituelen, geen protocollen. Veel ruimte voor de persoonlijke belevingswereld zonder binding aan enige religieuze of esoterische denkrichting. Geloof in eigen kracht, ruimte voor het eigen verhaal en het delen in directe discussie van de eigen ervaring staan centraal.

*Het is geen schande ziek te zijn,
doch wel om daar niets aan te doen.*

Introductie (vervolg)

Door actief aan het AA-programma deel te nemen, hoef je niet meer:

- te zorgen dat je genoeg alcohol in huis hebt
- op het laatste moment nog even snel wat drank te halen
- te weten hoe laat je laatste adresje sluit
- op te staan met een kater
- op te staan met een hekel aan jezelf
- plannen te maken om te stoppen
- te bedenken waar je je drank moet verstoppen
- te bedenken waar je al die lege blikken of flessen moet laten
- onenigheid te hebben met je partner over je drinkgedrag
- te drinken
- duf te zijn

Jij beslist!

Jij alleen kunt beslissen of het AA-programma, en de manier van leven met de AA, zin voor jou heeft en of het jou kan helpen. Het is een beslissing die jij zelf moet nemen.

Bronnen: divers internet

**Alarmnummer AA Nederland
(dag en nacht bereikbaar)
085 - 104 53 90**

De AA-gelofte

*Als wie dan ook waar dan ook
de hulp van AA nodig heeft
dan wil ik
dat de helpende hand van AA er is*



Meditatie

Geef me

KALMTE *om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen*
MOED *om te veranderen wat ik kan veranderen*
WIJSHEID *om tussen deze twee onderscheid te maken*

Onze beginselen

1. Elke groep heeft als hoofddoel de boodschap uit te dragen aan de verslaafde die nog gebukt gaat onder zijn of haar verslaving.
2. De enige voorwaarde voor deelname aan de AA is het oprechte verlangen op te houden met drinken.
3. Alle onderstaande beginselen zijn ondergeschikt aan de twee eerste.
4. Wij kennen geen leider, niet op groepsniveau, en niet als AA-organisatie.
5. De eenheid binnen de groep speelt een wezenlijke rol in persoonlijk herstel.
6. Geld, eigendom en prestige mogen ons niet van ons hoofddoel afleiden.
7. Elke groep moet zichzelf kunnen bedruipen.
8. Elke groep is autonoom, behalve in zaken die andere groepen raken of AA als geheel betreffen.
9. De AA werkt volledig op basis van vrijwilligheid, maar onze instellingen kunnen medewerkers in dienst nemen.
10. De AA als zodanig heeft geen mening over aangelegenheden die geen verband hebben met de AA.
11. Onze gedragslijn betreffende publiciteit is vooral gebaseerd op naamsbekendheid en op persoonlijke werfkracht.
12. Anonimiteit is de grondslag van onze beginselen.



De twaalf stappen

Besef:

- 1. Ik erken dat ik tegenover de alcohol machteloos sta en dat daardoor mijn leven stuurlaas is geworden.
- 2. Ik geef toe dat ik hulp nodig heb om mijzelf weer gezond te maken.
- 3. Ik aanvaard hulp en breng de wil op om me volledig open te stellen, eerlijk te zijn en mijn trots te laten varen.

Herstel:

- 4. Ik maak een uitvoerige en diepgaande morele balans op van mijn leven.
- 5. Ik maak voor zover mogelijk schoon schip.
- 6. Ik neem mijn oude gedrag onder de loep, kijk er kritisch naar en doe er wat mee.
- 7. Ik doe het smoezenboek voorgoed dicht.
- 8. Ik overzie de mensen om mij heen.
- 9. Ik maak het, zoveel als mogelijk is, goed met de mensen die mij dierbaar zijn.

Leven:

- 10. Ik ben alert op wat er in mij omgaat en ken mijn zwaktes en valkuilen.
- 11. Ik neem geregeld een moment van rust om tot mezelf te komen, om de stilte te koesteren en om daar kracht uit te putten.
- 12. Mijn ervaring deel ik met anderen en waar mogelijk help ik andere verslaafden om de weg naar herstel te vinden.

*Zet deze stappen allemaal
uit vrije wil
en blijf komen!*

Ik erken dat ik tegenover de alcohol machteloos sta en dat daardoor mijn leven stuurloos is geworden.

Geef me KALMTE om te aanvaarden, wat ik niet kan veranderen

Het toegeven van de nederlaag; het gevecht tegen de drank kun je niet winnen.

De eerste stap is loodzwaar voor mensen, waarvan lichaam en geest vrijwel permanent roepen om drank. Ze weten drommels goed dat ze hun leven fout hebben georganiseerd. En nu moeten ze erkennen dat ze de bodem hebben bereikt.

De eerste stap is het besef, dat er nu een einde moet komen aan de uitzichtloze toestand waarin je je bevindt. Je leeft zo langzamerhand in een permanente staat van angst. Hoe stop je dit?

De meesten van ons zullen wel eerder dat gevoel hebben gehad van 'dit moet nu afgelopen zijn'. 'Dit was de laatste keer. Nu (of morgen) stop ik'. Vaak al gauw gevolgd door: 'Of tenminste afbouwen.'

En binnen een maand, een week, een dag, of vaak zelfs al na een paar uren had de zucht het goede voornemen alweer overwonnen.

Zodra de alcohol begint uit te werken, steken zenuwen en doodsangst de kop op. Kun je die niet de baas, dan zal je die eerste stap niet kunnen nemen. Daarvoor is het nodig dat je je angst gaat zien als vijand. Dat er naast de zucht en de zenuwen ook ergens iets in je 'Nee' roept. 'Niet meer!'

Soms wordt die angst kracht bijgezet door je directe omgeving: misschien sta je op het punt de dingen kwijt te raken waar je uiteindelijk meer aan hecht dan aan je verslaving: partner, kinderen, familie, baan, huis, noem maar op.

Stoppen is niet een kwestie is van 'gewoon niet meer doen'. Je denkt misschien: 'Even een tijdje afkicken, detoxen'. Even door een heel slechte tijd heen. En dan, na een paar dagen, hooguit een week, als het gif uit je lijf is, dan red je het wel weer.

Maar zo werkt het niet. Je weet dat je jezelf voor de gek houdt. Alleen maar stoppen met gebruiken is geen oplossing van je verslaving. Het is er wel een voorwaarde voor. Enne... denk eraan: je wilt toch je partner, je kinderen, dat huis, die baan houden?

De eerste stap heeft alleen kans van slagen indien je je beseft, dat je voorbij het punt van de doe-het-zelver op het gebied van ontwenning bent: je weet maar al te goed dat je het in je eentje niet kunt; je staat machteloos tegenover de drank.

Je hebt al zoveel verloren en je staat op het punt om misschien nog zoveel meer kwijt te raken.

Je bent verslaafd. En dat pik je niet langer.

De eerste stap is de beslissing om te stoppen. Helemaal en voorgoed.

De eerste stap is het besef dat je dit niet alleen kunt. En niet alleen wilt.

Daarmee is de eerste stap tegelijk ook het besef dat je er niet alleen voor hoeft te staan.

Dit besef geeft je wellicht voor het eerst weer iets van rust, hoe bescheiden ook.

Als dat zo is, dan ben je in ieder geval klaar voor het vervolg.

Je rotste uur duurt maar zestig minuten.

Er is geen dag zo slecht, of er komt wel weer een eind aan.

Elke groep heeft als hoofddoel de boodschap uit te dragen aan de verslaafde die nog gebukt gaat onder zijn of haar verslaving.

Tip: ben je boos, pluk een roos

Een blij mens glimlacht. We weten dat het omgekeerde ook geldt: als je glimlacht, ook zonder reden, dan verbetert je humeur daarvan. Datzelfde geldt voor tal van zaken: wie zich goed voelt, zal ook goed voor zichzelf zorgen. En omgekeerd geldt: wie zichzelf goed verzorgt, zal zich ook sterker voelen. En dat is precies wat je nu nodig hebt.

Mogelijke invalshoeken:

- Angst
- ‘Kalmpjes aan’
- Eén dag tegelijk

*Ik geef toe dat ik hulp nodig heb
om mijzelf weer gezond te maken.*

Geef me MOED om te veranderen, wat ik kan veranderen

Denk aan stap één: je kunt het niet alleen!

De strijd tegen je verslaving zal veel van je eisen.

Het is een gevecht waarvoor je je totale wilskracht in zal moeten zetten. En dat klinkt misschien een beetje vreemd: in stap één benadrukten we juist dat je machteloos bent, dat je zelf eigenlijk over onvoldoende wilskracht beschikt voor een dergelijk zwaar gevecht. En toch ga je het aan.

Je kunt het echter niet alleen. En daarom gaan we het samen doen.

Op het eerste gezicht getuigt je hele drankverleden niet van veel wilskracht. De zucht naar de drank was altijd sterker. Het is voor velen moeilijk om toe te geven dat ze hulp nodig hebben. Toch is het zo logisch: met meer mensen til je nu eenmaal meer. Wie de bodem heeft bereikt, en weet dat hij zonder hulp niet overeind komt, die zal zijn trots moeten laten varen.

Enige nederigheid is zeker op zijn plaats.

Je staat er gelukkig niet alleen voor. Er zijn mensen die je kunnen en willen helpen.

Kreeg je wel eens goede raad van partner, van ouders, van vrienden, van werkgevers, zelfs van artsen? En, hielp die? Nee, uiteindelijk heeft die je nooit geholpen. Je wilde wel, maar dat lukte domweg niet. En elk in de wind geslagen advies vertroebelde jouw relatie met de gever ervan steeds meer. En jij werd een groeiend probleem voor hen. Misschien lukte het daarom wel niet.

Je kunt deze last niet alleen tillen. En je zult boven jezelf uit moeten zien te groeien om de drank de baas te kunnen worden.

Je hebt hulp nodig.

Zoek je deze bij de AA, dan word je onmiddellijk opgenomen in de groep van lotgenoten, mensen die begrijpen wat er in je omgaat, die dezelfde ellende hebben doorgemaakt. Die er onvoorwaardelijk voor je zijn en je de helpende hand bieden.

Denk hier eens over na. En pak die hand!

AA-leden, die zich ontworsteld hebben aan de alcohol, weten uit eigen ervaring wat de levenshouding, de gewoonten, en natuurlijk als geen ander wat de streken van alcoholisten zijn. Zij weten waar hem de schoen wringt, zij kennen het klappen van de zweep. Dat maakt het zoveel gemakkelijker om met hen te praten. Ze zijn, waar het de drank betreft, bovendien deskundig.

In de AA spreken we allemaal dezelfde taal, die tot alcoholisten doordringt en die door hen wordt begrepen.

Doe daar je voordeel mee!

De mens lijdt het meest door het leed dat hij vreest.

Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven.

De enige voorwaarde voor deelname aan de AA is het oprechte verlangen op te houden met drinken.

Tip: één dag tegelijk

Neem nu niet teveel hooi op je vork. Beloof niet dat je nooit meer zult drinken. Grote beloften wekken maar spanningen en spanningen drijven een alcoholist naar de drank. Als je je voorneemt de komende vierentwintig uur niet te drinken is dat voldoende. Dat is vol te houden.

Mogelijke invalshoeken:

- Geloof en spiritualiteit
- Vertrouwen

Ik aanvaard hulp en breng de wil op om me volledig open te stellen, eerlijk te zijn en mijn trots te laten varen.

Het gaat hier om de bereidheid om volledig open en eerlijk te zijn en onvoorwaardelijk vertrouwen te hebben in degenen die zich ten doel hebben gesteld je te helpen.

Je weet dat je in je eentje machteloos staat in de strijd tegen de drank; je bent verslaafd. Daarom heb je besloten om naar deze groep te komen. Deze groep zal je niets opleggen, je nergens toe dwingen. Maar indien je de kracht van de groep wilt ervaren, en deze kracht wilt kunnen inzetten in jouw strijd tegen je verslaving, dan moet je dat doen in alle eerlijkheid en openheid. Weet dat deze mensen er voor jou zijn. Weet ook dat jouw aanwezigheid een steun is voor hen. Vertrouwen in elkaar is het fundament voor je herstel.

Maak jezelf klein, leer om te luisteren. Naar anderen. Maar ook naar je geweten, want dat kan je leven weer richting geven. Waar het om gaat is dat je geweten, en uiteindelijk je eigen innerlijke kracht de oplossing zal vormen van je grootste probleem: de drank! Met wilskracht alleen ga je het niet redden.

Nu je nuchter bent, krijg je weer aandacht voor je omgeving. Je zult misschien eens opzien naar de pracht van de avondhemel. En overrompeld worden door de geheimzinnige krachten die de sterren en planeten in hun baan houden. In al je nederigheid kun je niet ontkennen dat jij ook deel uitmaakt van dit alles. Overtuig je ervan dat ook jij de drank zult kunnen laten staan. De sleutel is vertrouwen. Een wonder van hard werken.

Dokter, geestelijken, vrienden, ieder hulpaanbod en elke goede raad faalde. Levenspartners wisten zich geen raad meer. Tja, ieder vertrouwen had je bij hen weggenomen met je valse beloftes en je terugvallen. AA groepen hebben geen geheugen, stapelen geen verwijten op. Je bent hier altijd welkom, ook als je weleens terugvalt. Wij hebben vertrouwen in jou, en wij vertrouwen elkaar volledig. Het enige dat van jou verwacht wordt, is dat je ons vertrouwt. En zo ontstaat dan vanzelf die unieke sfeer waarin je jezelf volledig kunt openen en in alle eerlijkheid aan de slag kunt met je verslaving. Je zult verbaasd staan van de kracht die hiervan uitgaat.

Deze derde stap houdt vooral in dat je de strijd voert met open vizier. Toen je nog dronk, had je waarschijnlijk tal van verstopplekjes voor je drank. Misschien gaat het in je hoofd ook zo en verstop je soms stukjes waarheid, als dat je beter uitkomt.

Verstoppen, verzwijgen, ontkennen, verdraaien, verschuilen zijn typerend voor het gedrag van veel verslaafden. Daar moet je nu verandering in brengen. Als die gedachte goed tot je is doorgedrongen en je bent bereid daar iets aan te gaan doen, dan kun jij ook verder.

*Ook al ben je alleen maar aanwezig:
er is er altijd wel één die jou helpt,
en er is er altijd wel één die jij helpt.*

Geef me KALMTE om te aanvaarden, wat ik niet kan veranderen
Geef me MOED om te veranderen, wat ik kan veranderen
Geef me WIJSHEID om tussen deze twee onderscheid te maken

Tip: leer te luisteren

Neem advies van anderen uiterst serieus: niet teveel 'ja, maar...'; leer om te luisteren en val niet in de rede.

Wilskracht, motivatie, vertrouwen in jezelf, vertrouwen in de groepsleden, en aanvaarding; dat zijn de ingrediënten voor herstel.

Mogelijke invalshoeken:

- Sponsors, counselors en andere raadgevers
- Meditatie en mindfulness

Ik maak een uitvoerige en diepgaande morele balans op van mijn leven.

Het opmaken van de balans van ons drankverleden, met alle ellende en mislukkingen van dien. Eerlijkheid staat voorop. En dat valt niet mee.

Wees gerust: stap vier vereist geen bekentenis in de groep. Het gaat er niet om dat je vertelt wat er zoal in jouw balans staat, maar dat je deelt wat je zoal bezighoudt bij het opstellen ervan.

Denk nog even aan stap drie: verstoppen, verzwijgen, ontkennen, verdraaien. Allemaal typerend voor het gedrag van veel verslaafden. Nu is het tijd om alles eens op een rij te krijgen. Volledig en eerlijk. Zonder weglatingen, zonder trucjes.

Het opmaken van je eigen verhaal is niet eenvoudig. Je verslaving is daar een verschrikkelijk groot deel van. En dat deel is bijna allemaal negativiteit: gemaakte schulden, ruzies, oplichterijen, gemiste kansen, vluchtgedrag, schaamteloze toestanden, verwaarlozing. Eenzaamheid, koppigheid, angsten. Gezwalk, ongelukjes en ongelukken. Afscheid, verlies, ruzie. Een oneindige optocht van narigheid. Die laat je het liefst zo snel mogelijk achter je.

Maar zo werkt het niet. De wekelijkse groeps gesprekken leren ons eerlijk en nuchter naar ons zelf te kijken. Zonder zelfmedelijden, zonder rechtvaardiging. Dat valt niet mee. Oorzaak en gevolg lopen door elkaar heen. Maar kijk allereerst maar eens heel goed naar je eigen aandeel in je problemen.

Het opmaken van de balans is in alle opzichten een lastige opdracht. Juist ook vanwege de enorme omvang die onze verslaving heeft genomen. De gevolgen ervan. Het leed dat we anderen aangedaan hebben. Vaak juist bij degenen die zich het meest om ons bekommerden.

Troost je: het hoeft niet ineens. Dat kan ook niet. Eén doel van het opmaken van je levensverhaal is het besef dat dit in het verleden ligt. En dat het daar blijft. Dat je eigen hier en nu en uiteraard je toekomst hier los van staan. Met gevolgen zul je moeten omgaan. Daar komen we nog op terug. Maar de feiten zijn verleden tijd.

Het opmaken van deze balans stelt je in staat om eens goed naar jezelf te kijken. Wat zijn je goede en welke je slechte eigenschappen. Wat zijn je zwakke, maar vooral ook je sterke punten. Uiteindelijk zul je aan het werk moeten gaan om je te wapenen tegen verleidingen en zucht. Maar dan moet je wel weten waar de valkuilen liggen. En je moet wijs en sterk genoeg zijn om die te kunnen vermijden.

Flarden herinnering kunnen je nog jaren overvallen. Dat kan spontaan gebeuren, omdat iemand je eraan herinnert. Omdat iets in je omgeving de herinnering oproept. Het liefst maak je je balans ineens op. Maar je levensverhaal is in de praktijk een proces van jaren.

Het opmaken van je balans heb je nodig om waar mogelijk het verleden af te scheiden van het nu. Je moet dingen op een gegeven moment loslaten.

Het opmaken van je balans heb je nodig zodat je inziet dat er tegenover de passiva evenveel duidelijke activa staan. Alleen al de moed die je nodig hebt voor het opmaken van deze diepgaande en morele balans van je leven, getuigt van de kracht waarmee je nu en voortaan in het leven staat.

*Alleen met eerlijkheid zul je het winnen.
Het AA-programma is een manier van leven; het is geen kwestie
van een andere jas aantrekken.
Vandaag is het de morgen, waarover we ons gisteren zorgen hebben gemaakt.*

Wij kennen geen leider, niet op groepsniveau, en niet als AA-organisatie.

Tip:

Denk ook eens aan al die dingen die je niet hebt kunnen doen door de drank en aan die talloze zaken die je nu wel weer kunt oppakken.

Mogelijke invalshoeken:

- Je zelfbeeld
- Eerlijkheid

Ik maak voor zover mogelijk schoon schip.

OF: maak van je hart geen moordkuil en doe je verhaal.

Je zult op gegeven moment aan de slag moeten met het verhaal dat je in stap vier hebt opgemaakt. Er komt een moment waarop je dat verhaal echt en heel direct kwijt moet aan iemand anders. Dat is de vijfde stap, misschien wel de moeilijkste. Want deze betekent dat je met de billen bloot moet. Je zult hardop en in duidelijke taal je verhaal moeten vertellen.

Neem de tijd en bereid je goed voor. Het gaat namelijk niet om een mooi verhaal, maar om de dingen zoals ze echt gebeurd zijn. Maak die niet kleiner dan ze waren. Doe je verhaal zonder opsmaak, zonder verfraaiingen. Maar ook zonder overdrijvingen en zelfbeklag.

Aan wie doe je dit verhaal? AA, partner, zoon of dochter, geestelijke, sponsor, counselor, buurman, agent, dokter, de keuze maak je zelf. Belangrijk is dat je je verhaal doet. Dat je die beschamende herinneringen en dat verleden waar je je waarschijnlijk verschrikkelijk voor schaamt, uitspreekt aan iemand.

Dat je schuld bekend.

Doe je dat niet, dan wordt alles uiteindelijk alleen maar groter en zwaarder. Door er met een ander over te praten, moet je woorden geven aan gedachten, die vaak moeilijk te kanaliseren zijn. Woorden moet je kiezen, woorden zijn precies. En een ander kan, als je op hol dreigt te slaan, even een time-out inlassen zodat je weer met beide benen op de grond komt te staan. Een ander houdt je bij de les.

Dit is het moment van uiterste nederigheid. Dit verhaal doe je met gebogen hoofd. Het is een schuldbekentenis van jewelste. Alles wat je altijd zo zorgvuldig verstopt hield, moet er nu uit.

Je zult ervaren hoe opmerkelijk bevrijdend zo'n verhaal kan werken. Een volledige bekentenis kan ontzettend opluchten. De drempel is hoog, maar de beloning groot.

Dit is het moment waarop je je eigen ik knakt. Daarom is dit ook zo'n zware stap. Tot op dit punt kon je mogelijk nog de regie voeren over je eigen woorden en handelen. Je kon de zaken nog naar je eigen hand zetten. Of ontlopen. Maar ja, dat is nu juist zo gevaarlijk bij verslaafden. Onverstandig. Dat 'ik' is het grootste obstakel dat we moeten overwinnen.

NU.

Moeilijk deze stap? Ja. Maar heb je je verhaal eenmaal gedaan, kijk dan je toehoorder even goed in de ogen. En weet wat je nu volbracht hebt.

Dit is het moment waarop je weer echt verder kunt. Het ophoesten van al die ellende en misstanden, en van de fouten uit je dranktijd. In alle openheid. Tegenover een ander of in de groep, zoals je dat zelf verkiest. Je ruimt er vele obstakels mee op.

Een gedeeld verleden bevrijdt!

Ook al kan een vogel vliegen, hij moet weer landen op aarde.

*Ook ik vind het prettig om dicht bij mezelf te blijven,
maar heb ook geleerd dat een klankbord broodnodig is.*

De eenheid binnen de groep speelt een wezenlijke rol in persoonlijk herstel.

Tip: Vraag om hulp

Wees niet te trots, buig je hoofd en vraag om hulp als je die nodig hebt. Betrek iemand uit je naaste omgeving, partner, kinderen, vriend(in), ouders, iemand die je vertrouwt en op wie je kunt rekenen.

Mogelijke invalshoeken:

- Aan de slag met je eigen balans
- Delen met anderen
- Het toegeven van fouten

*Ik neem mijn oude gedrag onder de loep,
kijk er kritisch naar en doe er wat mee.*

Wat was je eigen aandeel in je verslaving? Werk eraan om jezelf te leren kennen en leer op een positieve wijze om te gaan met je tekortkomingen en zwaktes.

Bij stap vier maakte je de balans op van je drankverleden. Ben je geschrokken van jezelf? Van het fikse aantal nare en onplezierige trekjes dat je vertoonde? Zoals:

- Je was heel goed in het ontkennen van je eigen levensgrote probleem. Naar jezelf, maar zeker ook naar anderen. Je loog.
- Je ging gewoon je eigen gang en overlegde niet. Je legde aan niemand verantwoording af.
- Je verstopte drank en nam slokken uit her en der aanwezige flessen. Je was een stiekerd.
- Je was altijd alleen maar met jezelf en die verslaving van je bezig. Je was een grote egoïst.
- Zou er genoeg zijn? Ik kan niet zonder. Je was bang.

Herken je dit?

Misschien was je als kind al gulzig, inhalig, angstig. Misschien was je toen al gulziger of onzekerder dan de meeste anderen.

Herken je dit?

Ben je weleens plots onzeker, of angstig? Voel je je snel aangevallen? Reageer je soms impulsief?

Herken je dit?

Je kunt niet verwachten dat je schadevrij wekomt met je verslaving.

Het is zaak om je eigen wijze van reageren kritisch af te zetten tegen je gedrag van vroeger jaren. Doe je alles nog steeds liever alleen? Schiet je direct in de vecht- of vluchtstand? Ook nu nog?

In de groep vertelt ieder, week na week, een stukje van het eigen verhaal, van het eigen zoeken, van het eigen vallen en opstaan. Door te luisteren leren we stukje bij beetje hoe we moeten zoeken naar nieuwe normen en waarden. Leren we waar de strikken en valkuilen liggen. Maar leren we bovenal dat we het echt zelf moeten doen.

Probeer 'oud gedrag' te herkennen en te onderscheiden van zuiver, eigen gedrag. Probeer je in te leven in de ander. Dat deed je vroeger nooit, dus dit gaat je waarschijnlijk nog steeds slecht af. Leer ook luisteren naar een ander. Dit deed je vroeger nooit, dus dat gaat je waarschijnlijk ook slecht af.

Vervallen in 'oud gedrag' is eenvoudig. Het kan heel onschuldig lijken. Het gaat vaak vanzelf. Maar gulzigheid, in jezelf gekeerd zijn, je afsluiten, onzekerheid, twijfel, angst, zaken verzwijgen, fouten verstoppen, in woede uitbarsten, enzovoorts. De buitenwereld herkent dit direct als gedrag van toen. Leer het zelf ook te herkennen. Pas ervoor op.

De meeste mensen om je heen verdienen zoveel beter. En als zij zich je verleden herinneren, dan zullen ze bij 'oud gedrag' altijd weer gaan twijfelen. Dat wil je niet.

Een vos verliest wel zijn haren, maar niet zijn streken. En jij bent je drankzucht dan wel kwijt, maar misschien niet de streken die daarbij hoorden. Blijf je daarvan bewust.

Het gaat hier om gedrag. En hoe diep geworteld ook, je kunt het afleren.

Door je te ergeren aan anderen, heb je alleen jezelf beet. Oordeel niet!

Geld, eigendom en prestige mogen ons niet van ons hoofddoel afleiden.

Tip:

Denk positief.

Mogelijke invalshoeken:

- Zelfonderzoek, problemen en valkuilen hierbij
- Verandering
- De positieve insteek en depressie

Ik doe het smoezenboek voorgoed dicht.

Mensen zijn goed in het goedpraten van hun acties. We hebben nu eenmaal het idee dat alles wat we doen een reden moet hebben.

Inclusief alles wat we fout doen.

Wie iets heeft uit te leggen, die zal al gauw met smoesjes komen. Waarom dronk jij ook al weer? Omdat ze niet wilden luisteren. Omdat je zo eenzaam was. Omdat niemand je begreep. Omdat het je geen moer meer interesseerde. Omdat de zon scheen of omdat het regende.

Zodra je begint uit te leggen, werp je je eigen ik volop in de strijd. Logisch, van nature neem je jezelf in bescherming. Maar zo hou je jezelf wel een bord voor de kop. Stop daarmee.

Van 'Ja maar...' naar een klein leugentje om bestwil naar een leven van liegen. Dat is het hellende vlak waarop je je begeeft, wanneer je te toeschietelijk bent voor jezelf. Wanneer zelfmedelijden de kop opsteekt, dan ligt de leugen op de loer.

Ja-maren heeft bij het overpeinzen van je drankverleden totaal geen toegevoegde waarde. Integendeel, je probeert je zo alleen maar vrij te pleiten.

Ja-maren is ook bepaald geen hulp in de overweging hoe erg iets moet worden zodat je weer een slok mag nemen. Gebruik het nooit als excuus voor je verslaving. Herken de smoes!

Want er is geen verband tussen je verslaving en wat je overkomt. Hoe ingrijpend zo'n gebeurtenis ook mag zijn. Er zijn alleen maar smoesjes. Je bent verslaafd en dat houdt in dat je overgevoelig bent voor alcohol. Alcoholisme is een chronische en uiteindelijk dodelijke verslaving. Eén slok en het is weer gebeurd! Daar hoeft je niet omheen te draaien.

Alcoholisme gaat niet over. Het is een duveltje in je hoofd dat je op z'n best in slaap kunt sussen. Meer niet. En het heeft een lichte slaap!

Je drankdeurtje is nooit helemaal dicht. Het kan zomaar ineens openzwaaien. Laat dat maar over aan dat duveltje. Soms met z'n zogenaamd 'eentje kan wel'. Het staat ineens voor je neus. En toch niemand die het ziet. Of het is net zo gezellig. Met de belofte van 'alleen vandaag'.

Eén glas, alleen vandaag, het is nooit genoeg. Dat weet je intussen toch?

Herken de smoes, ook al is deze nog zo sterk.
En doe het smoezenboek voorgoed dicht!

Je moet de kat niet op het spek binden.

Spring niet in het diepe, als je niet kunt zwemmen.

Elke groep moet zichzelf kunnen bedruipen.

Tip:

Blijf alert! Pas op met droogdrinken (sap in een wijnglas, alcoholvrij bier of wijn).

Mogelijke invalshoeken:

- Gewoontes en vaste rituelen
- Droogdrinken 1: alcoholvrije drankjes als bier en wijn of sap in een wijnglas
- Droogdrinken 2: lol en bravoure over drank / drankverhalen
- Welk excuus is zwaar en ernstig genoeg?

Ik overzie de mensen om mij heen.

In deze stap kijk je naar de mensen om je heen. Op de één of andere manier hebben ze allemaal wel iets met je verslaving te maken. Al was het alleen maar omdat je nog steeds met ze omgaat. Vroeger meestal met, en nu zonder drank op.

Als er één zaak is waarin je je moet sterken, dan is dat wel assertiviteit. Dit is de kracht om je eigen keuzes te maken. Leer 'nee' te zeggen. 'Éentje kan toch wel?', 'Je bent zo ongezeelig!' Herken je deze vragen? Wie is dat toch, die ze steeds stelt? Is dat eigenlijk wel iemand waarmee je wilt omgaan?

Wat maakt het zo moeilijk om je een houding te geven in gezelschappen waarin alcohol gedronken wordt? Je hebt vaak het idee dat je iets uit te leggen hebt. En dat doe je liever niet. Die vernederende en kleinerende verslaving van je, daar heb je het gewoon liever niet over. Zeker niet in een drinkend gezelschap. Je bedenkt liever een smoes, een leugentje om bestwil.

Prima, maar dat hoeft je niet te doen. Je bent aan niemand uitleg verschuldigd. Zeg gewoon dat je geen alcohol drinkt. Duidelijk en met een uitroepteken!!! En laat het daarbij. Jij vraagt hen toch ook niet waarom zij wel drinken? Alleen jij bent de baas over wat je wel en niet inneemt.

Als je dit kan, dan is het ineens vrij eenvoudig om onderscheid te maken tussen mensen die klakkeloos en zonder vragen, aanvaardden dat jij geen alcohol wilt, en anderen. Vele anderen, waaronder mogelijk ook je oude drankmaatjes.

Het is voor anderen vaak moeilijk te begrijpen wat dat ene slokje met een alcoholist doet. Dit ter verontschuldiging aan hen. Ze begrijpen het niet.

Uitleg ben je hooguit verschuldigd aan jezelf en mogelijk aan je partner, je kinderen, je naaste familie, een enkele vriend. Zorg dat je hen voortaan altijd recht in de ogen kunt kijken.

Hierop komen we in stap negen terug.

En de rest van de wereld? Je bent deze mensen niets verschuldigd. Leg niet uit. Zeg 'Nee, ik drink geen alcohol'. Verzin geen smoezen. En laat het daarbij. Dat is de assertiviteit die je nodig hebt.

Besef ook dat je de mensen die je in deze situatie blijven brengen niet nodig hebt. En bedenk dat uitvluchten, ontkenning en leugens het voorportaal zijn van een terugval. Handel daar dan ook naar, en koester de mensen in je omgeving die je keuzes wel eerbiedigen en vooral hen die je daarbij willen ondersteunen.

Weet niet alleen wat goed voor je is, maar ook wie.
Overzie de mensen om je heen.
Maak duidelijk onderscheid.
Maak je eigen, heldere keuzes.

Gemorst water is zo moeilijk op te nemen.

Alléén jij bent de baas op je eigen vierkante meter.

Elke groep is autonoom, behalve in zaken die andere groepen raken of AA als geheel betreffen.

Tip: Zet jezelf centraal

Buig niet mee met elke wind.
Wees voorbereid op elke situatie. Vooral ook op onverwachte confrontaties met verleiding. Is het niet zo dat, in plaats van welke smoes dan ook, een simpel 'nee' veel eenvoudiger en gewoon voldoende is?

Mogelijke invalshoeken:

- Goede en foute vrienden
- Schaamte en onbehagen
- Het begrip 'gezellig' zonder drank

Ik maak het, zoveel als mogelijk is, goed met de mensen die mij dierbaar zijn.

Flinke meid, flinke vent. Het doet je goed om van partner, kinderen, vrienden of anderen te horen dat je zo verschrikkelijk goed bezig bent, dat je zo veranderd bent, dat het zoveel fijner is nu. Dat klopt, maar hoe staan zij er zelf in?

Verstoppen, sluipen en op de tenen zoeken door het huis. Gesprekken ontlopen, ontkennen, liegen, bedriegen. Stiekem, in 't geniep. En maar denken dat niemand het in de gaten heeft.

Je hebt nogal wat aangericht in je nabije omgeving in de tijd waarin je dronk. En ze zullen allemaal wel verdraaide blij zijn dat het nu zo goed met je gaat. Maar heb je enig idee van wat er in hen omgaat?

Je weet dat hun vertrouwen nog steeds aan een zijden draadje hangt. Dat je dat maar heel langzaam terug gaat krijgen. Als je doorzet tenminste.

Soms is een deel van je gedrag als verslaafde deel uit gaan maken van de manier waarop je in het leven staat. Of van de manier waarop je met mensen omgaat.

- Je zegt niet even waar je heen gaat, want dat deed je vroeger ook niet.
- Je ontwijkt discussie, want dat deed je vroeger ook.
- Je vermijdt een botsing, want vroeger kon je daar ook al niet tegen.

Oud gedrag. Je bent er al voor gewaarschuwd (zie stap zes). Het is niet genoeg dat men in je omgeving weet en aanvaardt dat je niet meer drinkt. Het is echt niet genoeg om met hun bewondering, dank of applaus genoegen te nemen.

Ze hebben je tijdens je verslaving gesteund, tegen heug en meug. En ook nu je aan je herstel werkt, staan ze voor je klaar. Maar realiseer je goed wat ze allemaal achter de kiezen hebben wat jou aangaat. En reken er op dat hun vertrouwen voorlopig nog wel flinterdun zal zijn. Desondanks zijn ze er nog steeds voor je.

En eigenlijk willen ze maar één ding van je, en dat onderscheidt ze van alle anderen: ze willen dat jij er voortaan ook bent voor hèn. Daar willen, daar moeten ze op kunnen rekenen. Want ook zij zijn beschadigd.

Accepteer dat ze misschien niet zo goed begrijpen hoe een verslaving werkt. Dat is moeilijk voor wie het niet aan den lijve heeft ondervonden. Ga daarvoor maar naar lotgenoten in de AA. Bedenk dat als er iemand is die iets moet begrijpen, dan ben jij dat. Niet zij.

Laat zien dat je ook kunt geven. Wees open en eerlijk. Bespreek je verslaving. Dek je verleden niet toe met de één of andere mantel der liefde. En leg niet telkens alleen de nadruk op jouw ervaring, maar luister, luister, luister.

Het gaat niet alleen om jouw beleving. Hun ervaringen en hun gevoelens bij jouw verslaving staan nu centraal. Zij hebben recht op hun verdriet en woede. Geef ze die ruimte. Confronterend en daarom misschien wel heel vervelend voor je.

Dan weet je tenminste waarom je je zo diep in het stof moet wentelen.
Dan weet je hoeveel pijn je hebt veroorzaakt.

Maar weet ook je wat je goed te maken hebt.
Het hoeft niet ineens; doe het rustig aan.
Maar doe het.

Zonder eerlijkheid heeft herstel geen schijn van kans.

De AA werkt volledig op basis van vrijwilligheid, maar onze instellingen kunnen medewerkers in dienst nemen.

TIP: geen theater, geen drama, geen komedie

Wees jezelf, schaam je niet voor je angsten.
Geef de ander ruimschoots de ruimte.

Mogelijke invalshoeken:

- Vergeven, niet vergeten

*Ik ben alert op wat er in mij omgaat
en ken mijn zwaktes en valkuilen.*

Sta soms even stil en kijk naar binnen, maak dagelijks even de balans op. Blijf alert en ontloop jezelf niet.

Droog zijn is één; droog blijven is iets heel anders. Je kunt de drank laten staan. Je bent misschien zelfs al vrij van heftige zuchtaanvallen. En je weet dat die zucht niets, maar dan ook niets is. Adem even diep in en uit. Concentreer je daarop. Of richt je aandacht op iets anders. En de zucht is voorbij voor je er erg in hebt.

Je weet het: ook bij de heftige gebeurtenissen, drank helpt niet. Hopelijk ben je de fase voorbij van de geestelijke chantage van ‘als, dan is het onvermijdelijk, dan mag het’.

Eigenlijk lijkt niets je nog te kunnen deren. Je staat stevig in je schoenen, je hebt een heldere kijk op je drankverleden. En je weet dat je dit nooit meer wilt beleven.

Maar ja. Eens verslaafd, altijd verslaafd. Ergens ligt dat verdraaide duveltje altijd op de loer. Je herkent hem wanneer je andere probleemdrinkers ziet. Hij doet je ogen soms afdwalen naar reclames en andere afbeeldingen met drank als onderwerp. Hij blijft met je aandacht spelen.

Aan jou om dit te herkennen. Natuurlijk kun je in geval van nood iemand bellen, contact zoeken met de AA of met je sponsor. Maar als puntje bij paaltje komt, dan sta je er op de echt kritieke ogenblikken helemaal alleen voor. Dan is het zaak om de macht over jezelf te houden of terug te winnen. Alcoholisten zijn emotionele mensen.

Bekijk de dingen en bekijk jezelf nuchter en eerlijk. Je hebt net als ieder mens je zwaktes. Geef daar niet te makkelijk aan toe. Je komt dan al gauw tot zelfbeklag, jaloezie, hebzucht, oneerlijkheid. Pas daar voor op en wees vooral niet zachtzinnig met jezelf.

Weet elk uur van de dag van jezelf hoe je er voor staat. Laat je niet overrompelen door een plotselinge opwelling.

Let op slepende kriebels van onvrede, onrust, allerlei knagende rotgevoelens. Natuurlijk, ieder mens heeft die weleens.

Nergens zin in, slecht humeur. En dat al een tijdje.

Geen zin om dingen uit te leggen, je terugtrekken, om de hete brij heendraaien. Symptomen! Hou ze in de gaten.

En denk erom, dat duveltje is sluw en je hoort of je ziet hem niet. Doorgaans smeult er al het één en ander onder de oppervlakte alvorens de heidebrand uitbreekt. Doe je daar niets aan dan zal zich voor je het weet een gelegenheid voordoen om ongezien en schijnbaar ongestraft een slok te nemen.

Hou permanent een vinger aan de pols van je emoties.

Pak dat eerste glas niet aan. Wat er ook gebeurt. Nooit!

*De gelegenheid maakt de dief
maar de dief scheidt ook gelegenheid.*

De AA als zodanig heeft geen mening over aangelegenheden die geen verband hebben met de AA.

TIP:

Beloon jezelf af en toe (maar vervang de oude verslaving niet door een nieuwe!).

Mogelijke invalshoeken:

- Omgaan met irritatie, geprikkeldheid
- Is jouw opmerkzaamheid v.w.b. alcohol om je heen ook zo scherp?

*Ik neem geregeld een moment van rust
om tot mezelf te komen, om de stilte te koesteren
en om daar kracht uit te putten.*

Of het nu gewoon even dagdromen of bidden, peinzen of mediteren is, het helpt wanneer je zo af en toe jezelf een moment van rust kunt.

Je bent gelukkig niet permanent aan het afkicken. Al snel na het stoppen kun je het dagelijkse leven weer aan. Je pakt de gebruikelijke draad weer op, je gaat weer aan de gang als vanouds. Met vaak als enige verschil dat je het nu helemaal op eigen kracht en zonder hulpmiddelen doet.

Want stoppen is één; dat kan op wilskracht of met hulp. Maar bij gestopt blijven komt meer kijken.

Je loopt het risico dat alles om je heen weer precies zo wordt als voorheen. Oud gedrag, oude gewoontes, oude zorgen. Het is er allemaal nog. En voor je het weet zit je er weer midden in, loop je weer over van de drukte en misschien ook van allerlei zorgen, die nu eenmaal horen bij het leven van alledag. Alles is weer bijna als toen. En voor je het weet geldt dat ook voor je geestesgesteldheid. Alles weer helemaal bij het oude. Op één ding na. Hoe lang hou je dat vol?

Geef het geen kans. Leer zo af en toe ook 'nee' te zeggen tegen de hectiek. Neem een stapje terug en probeer weer even dicht bij jezelf te komen.

Wie in God of een andere hogere macht gelooft, kan uit gebed kracht putten. Anderen richten zich liever op meditatie. Yoga, sport. Aandacht voor dingen om je heen. Bewust en geconcentreerd ademhalen. Er zijn zoveel mogelijkheden om even terug bij jezelf en tot rust te komen. Gun jezelf die rust. Leer jezelf wat beter kennen. Aanvaard soms even wat stilte in je leven. Loop niet weg van de dingen die je zo kunnen benauwen. Alleen zo kan een mens lezen in eigen hart.

Luister eens naar je voetstappen. Tel je ademhaling. Zie de wolken langs de hemel schuiven. Voel de wind op je gezicht. Zet zo nu en dan even dat dagelijkse gemaal in je hoofd stil en richt je aandacht eens op zoiets eenvoudigs als de dagelijkse mooie dingetjes.

Niet alleen de onrust, ook de rust zit in jezelf.

Het is geen schande ziek te zijn, doch wel om daar niets aan te doen.

Goed is vaak beter dan best.

Onze gedragslijn betreffende publiciteit is vooral gebaseerd op naamsbekendheid en op persoonlijke werfkracht.

Mogelijke invalshoeken:

- Bidden, mediteren, wegdromen
- Presteren, perfectioneren, pleasen (anderen plezieren)
- Aandacht

*Mijn ervaring deel ik met anderen en
waar mogelijk help ik
andere verslaafden om de weg naar herstel te vinden.*

Je hebt je kracht hervonden. Je bent in staat en bereid om anderen de helpende hand te bieden. We laten elkaar niet los.

'Ik erken dat ik tegenover de alcohol machteloos sta en dat daardoor mijn leven stuurloos is geworden.'

Zolang een alcoholist hiervan niet diep doordrongen is, zal hij niet stoppen. Hoe je het ook wendt of keert, hij zal zelf moeten erkennen dat hij helemaal vast is gelopen, dat hij de bodem heeft bereikt en dat hij niet meer verder kan.

Zal jou dan wel lukken wat partners, kinderen, artsen, enzovoorts niet lukte? Waarschijnlijk niet. Maar ooit komt de alcoholist die keiharde bodem tegen. Dan moet hij kiezen. Slikken of stikken. En op dat moment kan jouw raad van pas komen.

Vaak zul je bot vangen. Dat frustreert. Dat doet wat met je. Geef desondanks de moed niet op. En probeer niet te oordelen. Maar deel je ervaring met anderen. Blijf daarom de bijeenkomsten van je AA-groep bezoeken.

Met het doorlopen van deze stappen in de groep, heb je nieuwe inzichten gekregen en hopelijk weer enige vrede hervonden. Deze ervaring stelt je in staat om lotgenoten te helpen. Je kunt iets positiefs halen uit je negatieve verleden. En iets voor anderen betekenen. Blijf daarom de bijeenkomsten van je AA-groep bezoeken.

Je staat weer op je eigen benen. Je kunt de wereld weer aan. Vergeet echter niet, dat het nooit over gaat. Eén slok en een compleet mechanisme zet zich onherroepelijk weer in werking. In een mum van tijd ben je alle macht over je geest, je lichaam en je omgeving weer kwijt.

Vergeet nooit waar je vandaan bent gekomen. Blijf je bewust van je kwetsbaarheid. Je was, je bent, je blijft machteloos tegenover de alcohol! Blijf daarom de bijeenkomsten van je AA-groep bezoeken.

Ook je mede-groepsleden zijn kwetsbare, gevoelige en emotionele alcoholisten. Wij hebben elkaars en ook jouw kracht nodig. Blijf daarom de bijeenkomsten van je AA-groep bezoeken.

Jij hebt alle stappen doorlopen en je voelt je beter, rijker, gelukkiger. Je kunt het leven weer aan. Je kunt een gids zijn voor anderen. Anderen zijn dat ook voor jou.

Blijf de bijeenkomsten van je AA-groep bezoeken.

Je gaat naar de AA als je zin hebt, als je géén zin hebt of als je twijfelt.

*Je kunt hetgeen je hebt bereikt alleen behouden
door het weg te geven aan een ander.*

Als wie dan ook, waar dan ook, de hulp van AA nodig heeft,
dan wil ik dat de helpende hand van AA er is.

Anonimiteit is de grondslag van onze beginselen.

TIP:

Maak je geen illusies wanneer je een alcoholist de helpende hand biedt.

Mogelijke invalshoeken:

- Anonimiteit
- Het herstelproces
- Hulp aan andere alcoholisten
- Het doorgeven van je eigen geluk

Annex 1: het voorkomen van een terugval

Een veel voorkomende reden voor drugs- en alcoholterugval is dat er geen terugvalpreventieplan is.

Bij het maken van een terugvalpreventieplan spelen drie belangrijke risicofactoren een belangrijke rol. Hier bespreken we deze in ruime zin. Het kan verstandig zijn een meer gedetailleerd plan voor jezelf uit te werken.

1. Blijf je bewust van je verslaving

Zelfgenoegzaamheid is voor zeer veel niet meer gebruikende verslaafden de grote valkuil. Een verlaagd bewustzijnsniveau met betrekking tot je verslaving is een open deur voor ontkenning en terugval. Voorbeelden zijn 'Het gaat geweldig, geen probleem', 'Zo erg was het nu ook weer niet', 'Ik heb er na al die tijd nu wel eentje verdiend'. Ontkenning is een sluipmoordenaar, die de deur naar terugval openzet en het gevaar van drank wegredeneert. terugval.

2. Identificeer risicovolle factoren en triggers

Een trigger of hoge risicofactor is iets dat in verband gebracht wordt met het gebruik van drugs of alcohol en dat bewuste of onbewuste herinneringen oproept. Dat kan van alles zijn. Een persoon of een plek. Of zaken zoals bepaalde handelingen, geuren of geluiden. Bij voorbeeld de geur van bier, wanneer je langs een kroeg loopt.

Fundamenteel zijn er twee soorten risicofactoren

- vermijdbare.
- niet-vermijdbare

Wanneer je een situatie inschat als riskant en je kunt er onderuit, doe dat dan ook. Waarom zou je het risico aangaan, wanneer dat niet nodig is?

Aan de andere kant zijn er situaties die je niet kunt ontlopen. Zowat elke supermarkt heeft een gangpad met bier en wijn, er komt geheid een gebeurtenis waar alcohol wordt geserveerd en waar jouw aanwezigheid vereist is. In deze gevallen kun je jezelf vooraf wapenen; je moet in deze gevallen vooruit denken en plannen.

Annex 1 (vervolg): het voorkomen van een terugval

3. Maak plannen vóór de verleiding toeslaat

Bewustzijn is je krachtigste wapen tegen een terugval. Identificeer vooraf risicovolle situaties. Maak een lijst met te vermijden, of in ieder geval duidelijk te herkennen risicovolle situaties. Bij voorbeeld: het is geen goed idee om in een bar rond te hangen met mensen die drinken. Herkengevaarlijke situaties en zorg voor een plan.

Hetzelfde geldt evenzeer voor mogelijk gevaarlijke situaties die onvoorzien of onvermijdelijk zijn. Bijvoorbeeld: als je boodschappen doet, dan kun je de schappen met drank meestal wel omzeilen; en waarom zou je dat niet doen? Neem naar een bruiloft of een andere gelegenheid waar gedronken wordt, een niet-drinkende bekende mee, vraag naar alcoholvrije drankjes, geef niet toe aan een dergelijke omgeving.

Dit is slechts het topje van de ijsberg als het gaat om terugvalpreventie. Er is veel meer gedetailleerde en informatie beschikbaar over het maken van een terugvalpreventieplan. Het internet kan hierbij goede diensten bewijzen. Bespreek je plan in de groep. Anderen hebben mogelijk oplossingen voor eventuele problemen bij het maken ervan. En jouw ideeën zijn wellicht heel nuttig in het preventieplan van een ander.

(oorspronkelijke auteur: Klaasje de Coster)



Annex 2: de cirkels van Van Dijk

De 'cirkels van Van Dijk' is een model van vicieuze cirkels ontworpen door de psychiater Kuno van Dijk dat inzicht tracht te bieden in het begrip van verslaving. Het bestaat uit vijf cirkels. Centraal staat de middelste cirkel van de stof (of handeling) waaraan men verslaafd is. Hier omheen staan onderstaande vier cirkels, los van elkaar en onbeweeglijk op zichzelf, maar elkaar versterkend en ondersteunend.

De lichamelijke vicieuze cirkel

Voorbeeld: Een alcoholist gebruikt al lang veel alcohol zodat hij op een gegeven moment steeds gaat trillen als hij lang niets gedronken heeft. Om dit trillen te verminderen neemt hij een borrel waarna hij weer rustig wordt. Door deze actie gaat hij op den duur natuurlijk nog meer trillen. De remedie voor de lichamelijke klacht 'trillen' veroorzaakt dus op den duur een verergering van de klacht: de lichamelijke vicieuze cirkel.

De farmacologische vicieuze cirkel

De verschijnselen tolerantie, abstinentie en controleverlies zijn onderdelen van deze vicieuze cirkel die ontstaat door de wisselwerking die op gang gebracht wordt tussen enerzijds de chemische eigenschappen van de stof en anderzijds de stofwisseling van de gebruiker. Het lichaam van een verslaafde raakt op den duur gewend aan bepaalde niveaus van de verslavende stof die genomen wordt. Het lichaam reageert daarop met bepaalde tegenmaatregelen. Indien de betreffende stof opeens niet meer genomen wordt dan kunnen er heftige reacties optreden.

Voorbeeld tolerantie: een heroïnegebruiker raakt gewend aan de stof heroïne en heeft daarom steeds meer heroïne nodig om nog hetzelfde effect te bereiken.

Voorbeeld abstinentie: een sigarettenroker is gewend dat er nicotine in zijn bloed zit. Na 20 minuten is de nicotine weer voor een deel verdwenen en krijgt de roker weer zin in een nieuwe sigaret.

Voorbeeld controleverlies: een roker is gestopt met roken, maar komt op een feestje in de verleiding. Hij besluit dat één sigaret geen kwaad kan. Op het eind van het feestje heeft hij er echter tien gerookt en de volgende dag wordt er weer een pakje gekocht.

De psychische cirkel

De psychische cirkel bestaat eigenlijk uit twee kleinere cirkels: de psychiatrische en de psychologische cirkel.

- *De psychiatrische cirkel*

Sommige stoffen (psychotrope stoffen) kunnen psychiatrische klachten veroorzaken, terwijl tegelijkertijd sommige psychiatrische klachten soms aanzetten of gevoelig maken voor het gebruik van die psychotrope stoffen. Er is een wisselwerking. Op een gegeven

Annex 2 (vervolg): de cirkels van Van Dijk

moment zijn echter oorzaak en gevolg niet meer duidelijk en soms zelfs niet meer relevant. De zogenaamde oplossing is onderdeel van het probleem geworden.

Alcohol kan angststoornissen, depressies en psychotische verschijnselen veroorzaken, opiaten en tranquillizers depressies en cocaïne angststoornissen.

Voorbeeld: een ernstig depressieve patiënt grijpt naar de alcohol (hetgeen op korte termijn lijkt te helpen), maar wordt op den duur ook nog erg achterdochtig en ontwikkelt psychotische verschijnselen. Hij denkt dat al het bier vergiftigd is en schakelt daarom over op jenever. De depressie is echter niet verdwenen. Zo blijft hij aan de gang. Hoe meer alcohol, hoe depressiever hij wordt en hoe verder van de werkelijkheid hij verwijderd raakt met als gevolg weer meer alcoholconsumptie.

- *De psychologische cirkel*

Elk mens wil zich waardevol voelen. Het betreft zaken als zelfbeeld, ideaal-ik, schuld en schaamte. Een verslaving tast het zelfbeeld aan; zo wil je eigenlijk niet zijn. Het gevolg is schuldgevoelens en schaamte.

Voorbeeld: niemand wil eigenlijk erkennen dat hij alcoholist is. Dat is nou niet het 'ideale ik'. Dat zou een negatief zelfbeeld opleveren. Om er maar niet over na te hoeven denken is het dan gemakkelijker om een borrel te nemen. Dan voel de persoon zich niet (meer) zo waardeloos. Na het uitwerken van de alcohol voel hij zich echter schuldig: hij heeft immers weer gedronken en zo bewezen dat hij verslaafd is. Om aan die gedachten te ontsnappen neemt hij weer een borrel. Hoe vaker er gedronken wordt des te vaker dit soort krenkingen optreden.

De sociale cirkel

Ieder mens heeft behoefte om door anderen geaccepteerd en gewaardeerd te worden. Verslaving brengt echter sociale problemen met zich mee: financiële problemen, problemen met justitie, ruzie met vrienden en familie, te laat komen op het werk, intrekking van het rijbewijs, enzovoort.

De verslaving zorgt er dus voor dat de sociale contacten veranderen, meestal in negatieve zin. De alcoholist handhaaft zich in de kroeg, maar niet meer op zijn werk. De junk 'ligt lekker' in de scène, maar niet op straat. De verslaafde wordt geaccepteerd in de kringen waar het gebruik plaatsvindt, daarbuiten wordt hij geweerd. Het wordt zo steeds moeilijker om zich aan het verslavingswereldje te ontworstelen. Die wisselwerking houdt de sociale vicieuze cirkel aan de gang.

(bron: Wikipedia)

De AA in Nederland

AA HULPLIJN
DAG EN NACHT BEREIKBAAR
085 - 104 53 90



AA-Nederland Algemeen Dienstenbureau

Postbus 2633

3000 CP Rotterdam

Telefoon: 010 - 243 01 75

Email: adb@aa-nederland.nl

Internet: www.aa-nederland.nl

Hier vindt u ook adressen en telefoonnummers van alle werkgroepen in Nederland.



Voor de directe omgeving van alcoholisten:

Al-Anon Familie Groepen Nederland (voor familie & vrienden van alcoholisten)

Alateen (voor kinderen/teeners van alcoholisten)

Al-Anon/ACA (voor volwassen kinderen van alcoholisten)

Telefoon 0523 - 26 72 66 / 06 - 10 27 13 39

Email: info@al-anon.nl

Internet: www.al-anon.nl

Colofon

© 2017 AA Werkgroep Dordrecht e.o.

Dit is de derde, herziene uitgave van het 'Dordtse Boekje'.

Het copyright op de teksten in dit boekje berust bij de AA Werkgroep Dordrecht e.o., met uitzondering van de teksten met een andere bronvermelding.

Gebruik van de teksten, geheel of gedeelten ervan, is slechts toegestaan na voorafgaande schriftelijke toestemming van de vertegenwoordigers van de AA werkgroep Dordrecht.

Voor de terbeschikkingstelling van exemplaren buiten de eigen groep of ter vervanging van een eerder uitgereikt exemplaar kan een vergoeding in rekening worden gebracht.

Het boekje is ook als PDF-bestand beschikbaar. Het is vrij te downloaden en te gebruiken. Wij zouden het echter wel op prijs stellen geïnformeerd te worden **indien** een werkgroep besluit ons boekje te adopteren. Dit met name om in te schatten of er behoefte is aan een meer 'down-to-earth' benadering van onze verslavingsproblematiek.



AA Werkgroep Dordrecht e.o.

Email: info@aadordrecht.nl
Internet: www.aadordrecht.nl

Ik wil dit niet meer



Als drinken je leven beheerst ...

Als je leven een chaos is. Je wakker wordt met maar een gedachte: 'Ik wil dit niet meer'
Kom dan eens bij ons, Anonieme Alcoholisten.
Wij zijn er om te helpen.

Je vindt AA overal: in de telefoongids,
op internet: www.aa-nederland.nl of bel de
landelijke AA-Hulplijn 085 104 53 90. Er is 24 uur per
dag een Anonieme Alcoholist beschikbaar
om mee te praten. AA kent geen wachtlijsten.
Je kunt direct naar een groep.

Een AA-werkgroep bij jou in de buurt
vind je op www.aa-nederland.nl

