

voor

5

12



***Enkel bij AA
is het mij gelukt***

ISSN 0774-6008 - 59^{ste} jaargang - Nr. 5 - mei 2020



REDACTIONEEL

Beste lezers,

Behalve ons maandblad beschikken we ook over een uitgebreide lijst met lectuur. Wellicht heb je hiervoor belangstelling? Daarom bieden we maandelijks een boek of brochure aan met de nodige informatie over wat je kan verwachten en hoe je het kunt bekomen.

De redactie

INHOUDSOPGAVE

PAG.

Thema-artikels

Enkelbij AA is het mij gelukt	2	02/2020
Enkelbij AA is het mij gelukt	3	02/2020
Enkelbij AA is het mij gelukt	3	02/2020

In Memoriam

Lucien, Samenbouwen, Waregem.....	5	n.v.t.
Gaston, Groep "Bloemenstreek" - Lochristi.....	5	n.v.t.

Victor E.

VE-180Denker.....	10-11	n.v.t.
-------------------	-------	--------

Spotlights literatuur

De Visie van Bill.....	12	n.v.t.
------------------------	----	--------

Artikels

De Twaalf Beloften van AA.....	6	09/ 2019
Eerlijk en gelukkig nuchter leven.....	6	01/2019
5 Nach 12	7	06/2019
Landdagnieuws.....	8	03/2020
3 Stappen voor de AA-beginneling.....	11	10/ 2019
Delen met anderen.....	13	03/ 2018
Ook de humor kwam terug.....	13	03/ 2018
Vier jaar nuchterheid.....	14	11/ 2019
Mijn nuchter levensinds AA.....	16	01/2020
Zelfmedelijden.....	17	01/2020
Achtste Traditie.....	18	02/2020
Getuigenis.....	19	01/2020
Danny, 32jaar.....	21	03/ 2018
Vrouwenen alcohol.....	23	03/ 2018

Enkel bij AA is het mij gelukt

Velen van ons hebben zowat alles geprobeerd vooraleer zich te wenden tot AA. Zelf geprobeerd om te minderen met drinken of zelfs om er mee te stoppen. Minderen of stoppen met begeleiding en advies van de omgeving en/of professionelen. Met of zonder opname(s). Maar niets hiervan lukte of slechts tijdelijk.

Uiteindelijk de weg gevonden naar AA. Sommigen onder sociale druk van de omgeving. Sommigen vanuit eigen beslissing. Bij velen zonder echt geloof. Meer zo in de zin van "Ja, dat zal ook wel niet lukken, maar dan hebben we tenminste alles geprobeerd" of "Ik moet wel, want anders blijven ze op mijn kap zitten" of "Baat het niet, dan schaadt het niet" of "Het moest maar eens lukken" of "My god, wat ga ik daar aantreffen?" of...

Maar wat bleek bij velen van ons..., dat AA anders was - is in vergelijking met alles wat wij tot op dan geprobeerd hadden. Welke is de 'toverformule?'. De inhoud? Ongetwijfeld draagt o.a. het twaalf stappen programma sterk bij tot ons geslaagd herstelproces, maar dat alleen zal het niet zijn. De getuigenissen, de thema's...? Ook dit draagt ongetwijfeld sterk bij. Het (grote) verschil echter wordt gemaakt door die unieke band van het samen lotgenoot zijn. Onze ziekte verslaving is het bindmiddel. Datzelfde voelen, aanvoelen, verwerken, herstellen, uitwerken... dat maakt het verschil.

Is al hetgeen hieraan voorafging dan nutteloos geweest? Was dat dan puur tijdverlies? Neen, want 'noodzakelijk' deel van het voorafgaandelijk geestelijke rijpingsproces. Trouwens, heel wat van wat ons daar en toen werd aangereikt, maar niet echt bereikte, kreeg bij en via AA een plaats, schoof - schuift mooi in. Als puzzelstukjes die op het kader (de kanten), op de totaal tekening, het volledige plaatje waren aan het wachten.

› **Koen**

KMW - Hasselt

Enkel bij AA is het mij gelukt

of: zonder AA zou ik het nooit gekund hebben...

Dat de obsessie op slag terug kan komen heb ik gemerkt toen ik wou stoppen met roken, dus ben ik voortaan extra op mijn hoede. Het is dan goed om mensen op te bellen. In AA heb ik ook geleerd dat ik niet meer hoeft te vluchten. Drinken is dan ook een symptoom van een “geestelijk scheefgroeien”, van een hoop onderliggende factoren die mij tot dat vluchten hebben aangezet.

Via mijn vergadering en het programma leer ik veel over mezelf en het mechanisme van de ziekte. Zo weet ik nu dat de obsessie niet zal ophouden, ik leer ze enkel onder controle te houden ook in slechte omstandigheden, of “terrasjes” omstandigheden en ik heb mindere dagen en dagen dat die ontsnappingsdrang gewoon weg is omdat ik bij de les wil blijven. Vandaag ben ik baas over mijn obsessie...

› Anoniem

Enkel bij AA is het mij gelukt

of: ...een leven leiden waar ik vroeger nog niet van kon dromen...

Dat zinnenetje frappeerde me. Het is zo heel erg waar, dat ik er bijna niks kan aan toevoegen.

Elk jaar, bij m'n AA-verjaardag, wordt me gevraagd om zo'n beetje te vertellen wat er allemaal is gebeurd, wat er is veranderd. En telkens opnieuw moet ik zeggen dat ik nu dingen doe, waar ik vroeger nooit zou van gedroomd hebben. Het is niet alleen wàt ik doe dat er heel anders uit ziet, maar eerder de manier waarop ik met al die dingen omspring. Ik kan me engageren en me aan dat engagement houden. Ik kan toegeven dat ik de lat te hoog gelegd heb en dan terugkomen op een beslissing. Ik kan met élan en enthousiasme aan iets beginnen en dat ook afmaken. Ik kan iets beloven en het ook echt doen. En dat zijn dan nog maar een paar dingen die zichtbaar zijn aan de buitenkant.

Aan mijn binnenkant zijn echt ingrijpende dingen veranderd. Daar heb ik het gevoel bij dat ik daar niet echt de hand in heb gehad, eerder dat het me overkomen is. Dat ik leerde om kansen en mogelijkheden om te leren aan te grijpen en effectief te leren wat er op dat moment te leren viel. Soms was dat makkelijk, soms was het moeilijk, soms was

het ingewikkeld, soms duurde het lang... maar altijd was het boeiend en vooral veelbelovend.

Hoe meer ik leer en hoe beter dat ik mezelf in het programma inpas, hoe leergieriger ik word. Want ik zie telkens opnieuw iets dat ik wil begrijpen, waar ik meer wil over weten... er komt geen eind aan. En voor mij hoeft er echt geen eind aan te komen, 'k vind het best leuk zo. 'k Zou zeggen: laat het blijven zoals het is, maar dat wens ik beter niet: stilstaan is achteruitgaan. Ik heb leren genieten van het leven dat ik leid, zoals het nu is, zonder tralala en roze wolkjes, beide voeten op de grond, en een pak vrienden die me beneden houden...

Bedankt dat ik van jullie allemaal kan leren!

› Anoniem



UIT DE NEDERLAAG... KRACHT

Het paradoxale van het herboren worden in AA is dat de kracht komt uit de totale nederlaag en zwakte, dat het verlies van ons oude leven de voorwaarde is om een nieuw leven te vinden.

› A Comes of Age, p. 46

DANKBAARHEID MOET VOORUITGAAN

“Dankbaarheid dient vooruit te gaan, eerder dan achteruit. Anders gezegd: indien je de boodschap doorgeeft om anderen te helpen, dan verricht je de best mogelijke terugbetaling voor de hulp die je gegeven werd.”

› Brief, 1959

Teksten uit 'De Visie van Bill', het eerste werk dat we in de serie 'Spotlights Literatuur' willen voorstellen. Meer bladzijde 12.



In Memoriam

Lucien

Het was als een donderslag bij heldere hemel, Lucien is overleden. De verslagenheid in de groep was groot. Hij zou weldra gevierd worden voor zijn 27 jaar nuchter zijn. Lucien is in zijn leven niet gespaard gebleven van allerlei tegenslagen. Doch zijn slogan was: met drinken los je niets op. Hij was praktisch iedere week op de vergadering aanwezig. Jarengeleden ging hij ook dikwijls met ons mee naar de bezinningsnamiddagen en weekends. Een kaartje leggen hoorde daar dan ook altijd bij. De laatste jaren was hij regelmatig met een groep op reis naar Spanje. Het leven lachte hem weer toe. Tot voor een paar weken dus. Rust zacht, we zullen je nooit vergeten.

Samen Bouwen, Waregem.

Gaston

'Gelukkig nuchter zijn' was uw droom, en die heb je waargemaakt. Elke donderdagavond, gedurende 33 jaar, was je een voorbeeld voor ons door je trouwe aanwezigheid. Je was een man van weinig woorden, maar je bracht kalmte, moed en wijsheid bij de leden van de groep. Nooit heb je iemand verwijt gemaakt, nooit iemand klein gemaakt. Je leerde ons: "blijf komen en je zal er komen." Je hebt ons geleerd dat het grootste wapen dat een mens kan hanteren 'gaarne zien' is, de anderen liefhebben, de anderen gelukkig maken. Gaston, we zullen je niet vergeten, we zullen geen herinneringen verbergen. We zullen geloven dat je er nog steeds bent, anders, onzichtbaar voor de ogen. De herinneringen aan jou zullen we koesteren. Gaston, beste vriend, dank u voor alles, rust in vrede.

Groep "BLOEMENSTREEK"-Lochristi

De 12 Beloften van AA.

1. Als we ijverig en nauwkeurig zijn in dit stadium van onze ontwikkeling, zullen wij verbaasd opkijken voor wij halverwege zijn.

(uit "Het grote Boek van de Anonieme alcoholisten", vijfde druk, 2005, p. 101)

Wat een geluk: ik hoef niet langer te wachten op wat die nuchterheid aan nieuw leven te bieden heeft. Het enige wat nodig is, is dat ik het programma goed voor ogen houd. De rest komt als vanzelf. Javanzelf. Het is pas als ik inderdaad vanuit het programma tracht te leven dat ik verbaasd zal opkijken hoe de dingen veranderen. Heel het programma, niet een stukje ervan dat me goed uitkomt. Gelukkig sta ik ook hier niet alleen voor: vergaderingen leren me vanuit al die ervaringen hoe ook ik kan lukken.

Het is niet belangrijk 'waar' ik nu al sta in de beleving van het programma, maar wel hoe ik er tegenover sta, hoe ik er verder aan werk. Ben ik er mee bezig, in al mijn doen en laten zoals de twaalfde stap zegt? Het blij nuchter worden, het nu zijn en het blijven wordt me niet zomaar in de schoot geworpen. Het vraagt voortdurende aandacht en actie. Vrijblijvend is het dus niet: het is aan mij om op die weg te blijven, ook al ben ik misschien nog niet eens halverwege. Het is en blijft een levenswerk. Maar ik 'moet' wel verder stappen: stilstaan in het programma is niet de boodschap. De AA'ster die me bij mijn eerste vergadering opving zegde eens: "wie vandaag hetzelfde zegt als vorig jaar, staat stil en is niet goed bezig."

Gelukkig staat er duidelijk bij: "...voor we halverwege zijn." Het is verre van af. Ik heb nog heel wat werk voor de boeg. Dankzij mijn stapenwerk voel ik me groeien. Belangrijk is die vooruitgang te zien, te willen zien: dat is deugddoend met telkens of altijd de gedachte erbij dat er nog veel groei mogelijk is, tenminste als ik verder blijf stappen. Hiervoor kan en mag ik nu kiezen.

› **Marc**

Groot Leuven - Tienen Centrum

Eerlijk en gelukkig nuchter leven.

Ikzelf geniet er van als ik dit hoor zeggen van de mensen in de AA-groep, maar wat bedoelen ze met eerlijk gelukkig nuchter zijn?

Deze vraag wordt dikwijls gesteld door de nieuwkomers. De mensen die eerlijk gelukkig nuchter zijn, zijn AA-mensen, die het programma volledig aanvaard hebben en die elke week naar hun vergadering komen, de 12 stappen begrijpen en toepassen in hun dagelijks leven, die hun hoogmoed, zelfbeklag, angst en oneerlijkheid van zich hebben afgezet en anders zijn gaan leven met en door het AA-programma.

Ze zijn eerlijk en nederig geworden door een totale overgave aan de 12 stappen en door het AA-programma te volgen. Door te werken aan zichzelf en te luisteren tijdens de vergaderingen. Praten over je problemen in de groep, zodat je met een goed gevoel de vergadering kan verlaten. Dit is de 5 de stap van ons AA programma; er staat geen tijd op de uitvoering van de vijfde stap. Men kan hem enkel maar zetten, wanneer men zich volledig aan de AA-leer overgegeven heeft. Aarzel geen seconde om te praten. Vele AA-leden met jaren nuchterheid zijn er van overtuigd dat het meermaals toepassen van de vijfde stap hen helpt hun gelukkige nuchterheid te bewaren. Indien je balans in alle eerlijkheid is opgemaakt, ben je klaar om van uw hoogmoed, zelfbeklag, angst en oneerlijkheid afstand te doen. Het AA-programma is een werkelijke uitdaging voor een oprecht eerlijk gelukkig nuchter leven, als we de moed hebben opgebracht onze zwakheden te bekennen. Eerlijk gelukkig nuchter leven kan enkel als wij de nederigheid volledig beoefenen en als het zelfrespect hersteld is door het erkennen van onze fouten toe te geven en te herkennen. AA-mensen die nog twijfelen: lees eens wat AA-literatuur, ga eens naar de landdag of op bezinningsweekend

Vraag raad aan je groep; zij zal je graag helpen en informeren.

› Dirk

Eureka - Deinze

5 Nach 12

5 na 12 of wat werkelijk belangrijk is!

Laatst las ik in 'die Welt' een artikel met als titel '5 Nach 12'. Ik vond dat wel grappig want wij hebben alleen maar '5 voor 12' en na een poos vond ik dat wij misschien iets missen nl.: een '5 na 12'. Ik heb al verschillende keren moeten ondervinden dat hoe goed mijn plan ook was, het toch mislukte om welke reden dan ook. En ik ben er zeker van dat wij allemaal wel eens dat gevoel gekend hebben.

Dan kwam ik tot de vaststelling dat een relativering van het mislukte plan en de gevolgen al heel veel inzicht en ook een beter gevoel gaven

want vaak is het zelfs niet eens onze fout maar een samenloop van omstandigheden. Het heeft me ook doen inzien dat je nooit moet opgeven en opnieuw moet verder gaan want vaak krijgen we een tweede kans en misschien lukt het dan wel. Wat ik wel belangrijk vind is dat we er van leren en nog voorzichtiger te werk gaan als we iets plannen. Hopelijk kunnen we er allemaal beter van worden en heeft de '5 na 12' toch al iets bereikt!

'Viel Erfolg'
'Succes er meel!'

› **Jan**
Tremelo

Landdagnieuws

Beste vrienden en vriendinnen,

Met de voorbereidingen voor onze jaarlijkse feestdag schakelen we vanaf nu een versnelling hoger, zodat we er terug een onvergetelijke dag kunnen van maken voor al onze AA-vrienden, familieleden en sympathisanten. De locatie is al een tijdje gekend, dus willen we jullie met genoeg ons programma voorstellen voor 6 juni.

Alle activiteiten gaan door in de zalen van de 'New Four Seasons'. Jezal de ingang letterlijk niet kunnen ontlopen en bij aankomst krijg je een programmaboekje en... een mooi, prikkelend aandenken.

En wie weet gaat onze feestdag deze keer de geschiedenisboeken in als degene die nog de naam 'Landdag' zal dragen. Zo een belangrijke gebeurtenis mag je absoluut niet missen!



Ons programma:

Wekozen voor een vrij klassieke Landdag (met referaten en... tijd en ruimte om mekaar te ontmoeten). Om 10 uur start het voormiddagprogramma met een open vergadering van AA én een open vergadering van Al-Anon. In de open AA-vergadering luisteren wij naar de referaten van sprekers uit de verschillende provincies. We plannen in de voormiddag ook een gesloten AA-vergadering

(maximum 50 AA'ers). Om 14 uur openen we het namiddagprogramma met een welkomstwoordje van onze medevoorzitter ADR, Yvan De Roover. Daarna volgen getuigenissen van Alateen, Al-Anon en AA. Na de pauze voorzien we een dubbelinterview/dialogo tussen twee Mensen die nu totaal anders leven zonder alcohol. Denise Schellens (voorzitter ADR) zal onze Landdag afsluiten.

Wat praktische info:

Spijtig genoeg is de locatie van onze Landdag niet of zeer moeilijk te bereiken met het openbaar vervoer. Carpooien is dus de boodschap. En het is toch ook veel plezanter om samen te rijden. Trouwens IEDEREEN is welkom op onze Landdag.

De grote parking 1 (en niet 2 !!!) biedt voldoende ruimte voor alle auto's (en ook bussen) en is gratis. Minder mobiele bezoekers kunnen ons een seintje geven, dan zorgen wij wel voor een parkeerplaats achteraan de gebouwen van de 'New Four Seasons'.

Vanaf 9 uur ben je welkom en we zorgen dat de koffie en koffiekoecken klaar staan in de feesttent. Deze tent is ook de ruimte om mekaar (terug) te ontmoeten. De ganse dag zijn daar broodjes, taart, koffie en frisdranken te verkrijgen aan democratische prijzen. Koffie, frisdranken en koffiekoecken 2€ - broodjes en taart 3€. Voor de catering in de tent werken we enkel met aan te kopen 'jetons' a l s betaalmiddel (1 jeton = 1€).

Wie een warm middagmaal wenst kan terecht in het selfservice restaurant. Kijk hiervoor naar de website van de 'New Four Seasons'. Hier kan je enkel met cashgeld of met betaalkaart betalen (niet met de jetons). De Noordzeemenu (met vispannetje bereid zonder wijn) en de Beenhammenu kunnen bekomen worden aan een verminderde prijs (18,45€ in plaats van 20,45€). Gedurende de ganse dag kan je natuurlijk ook terecht bij de klassieke informatiestanden in onze 'dienstenruimte'. Je moet dat zeker doen. En spreek die mensen ook aan. Zij kunnen je informatie geven over de werking van hun dienst. Op een groot scherm vind je er continu alle informatie over de Landdag. Het provinciaal domein nodigt tijdens de middagpauze uit voor een wandelingetje. De Landdag 2020 biedt voor iedereen wel iets. Je hebt dus geen excuus om niet te komen. Geen kinderoppas? Geen probleem! De ganse dag is er gratis kinderopvang met middagmaal en tussendoortjes. Voor een goede organisatie vragen we om tijdig een seintje te geven aan ons Landdagsecretariaat. Er wordt ook gewerkt aan een mooie herinneringsmedaille. Ze worden heel de dag te koop aangeboden door onze medewerkers. En dan is er nog de tombola, we gaan er voor zorgen dat we een mooi lijstje hebben aan prijzen, met een paar mooie hoofdprijzen. We hebben dan

ook veel steunkaarten gedrukt en doen een warme oproep om ze te kopen! Ten slotte is de opbrengst bestemd voor de werking van de gehele Vlaamse AA. En terwijl we toch met centjes bezig zijn, bedanken we reeds de groepen die een vrijwillige bijdrage deden en ook al degenen die het nog zullen doen. Ga regelmatig kijken op de website, klik op 'Landdag2020', daar vind je de meest recente info.

Samengevat:

- We houden een Landdag met klassieke ingrediënten.
- Kom niet alleen – familie en vrienden zijn hartelijk welkom!
- Vergeet de tombola en de vrijwillige bijdragen niet...
- Voor recente info: zie de website en de AA-Nieuwslijn.
- Algemene info: stel je vraag: landdag2020@aavlaanderen.org

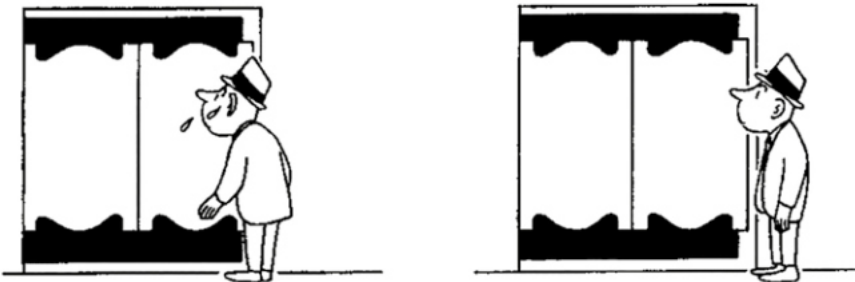
Tot 6 juni !!

› **Landdagcomité**
Oost-Vlaanderen



Victor E. (*Spreek uit 'Victory' = Overwinning*)

Hij komt steeds in een moeilijke positie terecht maar vindt dan telkens toch een manier om aan deze verleiding te weerstaan.



3 Stappen voor de AA-beginning. _____

1. Stop met drinken
2. Vind je evenwicht
3. Gavooruit.

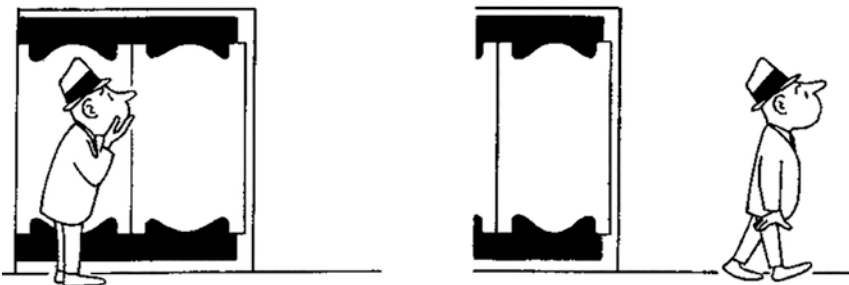
Vaak denken we en praten te lang over wat we allemaal moeten doen om nuchter te worden en weer met succes door het leven te gaan. Als je het herleidt tot het allerbelangrijkste, blijven voor mij maar 3 punten over en alle drie zijn ze even belangrijk.

Nummer 2 is misschien het moeilijkste, want de rest volgt dan vanzelf. Ik denk wel dat je moet toezien en voldoende controle moet doen op stap 3 en zo nodig dingen moet aanpassen. Het genieten en respect terug krijgen, volgen dan ook vanzelf.

Je ziet: er zijn geen grote geheimen om te slagen in je leven en daarom : NIET OPGEVEN als het al eens moeilijk is, zeker nu niet nu we weer de tijd klok moeten gaan verzetten, want de herfst is in zicht.

Ook dan moeten we ons evenwicht behouden.
Succes er mee.

› **Jan**
Lonersdienst





De Visie van Bill

Het voorwoord zoals medestichter Bill het schreef, april 1967:

Beste Vrienden,

Dit boekdeel bevat verscheidene honderden uittreksels uit onze literatuur; bijna ieder aspect van AA's levenswijze komt aan bod. Naar ons gevoel kan dit materiaal bijdragen tot persoonlijke meditatie, groepsbesprekingen stimuleren en leiden tot een nog breder verspreide lectuur van al onze literatuur. In de afgelopen vijftientig jaar was het mijn voorrecht de volgende boeken over AA te schrijven; de tekst van Anonieme Alcoholisten, Twaalf Stappen en Twaalf Tradities, Anonieme Alcoholisten wordt Volwassen en Twaalf Concepten voor Werelddienstbetoon – het laatste als deel van ons Handboek van het Derde Legaat. Veel stukjes werden geschreven voor ons maandelijks tijdschrift, de AA Grapevine, en ik heb steeds een omvangrijke persoonlijke briefwisseling onderhouden. Dit zijn de hoofdbronnen waaruit de inhoud voor dit boek werd gekozen. Omdat gebruikte aanhalingen uit hun oorspronkelijke context werden gehaald, was het soms nodig om, in het belang van de duidelijkheid, een aantal ervan te bewerken en soms te herschrijven. Natuurlijk weerspiegelt al dit materiaal alleen mijn eigen visieop AA's levenswijze. Als zodanig is het uiteraard beperkt en onvolmaakt. Niettemin hopen wij dat dit nieuwe werk aan een echte behoefte zal voldoen.

› **Immer toegewijd,
Bill**

*Originele titel: As Bill Sees It
Pocketeditie. Blz. 354 Prijs: € 8.70
Verkrijgbaar via de groep*

Of <https://www.aavlaanderen.org/log/literatuur/>

COI-Nationaal stelt voor:



ANONIEME ALCOHOLISTEN

03 239 14 15 - 24/7
info@aa Vlaanderen.org
www.aavlaanderen.org



ANONIEME ALCOHOLISTEN

03 239 14 15 - 24/7
info@aa Vlaanderen.org
www.aavlaanderen.org




ANONIEME ALCOHOLISTEN
Informatiefolder

voor artsen
hulpverleners
werkgevers
en anderen...



Wil je stoppen met drinken
en lukt het niet?
Wij kunnen helpen! Dag & nacht.
Hulplijn voor heel Vlaanderen.

ANONIEME ALCOHOLISTEN
03 239 14 15 - 24/7
info@aa Vlaanderen.org
www.aavlaanderen.org



OOIT DOORGEZAKT? TE VAAR?
PRAAT EROVER

03 239 14 15 - 24/7



DRANKPROBLEMEN?
PRAAT EROVER

CONTACTEER
ANONIEME ALCOHOLISTEN
03 239 14 15

Dankzij het harde werk van o.a. de **'Open Werkgroep COI-documentatie'** zullen we binnenkort, (als de corona-maatregelen het toelaten) kunnen beschikken over de (ver)nieuw(de) folders, flyers, affiches en visitekaartjes die COI-Nat. gratis ter beschikking stelt van al haar COI-medewerkers en iedereen die begaan is met het verspreiden van onze AA-boodschap.

LitCom stelt voor:

In de geest van de vernieuwing van de COI-documentatie stelt het Literatuur-Committee van de Vlaamse Anonieme Alcoholisten haar vernieuwde brochures voor.
De vernieuwing betreft enkel de lay-out en niet de inhoud.
De eerste drie brochures zullen binnenkort gedrukt kunnen worden.
(Als de corona-maatregelen het toelaten)



DE
AA-GROEP
... waar het allemaal begint

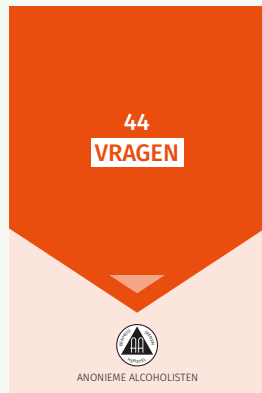
Hoe een groep functioneert
Hoe een groep opstarten

ANONIEME ALCOHOLISTEN



DIT IS
AA

ANONIEME ALCOHOLISTEN



44
VRAGEN

ANONIEME ALCOHOLISTEN



Zaterdag 6 juni 2020

Provinciaal Domein Puyenbroeck – Wachtebeke

60ste Landdag van de Vlaamse AA

De Olympische Spelen en het Europees Kampioenschap Voetbal 2020
verhuizen naar 2021

ook de **Landdag 2020 Oost-Vlaanderen verhuist naar 2021**

“Bewust doorstappen in het leven”, het thema van onze Landdag, wordt door het Coronavirus een halt toegeroepen. We “stappen” niet meer door in de voorbereidingen van de Landdag.

Door de getroffen maatregelen komt onze voorbereiding ernstig in gevaar. Daarbij hebben we geen enkele zekerheid dat de Landdag wel mag doorgaan op 6 juni.

Het Landdagcomité heeft na overleg en met spijt in het hart het besluit genomen om de Landdag op 6 juni NIET te laten doorgaan.

We overlegden met het secretariaat Landdag 2021 en de uitbater van de zalen te Wachtebeke. Zo kwamen we tot het voorstel om de Landdag één jaar uit te stellen. De Algemene Dienstenraad gaf hiervoor zijn akkoord.

We volgen het voorbeeld van de Olympische Spelen 2020 en het Europees Kampioenschap Voetbal 2020. Onze Landdag 2020 zal doorgaan op 5 juni 2021 op dezelfde locatie en met hetzelfde thema.

Onze voorbereidingen zullen een tijdje stil liggen. In het najaar herstarten we om er een supermooie en virusvrije Landdag van te maken. Mogen we blijven rekenen op de morele en ... financiële steun van alle AA-groepen? Alvast bedankt hiervoor.

Via de website, Nieuwslijn en ‘5 voor 12’ houden we jullie verder op de hoogte.

Zorg ondertussen goed voor elkaar, wees voorzichtig en... blijf gezond.

Oh ja, je kan ons Landdagthema “Bewust doorstappen in het leven” ook anders schrijven en... toepassen: “Bewust door Stappen in het leven”.

Eventjes over bezinnen!

Warme AA-groeten,

Etienne M. – chair

Gustaaf DK. – secretaris

Secretariaat Landdagcomité 2020

Korte Moerstraat 26 – 9200 Dendermonde – Tel: 052 47 08 19 – 0473 47 38 16

E-mail: landdag2020@aavlaanderen.org

Algemeen Dienstbureau ADB

Grote Steenweg 149 – 2600 Antwerpen-Berchem – Tel: 03 239 14 15

Website: www.aavlaanderen.org - E-mail: info@aavlaanderen.org

Prijzlijst: Literatuur Vlaamse Anonieme Alcoholisten



In 'Corona'-tijden kan lezen je helpen!

Bestellen kan via onze website: www.aavlaanderen.org

Ga naar de pagina 'Literatuur' en volg de instructies.



Prijzen geldig d.d. 11/2019

1. De Twaalf stappen	€ 1,60
2. De AA-groep	€ 2,10
3. Dit is AA	€ 1,30
4. Is AA iets voor U?	€ 0,60
5. AA-Gebed (groot)	€ 0,60
6. AA-Gebed (klein)	€ 0,40
7. AA-Gebed (extra) A4	€ 0,90
8. Andere problemen dan alcohol	€ 1,20
9. Brief aan een alcoholiste	€ 2,00
10. Alcoholisme een ziekte	€ 2,20
11. De visie van Bill	€ 8,70
12. Twaalf Stappen / Twaalf Tradities	€ 8,00
13. Een nieuwkomer stelt vragen	€ 0,50
14. Spreken op niet AA-vergaderingen	€ 1,40
15. Jonge mensen en AA	€ 4,00
16. 44 vragen	€ 3,00
17. De Twaalf Concepten	€ 9,00
18. Nuchter Leven	€ 7,00
19. Anonieme Alcoholisten in jouw omgeving	€ 1,20
20. Vragen en antwoorden over het Sponsorschap	€ 1,90
21. Anonieme Alcoholisten / Big Book	€ 15,00
22. Hoe het werkt	€ 0,40
23. Dagelijkse weerspiegeling	€ 12,00
24. AA wordt volwassen	€ 14,00
25. De geïllustreerde 12 Tradities	€ 1,50
26. De Twaalf Tradities Checklist uit AA Grapevine	€ 0,90
27. Goed begrepen anonimiteit	€ 1,20
28. Laten we vriendelijk zijn	€ 1,20
29. Het Beste van Bill	€ 3,00
30. Wij zijn gaan geloven	€ 7,00
31. Big Book (Pocket editie)	€ 8,00
32. Dr. Bob en de oldtimers	€ 14,00
a: Interpretatie van de 12 Stappen	€ 7,00
b: De man in de fles	€ 1,50
c: Indien de drank U te pakken heeft	€ 1,60
d: Bezinning voor elke dag	€ 12,00
e: Het verderfelijke 1ste glas	€ 0,50
f: Aan de familie van drankzuchtigen	€ 1,00
g: Tabellen	€ 0,70
h: Onthaal brochure	€ 1,50
i: Handboek voor de Vlaamse AA	€ 4,00
j: Handboek voor Openbare Informatie	€ 4,50
k: Tafelkaarten	€ 1,50
l: Contacten	€ 3,10
m: Maandblad '5voor12': jaarabonnement (10 nrs)	€ 15,00
n: Maandblad '5voor12': los nummer	€ 2,50
o: Maandblad '5voor12': jaarabonnement (10 nrs) DIGITAAL	€ 15,00
oo: Bezinning voor elke dag DIGITAAL	€ 12,00

DE TWAALF STAPPEN VAN AA

1. We 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 wegnemen.
7. Wij hebben Hem nederig gevraagd om 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 doorgegaan 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 VAN AA

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, 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 behoefte 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 beginselen de voorrang moeten geven boven personen.

Delen met anderen.

Een van de mooiste dingen in AA is de manier waarop wij elkaar in onze ervaringen laten delen. Met anderen delen is heerlijk, want hoe meer je deelt hoe meer je krijgt. In de tijd, toen wij dronken deelden wij niet veel met anderen of het waren schuine moppen die tot in het oneindige herhaald werden. Over serieuze zaken werd er niet gelald. Bij AA gekomen was één van de eerste dingen die wij leerden, de manier om te delen en dat hadden wij vlug vast doordat wij anderen bereidwillig en onbeschroomd hun verhalen hoorden vertellen. En al spoedig zullen wij onze ervaringen ook met anderen delen. Wij beginnen ons leven te vertellen, de goede maar ook de slechte kanten ervan. Na alles verteld te hebben wat er op ons hart ligt, voelen wij ons beter. Wij zijn opgelucht, er is een pak van ons hart. Hoe meer wij op deze manier delen, hoe rijker wij worden. Tot nu toe stond alles wat wij deden in verband met de drank. Thans dienen wij het hoofd te bieden aan een nieuwe levenswijze, zonder alcohol, en alles delen. Wij, die deze beproevingen hebben doorstaan zijn mensen die anderen kunnen helpen. Wij delen met anderen. Let wel op, het eerste waar het op aan komt wanneer wij met een alcoholist praten is zijn vertrouwen te krijgen, zodat deze er zich rekenschap van geeft dat wij weten waarover wij praten. Men zal tot de ontdekking komen dat men niet de enige is die straffe verhalen heeft, maar de anderen ook, misschien zelfs straffer, misschien wel aangrijpender. Dat schenkt vertrouwen en wij beginnen te geloven dat ons geval niet hopeloos is, dat er nog iets aan te doen is. En zo beginnen wij ook te praten en te vertellen over onze eigen problemen en al pratend gaan wij dingen vertellen die wij nooit aan iemand anders hebben kunnen zeggen. Wij, die deze beproeving doorstaan hebben zijn mensen die anderen het best kunnen helpen. Wij delen met anderen.

› Theo

Groep 'Nieuw Leven'

Ook de humor kwam terug.

Een van de vele zaken die ik was verloren, voor ik bij AA kwam, was mijn zin voor humor. Nu - na jaren nuchterheid keren sommige van die deugden terug. Bijvoorbeeld: soms terug met mezelf kunnen lachen. En (op gevaar af oneerbiedig te zijn) ik vind soms zelfs reden om te lachen met AA. Niet dat ik denk dat AA belachelijk is. Ver van dat! Ik neem AA heel ernstig op. Maar soms.. ;



Ongeveer een maand geleden was ik uitgenodigd op een sjeke receptie en de drank vloede overvloedig en gratis. Herinneringen aan vroeger kwamen terug boven, een AA vergadering zou zeker welkom geweest zijn. “Een fruitsap” vroeg ik aan de kelner. Een beetje verder zat iemand die me scherp in het oog hield. Hij hief zijn glas voor een toast en zei: “Doe stille voort”.

Bijna onbewust probeerde ik toch te kijken wat er in zijn glas was, maar dat was bijna onmogelijk van op die afstand. “Alleen vandaag” zei ik tenslotte en hief eveneens mijn glas. Hij lachte en kwam naar me toe. “Het belangrijkste eerst”, zei hij. Waarop ik weer: “Kalmte, moed en wijsheid” antwoordde.

We begonnen allebei te lachen alsof iemand van ons de mop van de dag had verteld.

We bestudeerden mekaars naamkaartje dat we kregen opgespeld daar. Natuurlijk stond onze voornaam en functie er op vermeld. Niet veel anonimiteit daar. “Ik ben Frans”, zei ik. “Bob”, zei hij, het spelletje verder spelend.

We gaven elkaar de hand, we namen onze softdrink mee naar een rustiger plaats en we hadden onder elkaar nog een hele fijne kleine AA vergadering.

› Frans

Mol - Wezel

4 jaar nuchterheid.

Om iets te bereiken, moet je bereid zijn alles te doen wat nodig is om het te verwezenlijken. Die zin zegt dat wij bereid moeten zijn om alles te doen wat nodig is om onze nuchterheid te bereiken, als we “dat” graag willen, dan moeten wij het doen! De essentie van dit principe de sleutel tot de geslaagde toepassing ervan is als begrip “bereidheid”.

Het laatste jaar had ik geen grote problemen & tegenslagen. Ik sta niet meer stil bij de alcohol. Het verleden laat ik voor wat het geweest is, bepaalde fouten kan ik niet meer recht zetten vooral bij mijn papa, papa die ik zo graag zag en er helaas niet meer is. Dat knaagt nog altijd aan mij. Ik spreek daar met niemand meer over, dat moet ik nog na 4 jaar kunnen verwerken en plaatsen, het is toch moeilijk. Ik denk niet veel meer aan mijn verleden maar weet van waar ik kom, wat ik allemaal heb uitgespookt maar daar wil ik het niet meer over hebben. Ik denk en leef in het nu, "het heden". Ik wil zeker niet meer terugdenken aan die moeilijke, verdorven tijd. Ik weet dat ik altijd dorst heb en weet heel goed wat ik ga drinken van niet alcoholische dranken.

De essentiële dingen van het leven zijn gratis. Ze worden je zomaar gegeven: het levenslicht, de zon en de vriendschap. Een plaats aan tafel en een hartelijke omhelzing. Het lachen... Het lied van een vogel. De golven van de zee. De dag en nacht. De rust en de stilte. Het "mens zijn" onder de mensen.

Dankzij AA kregen we reeds zoveel: een betere gezondheid, een frisser voorkomen, een terugkerende welstand en een verhoogde werkracht. Een betere sfeer op het werk en vertrouwen bij collega's, man en dochter. Een genoegdoening rond ons. Toch is het belangrijk vandaag, dat we dankbaar zijn en onze dank uitspreken. Ik raak steeds meer overtuigd dat dankbaarheid een kostbaar gevoel is die wij als mensen kennen.

Mijn dank gaat daarom uit naar ieder lid van de AA-groep omdat ze mij de nodige steun en genegenheid bezorgen en steeds bereid zijn te helpen wanneer nodig. Daarom acht ik het mijn plicht steeds aanwezig te zijn op de vergaderingen voor mezelf maar ook voor onze jonge nieuwe beginners. Zozal ik stille voortdoen.

Ik, ik ben anders dan een ander, ik ben speciaal, ik ben uniek, 2 dezelfde personen zoals ik bestaan er niet. Mijn lach is mijn visitekaartje, mijn persoonlijkheid is mijn logo en mijn ervaring is mijn handelsmerk.

Nog een dikke knuffel en een zoen en op naar het volgende nuchter jaar, Het zonnetje.

› **Anoniem**
Roeselare

Mijn nuchter leven sinds AA.

Het heeft een tijd geduurd vooraleer ik duidelijk voor mezelf heb uitgemaakt dat het woord alcoholist me toch toebehoort. Jarengingen voorbij, sluimerend, sluipend, vaak in een waas. Het echte begin kan ik me zelfs niet meer herinneren. Wanneer veranderde het genieten van een glas in het dwangmatig nodig moeten hebben van alcohol?



Ongelukkig omdat je plots ten volle beseft hoe groot het probleem eigenlijk wel is en we al meerdere pogingen ondernomen hebben te stoppen, op dat moment ECHT overtuigd maar de dag nadien was die overtuiging reeds minder. Ik voelde me mislukt, kon niet begrijpen dat ik het maar niet kon volhouden, ook al gaf ik

mijn omgeving en mezelf telkens weer hoop. Het leek vaak gemakkelijker de verslaving in stand te houden dan er mee te stoppen.

Hoe ga ik stoppen, hoelang hou ik het nu vol, wat doe ik als het duivelse weer komt kloppen en er weer een tegenvaal bijkomt?... ja, diep vanbinnen wist ik het antwoord, dan ben ik weer vertrokken... Uiteindelijk koos ik hopeloos voor een opname op de PAAZ-afdeling. Zou ik hier iets vinden, standvastigheid om te volharden, een zin, een woord, een daad die me voorgoed tot inkeer kan brengen? Nee, het werd een groep die me tot inkeer ging brengen.

Ik had reeds gehoord van het bestaan van de AA, maar kon me geen echt beeld vormen. Het was een 'ver van mijn bed'-show. Hoe gaat het in zijn werk? Hoe is het als je plots als nieuweling een vergadering bijwoont, terwijl de meeste van deze mensen al jaren samenkomen. Gaik uit de boot vallen? Gaanze me raar aankijken? Gaanze moeilijke vragen stellen? Gaik er wel iets aan hebben?

Tot mijn voorlaatste dag van de opname er enkele mannen info kwamen geven over de AA. Met angst maar ook met hoop telde ik de uren af tot deze samenkomst begon. Met een klein hartje ging ik de kamer binnen.

Alles, waar ik zo schrik voor had verdween als sneeuw voor de zon. Ze gaven een hand, verwelkomden me, spraken open over hun versla-

ving, lieten me ruimte om vragen te stellen of info in te kijken. Toen ik toch over mijn persoonlijk verhaal begon wist ik het: ja AA gaat me helpen. Dat pure begrip van dwangmatig handelen, liegen en bedriegen, de vele ondernomen pogingen om te stoppen, alles maar dan ook alles werd aanvaard, begrepen en erkend. Het aanvaarden van ons probleem en het aanvaard worden in een samenhangendheid was voor mezelf heel belangrijk. Ook toen ik hier in de groep van Beringen binnenstapte met een bang hartje. Niemand die me raar bekeek of rare vragen stelde. Ik voelde me meteen op mijn gemak en vooral opgelucht. De eerste stap is nu echt wel gezet.

Herkenning bij elkaar is een belangrijke factor. Dat wat we allemaal zo vaak hebben meegemaakt met onze 'buitenstaanders', hun begrip is niet het begrip dat wij hebben t.o.v. elkaar.

Onze persoonlijke verhalen, beschamend, verbijsterend, soms misschien zelfs verdrietig maar vooral verhelderend, bevrijdend.

Ik ben blij dat ieder van ons ooit zo diep heeft gezeten, het besef heeft gehad dat alles verloren lijkt te zijn met als gevolg het doordringen dat NU het moment is om iets te ondernemen.

Elke dinsdag, hoe laat de werkdag 's maandagsook stopt, toch kijk ik telkens uit naar de 2uur durende vergadering. 2 uren onze batterijen opladen die zorgen dat we de komende week onze nuchterheid behouden en toch wel oprecht fier mogen zijn op onszelf. Wanneer we elke dag opnieuw het eerste glas laten staan, elke dag opnieuw.. Dank je wel AA!

› **Linda**
Groep Beringen

Zelfmedelijden: deel van de vierde stap.

Voor mij één van de moeilijkste stappen en het heeft lang geduurd eer ik de betekenis van dit woord heb begrepen en aan mezelf heb toegegeven. In mijn drankperiode heb ik me 'hopeloos verdrongen' in zelfmedelijden, zonder dat ik het echt goed besepte. Iedereen heeft verschillende redenen gezocht om te drinken.

Minderwaardigheidscomplex, angst, ik durfde niet te kijken, onverwerkte emoties, verdriet; bijvoorbeeld een jongere broer pleegt zelfmoord, mezelf niet goed voelen in mijn vel, anderen de schuld geven, wat mij overkomt is zo uitzichtloos, zo dramatisch dat ik daar nooit uitkom, huilbuien, verdriet, opstandigheid, kwaad over alle onrecht dat mij in het leven is aangedaan. Och arme, wat was ik zielig, nie-

mand hield nog van mij. Ik voelde me ellendig, schuldig, eigenlijk voelde ik niets meer, was ik gewoon leeg. Zelfmedelijden bracht mij geen stap verder, erger nog, deuren dicht en ik zei als het ware blijf uit mijn buurt, ik ben niet te helpen. Zelfmedelijden is een slechte raadgever, het geeft je alleen maar een machteloos gevoel. Maar! Wat er ook gebeurt, altijd is er een weg, eerst en vooral ontdekte ik zelf dat ik veel fouten heb gemaakt. Ik leerde omgaan met verandering, gaf toe dat ik verkeerd bezig was en dat ik zelf voor een groot deel verantwoordelijk ben voor mijn zelfmedelijden. Leven zonder drank schenkt me terug zelfvertrouwen en maakt me sterker. Zelfmedelijden verdwijnt als iemand zichzelf teruggevonden heeft en van zichzelf houdt en zegt: "Het is oké zoals ik ben". Ik zal nooit een grote spreker worden, maar probeer toch veel op te vangen en toe te passen wat ik op de A.A.-bijeenkomsten leer.

› Diest

Samen Sterk

Achtste Traditie

'Anonieme Alcoholisten' behoort steeds niet professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen medewerkers in dienst nemen.

Wat kan ik zelf leren uit deze traditie? Dat ik mij niet laat betalen door AA en misschien ook dat ik geen financiële voordelen ga zoeken dankzij mijn contacten binnen AA. Voor mij is dat niet lastig, ik heb nooit een commerciële ingesteldheid gehad, ik ging werken voor mijn plezier en dat men mij daarvoor betaalde was meegenomen, ik heb dan ook nooit veel geld op mijn rekening gehad. Maar ik zie wel rond mij dat mensen die uit alles een slaatje slaan dit ook in AA doen wanneer men hen er niet op wijst dat het voor hen zelf risico mee brengt. Ze botsen onvermijdelijk op een Die Hard, krijgen ambras en dat is gevaarlijk voor een alcoholist.

Nochtans kan deze traditie de werking van de diensten bemoeilijken. Wanneer we naar buiten toe optreden moeten we dat niet altijd amateuristisch doen, zeker ons Comité Openbare Informatie danst hier op een slappe koord. Soms moeten we erkennen dat we de nodige kennis niet in huis hebben, onze dienstenstructuur is complex en rigide en er zijn leden die hierdoor onbereikbaar zijn. Wanneer 'het huis' AA is hebben we ze wel, maar wanneer 'het huis' onze diensten zijn dan zijn ze afwezig. Het blijft nog moeilijk om AA'ers te laten mee spelen

in de werking van de diensten wanneer ze er geen deel van uitmaken. Jongelieden die werken, meestal met onregelmatige uren en regelmatig in het buitenland hebben dikwijls expertise en willen hun steentje bijdragen maar ze zien het niet zitten om deel te nemen aan de diensten zoals ze georganiseerd zijn. Om te vermijden dat we betalende professionelen in dienst moeten nemen kunnen we onze beschikbare professionelen proberen in te schakelen. Het is een andere kijk op sponsorship, een (oudere) dienstafgevaardigde die mee draait in de structuur kan een deel van zijn tijd besteden als liaison. Een open geest moet dat mogelijk maken.

Op het ogenblik wordt er nagedacht over manieren om onze diensten te redden, het wagentje bolt nog maar er zijn haperingen. Afgevaardigden binnen de diensten hebben meerdere taken, dikwijls zitten ze in meerdere comités en dat is niet goed, niet voor de werking, niet voor de afgevaardigde. Wanneer meer AA'ers zich op een losse manier kunnen inzetten in goed omschreven taken dan kan de rol van de afgevaardigden gericht zijn om de resultaten ervan te gebruiken. We doen er goed aan 'onze dienstencentra mogen medewerkers in dienst nemen' meer toe te passen. Het hoeven geen betalende medewerkers te zijn, we moeten wel hun onkosten vergoeden.

› Willem

Deurne - Luchthaven

Getuigenis

**Alleen wie door de duisternis van de nacht is gegaan,
kan het licht van de dag naar waarde schatten
1973... mijn eerste glaasje bier**

Het koolzuurgas steeg tot in mijn neus én het smaakte bitter... niet echt een pretje. Enkele minuten erna gebeurde er iets: Alles zag er plots heel anders uit. De slechte herinneringen uit mijn jeugd vervaagden en ik had geen last van de stigma's die ik opliep doordat ik werd mishandeld door mijn oudste broer. Hoezeer ik ook nadacht over die éne maal wanneer hij me voor dood achterliet in de modderpoel die hiervoor gemaakt was, kon ik dat beeld niet vasthouden. Nergens was nog de aansteker te bespeuren waarmee hij me steeds dreigde in brand te steken. Alles scheen een was te zijn en vanuit een 'warme cocon' keek ik naar de woede aanvallen die er daardoor waren als waren die niet van mezelf maar van een toeschouwer. Het tweede pintje liet niet lang op zich wachten en ook nu gebeurde er iets opmerkelijks want ik kreeg het gevoel dat ik

minder verlegen was, rad van tong werd en voor alles een verklaring had. Ik werd stoutmoedig... de wereld lag aan mijn voeten en ik zou die veranderen. Toch veranderde er later in die wereld bitter weinig en alles wat gebeurde, was als het ware een verlengstuk van het verleden. In veel opzichten lijken die 'tegenslagen' op de tegenslagen die we allemaal meemaken op enkele uitschieters na zoals een hartstilstand in 1976, scheiding in 2004, sluiting van de onderneming in 2006, de dood van mijn eerste verloofde in 2009 (daarna ook in 2011), en nog meer... Mensen in mijn omgeving begrepen dus dat ik af en toe consumeerde. "Ach ja... je zou voor minder drinken". Toch was niet alles kommer en kwel: in 1982 zetelde ik in de redactie van Kadependodentocht, later vervulde ik er een bestuursfunctie en ook in het palingfestival. In 1986 verscheen een gedicht uit mijn bundel in libelle. In 2004 richtte ik in Bornem een zwemclub op met de eerste G-werking in België. In 2005 had ik 4 Belgische kampioenen en daarnaast een Europees niveau en later zelf een wereldkampioen bij de andersvaliden. Daarnaast stond mijn persoonlijk record 'aaneen-stuk-doorwerken' op 74 uur. Ik werd in 2005 technisch directeur en in 2008 werd ik dit voor engineering. Ik ging er dus van uit dat ik op superniveau presteerde, dankzij mijn 'medicijn'. Intussen ging het drinken naar een hoger niveau en in het 'juiste gezelschap' kon ik in mijn eentje soms meerdere fl essen wijn kraken. Promille per promille en jaar na jaar had ik steeds meer drank nodig om geregeld mijn cocon op te zoeken. Millimeter per millimeter won de schraapzuchtige schuldeiser steeds meer terrein in ruil voor mijn roes. Ikzelf had dit nooit in de gaten... ik kon gewoon meer drinken dan vele anderen en vond mezelf stoer. Steeds vaker ging ik naar de etiketten kijken om te zien hoeveel promille erin zat, want dan dronk ik eigenlijk MINDER. Stilaan begonnen mensen in mijn nabije omgeving zich zorgen te maken en vroegen of ik geen drankprobleem had... GEEN SPRAKE VAN !! Ook mijn eerste depressie, kort na de dood van mijn tweede verloofde, schreef ik resoluut toe aan het verdriet. Die depressie was ZEKER NIET te wijten niet aan de afgestorven zenuwuiteinden in mijn hersenen en de daardoor verminderde veerkracht. Alles wat verkeerd liep begon ik meer en meer aan het toeval toe te schrijven of aan externe factoren.

De peer was rijp

2016... Mijn oudste broer stierf aan datgene wat hij me als 10 jarige toebracht: een overdosis alcohol. Mij werd plots duidelijk dat ik mezelf een alcoholist zou kunnen noemen en of ik er een ben zal ik eigenlijk nooit weten... niemand van ons weet het. Wat ik wel te weten kwam is dat het een ziekte is, waarvan je slechts kan genezen door het medicijn weg te laten.



Ik sloot aan bij AA

Sinds die dag leerde ik volgens de AA-structuur leven, die bestaat uit wekelijkse praat sessies waarbij het accent niet ligt om te werken aan het drankprobleem maar in de eerste plaats aan het karakter en de problemen van de persoon die ooit beginnen drinken is.

Omdat ik al die jaren mezelf

verdoofde, diende ik nu ook een achterstand in te halen van meer dan 30 jaar, want het is algemeen bekend dat ELKE verslaving op de pauzeknop van het leven drukt. Er is geen groei meer. Ik diende mezelf 'opnieuw op te voeden'. Iedere week bezoek ik minstens één AA-groep. Iedere minuut van de dag beschik ik over een hele reeks lotgenoten ('pseudo-psychologen') die mij ter beschikking staan. Binnen een straal van 3 km is er altijd een AA-groep beschikbaar... Ook de AA-permanentie werkt 24/24 uur per dag... ALLES GRATIS.

Vanaf 2016... een nieuw leven

Nu bijna 4 jaar nadat ik het laatste glas liet staan, bouw ik opnieuw aan mijn leven... De woedeaanvallen behoren definitief tot het verleden en in mijn hoofd is het zo rustig als een bergmeertje. Alle activiteiten die ik destijds liet verwateren, neem ik stilaan op en ze overstijgen het vroegere niveau vanwege het herstelde concentratievermogen. Ik ben bedrijfscoach en technisch consultant, geef tal van opleidingen, ben lachyoga-animator, geef kinder-animaties, privézwemlessen en begeleid vluchtelingen naar een job in België. Ik ben de trotse vader van twee zonen maar kreeg er nog twee +zonen en vier prachtige +dochters bij! Ik ben 4 jaar "droog" maar word elke dag nuchterder.

› **Bart B.**

Schilde - Donderdag

Danny: 32 jaar

Geen'sul' zijn.

Ik ben altijd nogal verlegen van aard geweest. Op school heb ik heel wat pesterijen gekend. Ik kon me moeilijk verdedigen en vond nooit de woorden die ik nodig had. Toen ik bij de technische dienst van de gemeente begon te werken, was ik bang dat hetzelfde zich ging herhalen. Een paar collega's konden een grote mond opzetten en daar kon ik niet tegenop. Na het werk gingen we iets drinken en ik durfde natuurlijk niet

weigeren want dan zou ik een 'sul' zijn. Ik was het niet gewoon om veel te drinken en na twee pinten begon ik mij sterker te voelen. Twee glazen verder durfde ik zelfs een mop te vertellen en iemand anders tegen te spreken. Kortom ik voelde me helemaal anders. Zelf zekerder ook. Dat drinken na het werk werd een gewoonte. In het begin was ik een paar keer dronken, maar dat minderde stilaan. Alleen een kater de volgende dag, dat bleef.

Weg met onzekerheid.

Na verloop van tijd begon ik ook te drinken als ik me ergens onzeker over voelde. Dan voelde ik me sterker. Durfde mijn stem te laten horen en kon zelfs grof worden. Ik dronk als ik ruzie had met mijn vrouw, als ik kwaad was op de kinderen, als ik onenigheid had met de buurman, als ik een lening moest aanvragen op de bank, enzovoort. Op den duur was ongeveer alles een reden om te drinken. Ook als ik een kater had...

Scheiden?

Op den duur begon mijn vrouw met scheiding te dreigen omdat ik altijd maar dronk. Dus dronk ik nog meer. Toen is ze een tijdje met de kinderen bij haar zus gaan inwonen omdat ze het niet meer zag zitten met mij. Ik was er kapot van, wist niet meer van welk hout pijlen maken. Ik heb gedreigd, gesmeekt, maar ze wilde niet terugkomen als ik niets aan dat drinken deed. Anders zou ze scheiden.



Terug beginnen praten.

Ik ben dan met lood in de schoenen naar de huisdokter gegaan, want ik wist niet hoe ik eraan moest beginnen. Die heeft me tijdelijk wat medicatie voorgeschreven om af te kicken. Hij stelde me voor om naar de AA te gaan. Ik ben één keer gegaan, maar nuchter in zo'n groep... ik dacht dat ik het bestierf. Ik kreeg heel wat aanmoediging van hen (waarvoor nog altijd mijn dank), maar ik durfde niet meer terug. Dan ben ik Antabuze beginnen nemen, want ik wou er helemaal van af. Toen heb ik samen met mijn vrouw een paar gesprekken gehad in een consultatiebureau. We zijn terug beginnen praten en thuis begon het beter te gaan. Ik neem nu nog altijd Antabuze. Het helpt mij en het stelt mijn vrouw ook gerust. Nu moet ik nog iets aan die verlegenheid beginnen te doen, want daar heb ik soms nog last van.

› **Danny**

Open vergadering van Geel

Vrouwen en alcohol:

Moeten we ons verbergen?

Al enkele jaren zijn vrouwen op gebied van alcoholgebruik aan een 'inhaalbeweging' bezig en drinken ze opvallend meer en frequenter dan vroeger. Deze ontwikkeling loopt gelijk met het feit dat vrouwen meer dan vroeger toegang gekregen hebben tot mannelijke 'privileges' als het werk, een eigen inkomen en ontspanning buitenshuis. Langs de positieve kant bekeken is alcoholgebruik immers een sociale bezigheid van 'vlotte en sympathieke levensgenieters'. Natuurlijk willen de vrouwen hierin niet achterblijven, en dan... ja we kennen de gevolgen. Vroeger hielden wij ons ook verborgen, maar waarom eigenlijk? We waren geen clochards en toch hielden we ons verborgen. Ja, we begonnen met de beste voornemens maar helaas, we konden ook niet stoppen. We hadden geen controle over de drank.

Zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om te veel of problematisch drinken? Enerzijds niet, omdat het bij beiden gaat om een gewoonte die uit de hand loopt en de verslaafdheid op zichzelf voor ieder hetzelfde is.

Anderzijds wel omdat:

- vrouwen lichamelijk anders reageren op alcohol; de wijze van drinken kan verschillen;
- het drinken een andere functie of betekenis kan hebben;
- het zelfmedelijden is ook groter dan bij mannen.

Meestal treedt er bij vrouwen een ander drinkpatroon op dan bij mannen, ze zijn doorgaans de stille drinkers.

Het begrip van de partners en familie van de vrouwen is ook anders. Mannen die drinken, zijn joviaal en plezant, vrouwen worden over het algemeen als asociaal en gemeen of irritant bestempeld. Vrouwen worden sneller veroordeeld, dus meer redenen om de fles te gaan verbergen. Ze zijn ook ontevreden over hun manier van leven, ze voelen zich gevangen, maar vinden toch dat ze het moeten uithouden. Ze gebruiken drank ook als zoethoudertje dat zou moeten helpen om zich aan te passen, kalm te blijven en de situatie te kunnen verdragen. Ze willen de roes, het weg zijn uit de alledaagsheid, dus de dagelijkse sleur. Over het algemeen is er nog een bijkomende reden dat ze gebukt gaan onder schuld- en schaamtegevoelens, zeker als er kinderen zijn. Sommige vrouwen passen deze strategie ook toe om gemakkelijker seksuele contacten te kunnen hebben met hun partner, een paar glazen alcohol kunnen dan voor enige ontspanning zorgen. Welke vrouw droomde vroeger niet van een goede en romantische relatie en we zouden het samen heel goed doen, misschien zelfs beter en anders dan onze ouders. Maar we vergeten dat er ook veel, soms zelfs

heel veel valkuilen zijn die we moeten overwinnen en de drank helpt daarvoor helaas niet. Dat wil niet zeggen dat mannen geen pogingen ondernemen om hun overmatig drinken te verstoppen, maar vrouwen blijken er over het algemeen toch beter in te lukken. Het verborgen drinken gebeurt meestal als ze alleen thuis zijn. In de volksmond praten vrouwen veel, soms zelfs veel te veel, maar hun probleem kennen zelfs hun beste vrienden niet en dit kan dus ook een sociaal isolement in de hand werken. Eveneens combineren vrouwen de alcohol met medicatiegebruik, ze stappen ook vlugger naar de huisarts met alcohol gerelateerde problemen als slaapstoornissen, angstgevoelens, hyperventilatie, depressie enz... Artsen schrijven relatief gemakkelijk iets voor zonder stil te staan bij eventuele alcoholproblemen, want dat vertellen wij vrouwen niet. Maar door dit stiekeme gedoe wachten vrouwen over het algemeen ook veel langer om hulp in te roepen. Ik herken me hierin ook. Maar we mogen ons hier zeker niet op vastpinnen, want de verslaving zelf blijft zowel voor mannen als voor vrouwen volgens mij gelijk. Eens verslaafd, altijd verslaafd. Dag per dag en levenslang er aan werken! Gewoon naar de bijeenkomsten gaan, er efen bij zitten is niet genoeg. We moeten er zeker iets aan doen en er aan werken, en wel dag per dag. Het is zoals Phil Bosmans zegde: "De nacht kan niet zo donker zijn of er is ERGENS een ster te vinden die je helpt." Die ster vond ik bij AA.

Nu na enkele jaren, heb ik begrepen [voor mij dan toch) dat er niets aan doen erger is dan de verslaafdheid zelf. Ik vind het nu ook zelfs heel normaal dat je, als je al voor jezelf hebt toegegeven dat je met een probleem zit, er iets aan gaat doen en dat niet alleen, je moet met deze ziekte leren omgaan.

Natuurlijk gaat het bij de ene vlugger dan bij de andere. Het voor-naamste is, zoals vroeger tegen mij werd gezegd: "Komen en blijven komen en je zult er komen, Wij weten dat je het kunt maar jij zelf weet het nog niet." Natuurlijk zijn er soms strubbelingen, ik ken geen enkele vereniging waar het niet gebeurt, maar tegenwoordig zie ik deze anders dan vroeger. Ook andere dingen, maar ik ga naar de bijeenkomst ten eerste voor mezelf en nu wil ik anderen helpen om hun doel te bereiken. We zien alles dag per dag, morgen zien we wel en op een moment komt de klik, dan is het voor ons veel gemakkelijker om van de drank af te blijven. Het is nu ook allemaal gemakkelijk om iets te zeggen en raad te geven, maar we moeten ons eens in de plaats zetten van vroeger, voor we bij AA kwamen, toen waren we heel anders ingesteld.

› **Sonja,**
Gruitrode

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' (10 nummers)

GEDRUKTE versie

Verdeling via groepen: afgehaald bij DC, op COI- of PW-vergaderingen: € 15,00

Verdeling per post in binnen- & buitenland: € 15,00

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

Verkoop losse nummers: € 2,50

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.org** en volg de instructies op het scherm

(Ga naar → 'Home' → 'Literatuur' en onderaan naar 'Digitaal abonnement 20xx')

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. Uiteraard wordt dit zorgvuldig overwogen en de redactie houdt er zich aan, indien mogelijk, om de auteur hiervan op de hoogte te brengen.
- Hetzelfde geldt voor inzendingen die om één of andere reden ingekort moeten worden.
- Reguliere artikels (niet ‘thema’-artikels, ‘In Memoriams’ of aankondigingen) verschijnen in principe tussen de 5 à 7 maanden na toekomen op de redactie.
- Ingezonden teksten worden niet teruggezonden.

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 op het mailadres: **info@aavlaanderen.org**
of 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’.

Artikels kunnen in de meeste courante tekstverwerkingsprogramma’s doorgestuurd worden. Zij kunnen in geschreven vorm op papier, als scan of als fotokopie worden ingezonden of op de meest courante elektronische dragers aangeleverd worden.

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 Memoriams. Om misverstanden te vermijden: dit is géén ‘overlijdens’- of ‘kennisgevings’-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 en pas 5 tot 7 maanden na toekomen op de redactie verschijnen.

Wat kan er niet:

- › Krachttermen
- › Racistische, seksistische uitlatingen of andere discriminaties.
- › 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.
- › Alle schuld op de ‘anderen’ schuiven. Denk eraan dat enkel wijzelf verantwoordelijk zijn voor ons drinkpatroon.
- › Gedichten en poëzie worden in principe niet gepubliceerd.

De redactie van ‘Vijf voor Twaalf’

5 voor 12



Deadlines & thema's 2020

'5 voor 12' verschijnt niet in augustus en september

Nr.	Maand	Jaar	Deadline	Thema
1	januari	2020	10/11/2019	Nooit meer alleen
2	februari	2020	30/11/2019	Ik ben verantwoordelijk
3	maart	2020	10/01/2020	Gemoedsrust door het AA-programma
4	april	2020	10/02/2020	Een nieuwkomer begeleiden
5	mei	2020	10/03/2020	Enkel bij AA is het mij gelukt
6	juni	2020	10/04/2020	Gelukkig nuchter of nuchter gelukkig ?
7	juli	2020	10/05/2020	AA beleven in coronatijd
8	oktober	2020	10/08/2020	Herstel bij AA
9	november	2020	10/09/2020	Samen werken aan onze Eenheid
10	december	2020	10/10/2020	Ben ik bereid te Dienen ?
1	januari	2021	10/11/2020	Mijn eerste Stap
2	februari	2021	30/11/2020	Mijn tweede Stap

Copyright: vzw Algemeen Dienstbeheer van de Nederlandstalige AA in België
ALGEMEEN DIENSTBUREAU (ADB)

Grote Steenweg 149, 2600 Berchem TEL +32 (0)3 239 14 15
www.aavlaanderen.org info@aavlaanderen.org

Verantwoordelijke uitgever:

Yvan De Roover, Binnenheide 2A bus 3, 2288 Gobbendonk