

Op tijd aan de bel trekken!

'Steeds vaker, steeds meer' werd voor sommigen iedere dag, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Sommigen belandden in klinieken, raakten huis en haard kwijt, stonden letterlijk met de rug tegen de muur. Zij stortten zich vrijwillig, gesteund door hun 'beste vriend' Koning Alcohol, in de hel van het drinken.

Anderen werden en worden die helse jaren bespaard omdat zij nog een greintje gezond verstand bezaten en op tijd aan de bel trokken.

Niet iedereen hoeft tot op de bodem te zinken. Als drank een probleem wordt, is er hulp. Dat probleem hoeft niet eerst huizenhoog te worden. Het kan gewoon zijn dat iemand beseft dat hij of zij toch niet die controle over het drinken heeft, die hij of zij dacht te hebben. Dat is hét moment om hulp te gaan zoeken.

AA: 24 uur/dag, 7 dagen/week

Herken je iets over jezelf? Praat dan eens met je huisarts, iemand van de professionele hulpverlening, een geestelijke (als je gelovig bent) of iemand die je volledig vertrouwt.

Je kunt ook 24 uur per dag, zeven dagen per week met AA bellen. Je hebt dan onmiddellijk contact met mensen, die hetzelfde hebben meegemaakt wat jij op dat moment doormaakt. Bij AA helpen alcoholisten (of probleemdrinkers zo je wilt) elkaar om nuchter te blijven en anderen om nuchter te worden.

Vragen en informatie

Hier volgen wat vragen, waarop wij, leden van AA, in een aantal of soms in alle gevallen 'ja' moesten antwoorden. Als jij ook een of meer keer 'ja' moet zeggen, dan kan AA misschien wat voor je betekenen.

AA-GELOFTE:

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

- Verzuim je wel eens door drankgebruik?
- Drink je om je minder verlegen te zijn?
- Om zelfverzekerder te zijn?
- Beïnvloedt drinken je reputatie?
- Drink je om aan problemen te ontsnappen?
- Vind je het vervelend als iemand zegt dat je misschien te veel drinkt?
- Moet je eerst drinken voordat je op stap kunt gaan of een afspraakje durft te maken?
- Heb je wel eens problemen met geld i.v.m. het kopen van drank?
- Ben je vriend(inn)en kwijtgeraakt sinds je bent gaan drinken?
- Ga je met lieden om die je makkelijk aan drank kunnen helpen?
- Drinken je vriend(inn)en minder dan jij?
- Drink je door totdat de fles leeg is?
- Herinner je je soms niet wat je tijdens het drinken hebt gedaan?
- Ben je wel eens in het ziekenhuis beland door je drinken?
- Ben je wel eens met de politie in aanraking gekomen door je drankgedrag?
- Erger je je als er lessen worden gegeven over drankgebruik?
- Heb *jij* een probleem met alcohol?

Als je een paar keer 'ja' hebt moeten zeggen, neem dan eens contact op met AA; de telefoonnummers staan op de voorzijde van deze folder.

Heb je 't moeilijk door een drankprobleem van een ander, dan kun je contact opnemen met de Al-Anon-familiegroepen (zuster-organisaties van AA voor [volwassen] kinderen van alcoholisten). Telefoon: 053-326.72.66; 06-10.2713.30; 06-83.11.96.47

Telefoon AA Nederland: 010-243.01.75 (ma t/m vrij 10:00-15:00 uur).

Internet: www.aa-nederland.nl;
www.aa-dageraad.nl; www.al-anon.nl

ALS DRANK EEN PROBLEEM IS ...



DAN KAN AA JE HELPEN!

Aangeboden door AA-groep
De Dageraad Leidschendam-
Voorburg
Tel. 06-13.48.92.59

Landelijke 24-uurs hulplijn:
020-681.74.31

© 2001/2010 AA-groep De Dageraad

JONGEREN HEBBEN GEEN DRANKPROBLEEM!?!

Was het maar waar! Begin deze eeuw kwam de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) met nieuwe cijfers over het drankgebruik onder jongeren. Ze waren de afgelopen decennia schrikbarend gestegen, met alle gevolgen van dien.

Waarom dronken wij?

Voor ons AA'ers viel er veel te herkennen in de manier waarop jongeren vandaag drinken en waarom ze dat doen.

Ook velen van ons zijn ooit zo begonnen, met het idee dat er niets aan de hand was; dat het moest kunnen nu we nog zo jong waren; dat we - eenmaal volwassen, met studie, baan, gezin - wel al lang weer 'normaal' zouden drinken.

Degenen onder ons die jong begonnen met drinken deden dat - net zoals nu uit de gegevens van de WHO blijkt - om er bij te horen, stoer te doen, af en toe eens 'lekker dronken' te worden of het gewoon met z'n allen eens flink op een zuipen te zetten.

En die kater de volgende morgen? Ach, daar kwamen we wel weer overheen, dachten we.

Sommigen van ons dronken omdat we dan onze verlegenheid kwijt raakten; omdat we dachten dan creatiever te zijn, een vlottere babbel te hebben, een beetje weg te kunnen vluchten uit de harde realiteit. Het kon op school, op het werk, thuis of gewoon in het algemeen allemaal wel eens te veel worden. We zochten onze troost in drank. Maar hielp het?



Het viel allemaal wel mee ...

Eerst meenden we - net als de meeste jongeren nu - dat het allemaal wel meeviel, want wat doen nou een paar glazen bier, een enkel glaasje wijn of sherry, een longdrink? We dronken tegen geen 'sterke drank'?

Toen we ontdekten dat al die glaasjes of glazen geen zier hielpen om onze 'problemen' het hoofd te bieden, waren wij niet zo slim om een andere oplossing te zoeken. Nee, we dronken gewoon meer, vaker. Steeds meer, steeds vaker. En dan toch ook maar sterke drank.

Koning Alcohol, onze beste vriend, werd onze grootste vijand.

Als we drank niet voor de gezelligheid gebruikten, zoals dat maatschappelijk aanvaard lijkt te zijn, dan hadden wij er dus duidelijk een andere bedoeling mee.

De meesten van ons die dat overkwam, waren eigenlijk vanaf het eerste glas verslaafd aan de alcohol.

De drank werd onze beste vriend, die onze onzekerheid, angst, ons verdriet, alle obstakels, die ons belemmerden 'gewoon mee te doen' uit de weg ruimde.

Wat we niet in de gaten hadden, was dat drank in feite onze eigen wil, onze zelfstandige bekwaamheid om te handelen, volkomen tenietdeed.

We werden een slaaf van de alcohol en hadden nog steeds niet door dat onze zogenaamde beste vriend onze grootste vijand aan het worden was.

Wij dachten immers dat we alles prima onder controle hadden.

Het viel nog steeds allemaal best mee...



Het kon jaren goed gaan...

Jaren en jaren konden de meesten van ons hiermee doorgaan. Voor enkelen van ons begon het verraad van de Koning Alcohol echter al snel.

Wij begonnen al vroeg met typisch 'alcoholistisch' gedrag, iets dat ook andere 'probleemdrinkers' - in meerdere of mindere mate - zouden gaan doen.

We begonnen te verzuimen, te liegen, geld te stelen om drank te kopen, illegaal drank te kopen, want we waren nog te jong om er legaal aan te komen.

We kregen thuis ruzie of gingen soms ronduit ruzie zoeken. Niemand moest het durven iets van ons drankgebruik te zeggen.

De een veroorzaakte een verkeersongeluk, de andere maakte brokken op school, tijdens het werk en/of thuis, de volgende raakte alle vrienden en vriendinnen kwijt. Het resultaat was altijd: tegenslag en eenzaamheid.

Of het nu binnen een jaar gebeurde of pas na 10 of 15 jaar, wie eenmaal drank gebruikte 'om er beter' van te worden, werd stevast verraden en was uiteindelijk alleen maar slechter af.

Van kwaad tot erger...

Bij de professionele hulpverlening én bij Anonieme Alcoholisten komen uiteindelijk die mensen, die inzien dat de problemen ze boven het hoofd groeien. Ze hebben aan den lijve ondervonden dat het met dat drinken van kwaad tot erger gaat.

