

Als een **dierbaar persoon** in jouw omgeving
een **ALCOHOLPROBLEEM** heeft.

Maak jij je zorgen? Hoe ga je ermee om? Heb je vragen?

INFOBROCHURE

AL-ANON/ALATEEN



AL-ANON (voor familie en vrienden) & **ALATEEN** (voor jongeren vanaf 8 jaar)

Voor meer info over bestaande groepen:

info@al-anonvl.be

www.al-anonvl.be

Algemeen Dienstbureau

Helenalei 24 (glv)

2018 Antwerpen

Tel. 03 218 50 56

Volg ons ook dagelijks op **facebook**: Al-Anon/Alateen-Vlaanderen



INHOUD

- Is Al-Anon of Alateen iets voor jou? Doe de test.
- Wat is Al-Anon?
- Waarom Al-Anon?
- Wie komt er op een Al-Anonvergadering?
- Hoe verloopt een Al-Anonvergadering?
- Ons zelfhulpprogramma
- Frequentie van de vergaderingen
- Anonimiteit
- Alateen
- De geschiedenis van Al-Anon en Alateen



Is Al-Anon iets voor jou? **Doe de test**

- | | |
|--|----------|
| - Maak je je zorgen over de hoeveelheden die iemand uit je omgeving drinkt? | JA / NEE |
| - Heb je financiële zorgen, omdat iemand uit je omgeving teveel drinkt? | JA / NEE |
| - Probeer je met leugens te verbergen dat iemand te veel drinkt? | JA / NEE |
| - Denk je dat, als de alcoholist(e) van je hield, hij of zij wel zou stoppen met drinken? | JA / NEE |
| - Denk je dat zijn/haar drinken te wijten is aan omgang met verkeerde vrienden? | JA / NEE |
| - Wordt je dagindeling vaak in de war gestuurd door de alcoholist(e)? | JA / NEE |
| - Gebruik je wel eens dreigementen zoals: "Als je niet stopt met drinken, ga ik van je weg!"? | JA / NEE |
| - Als je de alcoholist(e) kust, probeer je dan stiekem aan zijn/haar adem te ruiken of hij/zij gedronken heeft? | JA / NEE |
| - Probeer je de alcoholist(e) zoveel mogelijk te ontzien, uit angst dat hij/zij weer begint te drinken? | JA / NEE |
| - Voel je je soms vernederd of in verlegenheid gebracht door het gedrag van de alcoholist(e)? | JA / NEE |
| - Lijkt het wel of alle vakanties en vrije dagen bedorven worden door het drinken? | JA / NEE |
| - Heb je wel eens de politie willen bellen, omdat je bang was voor geweld? | JA / NEE |
| - Zoek je naar verborgen flessen? | JA / NEE |
| - Stap je mee in de auto als de alcoholist(e) dronken wil rijden? | JA / NEE |
| - Sla je uitnodigingen af uit verlegenheid voor de alcoholist(e)? | JA / NEE |
| - Voel je je soms een mislukkeling, omdat je er ondanks al je moeite niet in geslaagd bent de alcoholist(e) te doen stoppen met drinken? | JA / NEE |
| - Denk je dat, als het drinken ophoudt, al je problemen opgelost zijn? | JA / NEE |
| - Dreig je wel eens jezelf iets aan te doen, om de alcoholist(e) angst aan te jagen? | JA / NEE |
| - Ben je heel vaak kwaad, in de war of neerslachtig? Heb je het gevoel dat niemand je problemen begrijpt? | JA / NEE |

**ALS JE MEER DAN 3 VRAGEN MET "JA" HEBT BEANTWOORD,
HEB JE MISSCHIEN HULP NODIG VAN AL-ANON.**





Is Alateen iets voor jou? **Doe de test**

- | | |
|---|----------|
| - Heb je het moeilijk met het drinken van een ouder, een goede vriend of een familielid? | JA / NEE |
| - Verberg je je gevoelens en doe je alsof het je allemaal niet kan schelen? | JA / NEE |
| - Probeer je met leugens te verbergen dat iemand uit je omgeving te veel drinkt? | JA / NEE |
| - Vertel je leugens om het drankmisbruik of de situatie thuis te verbergen? | JA / NEE |
| - Ben je zoveel mogelijk van huis weg, omdat de sfeer ondraaglijk is? | JA / NEE |
| - Ben je bang de alcoholist(e) boos te maken uit angst dat hij/zij aan het drinken slaat? | JA / NEE |
| - Heb je het gevoel dat niemand echt van je houdt of dat het niemand kan schelen wat er met je gebeurt? | JA / NEE |
| - Neem je uit angst of schaamte geen vrienden mee naar huis? | JA / NEE |
| - Geloof je dat jij, de andere gezinsleden of tegenslag de oorzaak zijn van het drankmisbruik? | JA / NEE |
| - Gebruik je wel eens dreigementen zoals: "Als je niet ophoudt met drinken, ruziemaken, enz., dan loop ik weg!"? | JA / NEE |
| - Belof je dingen zoals: "Ik zal betere cijfers halen, beter mijn best doen" of "mijn kamer opruimen" in ruil voor de belofte dat het drinken en ruziemaken zal ophouden? | JA / NEE |
| - Geloof je, dat als de alcoholist(e) echt van je houdt, hij/zij zou ophouden met drinken? | JA / NEE |
| - Dreig je er wel eens mee jezelf iets ergs aan te doen (of doe je het ook echt) om de alcoholist(e) angst aan te jagen? | JA / NEE |
| - Geloof je dat iemand ooit zal kunnen begrijpen hoe je je voelt? | JA / NEE |
| - Heb je geldproblemen doordat iemand anders drinkt? | JA / NEE |
| - Zijn er geldproblemen in je gezin door het drinken? | JA / NEE |
| - Heb je wel eens overwogen de politie te laten komen vanwege het gedrag van de alcoholist(e)? | JA / NEE |
| - Heb je wel eens afgezien van een afspraakje uit angst of bezorgdheid voor de alcoholist(e)? | JA / NEE |
| - Geloof je, dat als het drinken zou ophouden, je andere problemen ook opgelost zouden zijn? | JA / NEE |
| - Ben je wel eens onredelijk tegen andere mensen (leraren, klasgenoten, enz.), omdat je boos bent op degene die te veel drinkt? | JA / NEE |

**ALS JE MEER DAN 3 VRAGEN MET "JA" HEBT BEANTWOORD,
HEB JE MISSCHIEN HULP NODIG VAN ALATEEN.**

Wat is Al-Anon?



De Al-Anon Familiegroepen zijn een gemeenschap van **familie en vrienden van alcoholisten**, die hun **ervaring, kracht en hoop delen** om hun gezamenlijke problemen op te lossen. Wij geloven dat alcoholisme een gezinsziekte is en dat **een gewijzigde houding** van het gezin dikwijls **kan helpen bij het herstel**.

Er zijn geen verplichtingen voor lidmaatschap. Al-Anon financiert zichzelf uit haar eigen vrijwillige bijdragen.

Al-Anon is aan geen enkele politieke partij, kerkgenootschap, organisme, sekte of instelling verbonden, mengt zich in geen enkel geschil, stelt zich nooit op voor of tegen om het even welke zaak.

Waarom Al-Anon?

Heel de omgeving van de alcoholist(e) **heeft te lijden** onder het abnormaal gedrag dat veroorzaakt wordt **door de ziekte van het alcoholisme**.

Aanvankelijk probeert de omgeving de alcoholist(e) met alle mogelijke middelen tot rede te brengen, het overmatig drinken te verbergen en de schadelijke gevolgen goed te maken, wat het drinken alleen maar in stand houdt. Langzamerhand nemen verdriet, angst en wrok toe, waardoor gezondheidsproblemen ontstaan.

Door het opnieuw verkrijgen van **kalmte en gemoedsrust** kan de houding t.o.v de alcoholist(e) in gunstige zin evolueren en **het leven weer draaglijk worden**.

Door het oplossen van het probleem aan de alcoholist(e) zelf over te laten zal hij/zij ook sneller bewust worden van zijn/haar probleem.

Het maakt niet uit of het drankmisbruik nog aanwezig is of tot het verleden behoort. De schadelijke gevolgen op de omgeving kunnen ook later nog opnieuw de kop opsteken door onverwerkte trauma's.

Wie komt er op een Al-Anonvergadering?

Mensen uit alle lagen van de bevolking, zonder onderscheid in geslacht, ras, geaardheid of overtuiging, die samen **één ding gemeen** hebben: **het drankprobleem van een familielid, vriend(in) of iemand uit hun omgeving**.

Kortom, iedereen die te lijden of geleden heeft onder het drankmisbruik van iemand anders, is welkom op de Al-Anonvergaderingen.



Hoe verloopt een Al-Anonvergadering?

Op de **groepsvergaderingen**, die alleen voor familieleden en vrienden van alcoholisten toegankelijk zijn, worden **ervaringen uitgewisseld en kracht en hoop geput uit bespreking van het Al-Anonprogramma**, een levensfilosofie die van AA is overgenomen. Daardoor leren de leden de ware aard van het alcoholisme kennen en er op de juiste wijze mee omgaan, wat voor het hele gezin een verandering ten goede kan betekenen.

Ons zelfhulpprogramma

Al-Anon heeft slechts **één doel: familieleden en vrienden van alcoholisten helpen**. Wij doen dit door hen liefdevol op te vangen, een luisterend oor te bieden, hen te troosten en een boodschap van hoop te geven.

De **12 stappen**, die ook door AA gebruikt worden, vormen de kern van het programma. Velen hebben deze stappen toegepast in hun dagelijks leven en er hun persoonlijk herstel aan te danken. Het is een spiritueel programma dat ook op alle situaties in het leven kan toegepast worden.

Frequentie van de vergaderingen

Iedere groep is autonoom en beslist dus zelf hoe dikwijls zij vergaderen. Niemand is verplicht te komen en bepaalt zelf hoe vaak hij/zij vergaderingen wil bijwonen.

Nieuwelingen kunnen met toestemming van andere leden hun telefoonnummer krijgen om buiten de vergaderingen contact te houden, als dit nodig zou zijn.

Anonimiteit

Anonimiteit is één van de leidende beginselen waarop de werking van Al-Anon berust. Het enige waaraan Al-Anon bekendheid wil geven is het programma van de 12 Stappen en Tradities. De personen die aan de vergaderingen deelnemen blijven onbekend.

Ledenlijsten zijn er niet en men kent alleen elkaars voornaam. Verder geldt als regel dat wat in de groep besproken wordt niet verder verteld mag worden.

Op die manier kan een basis van onderling vertrouwen worden geschapen.



• Wat is Alateen?

Jongeren vanaf 8 jaar, die lijden of geleden hebben onder het drankmisbruik van iemand in hun omgeving, komen samen onder leiding van 2 ervaren Al-Anonleden.

De principes i.v.m. de werking van Al-Anon gelden ook voor Alateen.

• Wat doet een Alateengroep?

- ✓ Problemen bespreken waarmee jongeren te maken hebben door het alcoholisme in hun omgeving
- ✓ Ervaringen uitwisselen
- ✓ Elkaar moed en hoop geven
- ✓ Elkaar helpen de principes van het Alateenprogramma te begrijpen en toe te passen in hun dagelijks leven
- ✓ Hun eigen persoonlijkheid ontwikkelen

• Wat leert Alateen?

- ✓ Dat alcoholisme een ziekte is en, aan de hand van de 12 Stappen, de machteloosheid t.o.v. de alcohol aanvaarden.
- ✓ Zich emotioneel los maken van het drankprobleem, maar niet van de persoon die met het probleem worstelt.
- ✓ Begrip opbrengen voor de alcoholist(e) i.p.v. minachting.
- ✓ Dat het zinloos is de alcoholist(e) met verwijten, smeekbeden of uitdagingen nuchter te krijgen en dus de situatie niet te verergeren.
- ✓ Dat ze alleen zichzelf kunnen verbeteren en niemand anders.
- ✓ Dat zij niet de oorzaak zijn van iemands drankmisbruik of gedrag.
- ✓ Dat ze geestelijke en intellectuele gaven hebben waarmee ze hun eigen mogelijkheden kunnen ontwikkelen, onafhankelijk van wat er thuis gebeurt.

Deze veranderde houding kan ertoe bijdragen dat de alcoholist(e) hulp gaat zoeken.

De geschiedenis van Al-Anon en Alateen

AL-Anon, is evenals AA, in Amerika ontstaan.

Reeds in de beginjaren van AA begrepen de partners van de eerste AA-leden dat ook zij een herstelprogramma nodig hadden. Het AA-programma werd aangepast en de eerste Al-Anongroepen gingen in Amerika van start halverwege de 20^{ste} eeuw.

In 1957 startte een tiener van wie de ouders lid waren van AA en Al-Anon, een uitsluitend uit jongeren bestaande groep, de eerste Alateengroep. In Vlaanderen werd Al-Anon opgestart in 1961 en Alateen in 1970. Ondertussen zijn Al-Anon/Alateen wereldwijd verspreid.



Voor meer info verwijzen wij graag naar onze website:



www.al-anonvl.be

Hier vind je:

- Persoonlijke verhalen van AL-ANON- en ALATEENleden
- Aankondigingen van Open vergaderingen (al dan niet in samenwerking met AA)
- Ontmoetingsdagen
- Evenementen zoals: de jaarlijkse Landdag, de jaarlijkse Noordzeeconventie en andere activiteiten
- Verder krijg je een overzicht van de literatuur die via deze weg besteld kan worden.



AL-ANON & ALATEEN

Voor familie en vrienden van alcoholisten

info@al-anonvl.be
www.al-anonvl.be

Al-Anon Familiegroepen vzw

Helenalei 24 (glv)
2018 Antwerpen
Tel. 03 218 50 56

