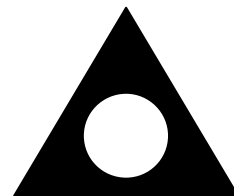


AL-ANON • ALATEEN  
*voor familie & vrienden van alcoholisten*

---



## INFORMATIEMAP AL-ANON

## INHOUD

1. Wat is Al-Anon? .....	3
2. Waarom Al-Anon? .....	4
3. Wie komt naar een Al-Anonvergadering? .....	5
4. Alateen .....	7
5. Ons zelfhulpprogramma.....	9
6. Frequentie van de vergaderingen .....	10
7. Het belang van anonimiteit .....	11
8. De geschiedenis van Al-Anon en Alateen .....	13
9. De structuur van de Al-Anon Familiegroepen in België .....	15

## 1. W a t i s A l - A n o n ?

De Al-Anon Familiegroepen vormen een gemeenschap van verwanten en vrienden van alcoholisten. Wij bespreken onderling onze ervaringen en geven elkaar kracht en hoop. Wij geloven dat alcoholisme een gezinsziekte is en dat verandering van levenshouding kan bijdragen tot ons herstel.

Al-Anon heeft geen bindingen met sekten, kerken, politieke organisaties, of welke andere instellingen dan ook. Zij neemt niet deel aan maatschappelijke discussies en kiest geen partij voor of tegen een bepaalde zaak. Het lidmaatschap is gratis. Al-Anon voorziet in haar eigen behoeften door vrijwillige bijdragen van de leden.

Al-Anon heeft maar één doel en dat is de familieleden en vrienden van probleemdrinkers helpen. We doen dat door het programma van de Twaalf Stappen te volgen, het opvangen van familieleden en of vrienden van de alcoholist(e).

## 2. W a a r o m A l - A n o n ?

Zelfs als mensen erin slagen te aanvaarden dat alcoholisme een ziekte is, beseffen zij meestal nog niet dat niet alleen de drankzuchtige zelf onder deze ziekte lijdt, maar dat het hele gezin erdoor getroffen wordt.

Heel de omgeving van de alcoholist heeft te lijden onder zijn drinkgedrag. In het begin probeert de familie hem tot rede te brengen, zijn overmatig drinken te verbergen en de schadelijke gevolgen goed te maken. Maar langzamerhand wordt de situatie erger en in het gezin nemen verdriet, angst en wrok hand over hand toe. Hierdoor kunnen gezondheidsproblemen ontstaan en kan medische hulp noodzakelijk worden.

Teneinde de familieleden te helpen hun geestelijk evenwicht terug te vinden is naar het model van de Anonieme Alcoholisten, hoewel onafhankelijk daarvan, een vereniging opgericht, die Al-Anon Familiegroepen is genoemd.

We krijgen er kalmte en gemoedsrust, waardoor we onze houding tegenover de alcoholist in gunstige zin kunnen aanpassen en het leven weer draaglijk wordt. De gewijzigde houding van de naaste omgeving draagt er ook toe bij dat de alcoholist zich sneller kan bewust worden van zijn probleem en er iets aan gaat doen.

### 3. Wie komt naar een Al-Anon Vergadering?

In een Al-Anongroep ontmoet je mensen uit alle lagen van de bevolking die echter één ding gemeen hebben:

#### *Het drankprobleem van een familielid of vriend(in)*

In Al-Anon en Alateen vind je verwanten en vrienden van:

- alcoholisten die nuchter zijn en blijven,
  
- alcoholisten die proberen hun drankzucht te overwinnen, maar zo nu en dan toch weer in hun oude gewoonte vervallen,
  
- alcoholisten die iedere hulp weigeren,
  
- alcoholisten die van hun gezin gescheiden zijn of gestorven.

Tot de *eerste* groep behoren mensen die inzien dat zij, ook al is hun partner nuchter geworden, hulp nodig hebben om een nieuw leven te kunnen beginnen. Dit zijn de mensen die het Al-Anonprogramma zijn gaan beschouwen als een geestelijk levensprogramma. Aangezien inzicht in het alcoholisme en het delen met anderen centraal staan, zullen zij met hun werk in Al-Anon doorgaan en anderen helpen, zoals zij eens geholpen werden.

De mensen van de **tweede** groep hebben Al-Anon nodig als bron van kracht om de teleurstelling en frustratie te verwerken, wanneer de alcoholist weer aan de drank raakt. In Al-Anon mogen zij hopen dat, naarmate zij het probleem beter leren begrijpen, hun andere levenshouding hen zal helpen de gevolgen van het alcoholisme voor hun eigen leven te boven te komen, of de alcoholist nuchter blijft of niet. Zij kunnen zich met de steun van het Al-Anonprogramma een positieve levenshouding eigen maken, zodat zij het leven beter aankunnen.

***De familieleden van de nog drinkende alcoholist*** hebben Al-Anon nodig om te leren leven met de chaos en wanhoop die een drankprobleem met zich meebrengt. In Al-Anon krijgen zij meer zelfvertrouwen en leren dat zelfs de meest onbuigzame alcoholist toch nog kan besluiten hulp te zoeken, wanneer de houding van de gezinsleden is veranderd. Zij leren hoe zij een eigen leven kunnen leiden, ondanks het drankprobleem in hun naaste omgeving.

Wanneer de alcoholist uit het gezin weg is, na scheiding of door overlijden, blijven ***de mensen die door hun samenleven met een probleemdrinker veel persoonlijk leed hebben ondervonden***, behoefte hebben aan de troost, het inzicht, de steun en de bemoediging van de groep.

Volwassen kinderen van alcoholisten die niet meer bij de drankzuchtige vader of moeder wonen, kunnen toch nog aan de gevolgen van die periode in hun jeugd lijden; in Al-Anon en in groepen voor Volwassen Kinderen van Alcoholisten kunnen zij op vele manieren geholpen worden.

## 4. A l a t e e n

Een gemeenschap van jonge mensen die het moeilijk hebben in hun leven door het drankgebruik van een familielid of vriend. Alateen behoort tot de structuur van Al-Anon.

### **Wat doet een Alateengroep?**

Op de vergadering van een Alateengroep bespreken de kinderen de moeilijkheden waarmee ze als gevolg van het alcoholisme van één van beide of beide ouders te kampen hebben.

Zij wisselen ervaringen uit, spreken elkaar moed in en leren met behulp van de principes van Alateen op de juiste manier met hun moeilijkheden omgaan.

In Alateen kunnen ze hun persoonlijkheid ontwikkelen.

De tieners leren inzien dat alcoholisme een ziekte is en aan de hand van de Twaalf Stappen aanvaarden dat ze machteloos staan tegenover alcohol. Het is echter mogelijk je emotioneel van je ouders los te maken en toch van ze blijven te houden.

De veranderde houding van de kinderen kan ertoe bijdragen dat de alcoholist hulp gaat zoeken.

Als de alcoholist nog drinkt, is dat geen reden om de moed te verliezen. In Alateen leer je dat je je vader of moeder, wanneer die door de drank zijn/haar waardigheid verliest, niet met minachting, maar met begrip kan bejegenen.

Het is zinloos te proberen de actieve drinker met verwijten, smeekbeden of uitdagingen nuchter te krijgen.

Leden van Alateen leren ook dat het geen zin heeft wraak te nemen op hun ouders of tegen ze in opstand te komen, omdat dan de situatie alleen nog maar verergert.

Ze Leren dat ze mensen zijn met een eigen geest en verstand en dat ze hun geestelijke vermogens ongeacht de problemen thuis moeten proberen te ontwikkelen, dat ze beter uitkijken naar ervaringen waar ze zelf wat aan hebben.

Zij zullen hun ouders trachten te overtuigen dat ze op hun vergaderingen niet de problemen van de ouders bespreken, maar daar hun oplossingen proberen te vinden voor hun eigen problemen.



## 5. O n s z e l f h u l p p r o g r a m m a

### **De Twaalf Stappen**

De Twaalf Stappen zijn er voor mensen waarvan het leven verziekt wordt of werd door het alcoholisme van een familielid of een vriend. Deze twaalf verklaringen vormen de kern en de grondslag van het Al-Anonprogramma. Velen hebben ze nagevolgd en hebben er hun persoonlijk herstel aan te danken.

Dankzij de bestudering, de toepassing en de beleving van de Twaalf Stappen hebben velen ontdekt dat ze je niet alleen in verband met alcoholisme, maar ook onder andere omstandigheden in je leven tot steun kunnen zijn.

## 6. F r e q u e n t i e v a n d e v e r g a d e r i n g e n

Iedereen bepaalt zelf hoe vaak hij vergaderingen wil bijwonen.

Iedere groep is autonoom. Sommige groepen vergaderen eenmaal per maand of eenmaal om de veertien dagen.

Over het algemeen wordt 's avonds vergaderd. Op enkele plaatsen worden echter ook namiddagvergaderingen gehouden, of op zaterdag- en zondagmorgen.

Sommigen bezoeken verschillende groepen, anderen gaan steeds naar dezelfde groep.

Nieuwelings kunnen het telefoonnummer van een groepslid krijgen, zodat zij ook buiten de vergaderingen contact kunnen houden.

Niemand kan verplicht worden vergaderingen te volgen.

Mensen die hulp zoeken kunnen dag en nacht terecht op het nummer **03/218.50.56**. Voor alle andere vragen in verband met Al-Anon kan men elke donderdag bellen van 10 tot 15 u op datzelfde nr., of kan u onze website raadplegen: **[www.al-anonvl.be](http://www.al-anonvl.be)**

## 7. Het belang van anonimiteit

Het begrip anonimiteit is complex, het heeft verschillende aspecten:

**1) Anonimiteit van Al-Anonleden tegenover de buitenwereld;**

**2) Anonimiteit binnen de Al-Anongemeenschap;**

**3) Anonimiteit ongeacht persoonlijke eigenschappen of verdiensten**

*1) Voor pers, radio, televisie en film dienen Al-Anonleden persoonlijk steeds anoniem te blijven.*

Een Al-Anonlid mag nooit Al-Anon gebruiken om persoonlijke bekendheid te krijgen, of persoonlijk namens Al-Anon spreken.

Artikelen van Al-Anonleden in de pers worden met de voornaam of met een pseudoniem ondertekend.

Al-Anonleden die in tv-programma's optreden moeten onherkenbaar zijn. Al-Anon probeert de bekendheid die zij nodig heeft onder meer te krijgen door contacten met de mensen van de professionele hulpverlening. De Al-Anonleden die deze contacten verzorgen geven wel hun naam en adres via het A.D.B.

## *2) Anonimiteit binnen Al-Anon*

Al-Anonleden spreken elkaar met de voornaam aan, en kennen vaak elkaars familienaam niet.

Anonimiteit betekent ook absolute discretie: wat we zien en horen op vergaderingen mag niet verder verteld worden. Zo kan iedereen op de groepsvergaderingen vrijuit spreken.

Al-Anonleden die op voorlichtingsavonden of conventies aanwezig zijn en/of spreken geven natuurlijk wel hun anonimiteit prijs.

Het staat hun vrij dat te doen.

Op de omslagen van aan Al-Anonleden gerichte brieven mag nooit de naam van Al-Anon vermeld staan.

Om praktische redenen is het wel gebruikelijk dat mensen die in de diensten van Al-Anon werken hun volledige naam en adres bekend maken.

## *3) Anonimiteit en gelijkheid binnen Al-Anon*

Het uitsluitend gebruik van de voornaam benadrukt dat iedereen in Al-Anon gelijk is, ongeacht zijn maatschappelijke positie.

Alleen ons gemeenschappelijk probleem en de toepassing van het Al-Anonprogramma zijn voor ons van belang en staan centraal.

Zowel in de groep als in de diensten geldt het anonimiteitsbeginsel in die zin dat de personen die in de groep of in de diensten een taak vervullen daaraan geen bijzondere rechten kunnen ontlenen of eerbewijzen mogen verwachten.

## 8. De geschiedenis van Al-Anon en Alateen

### **Al-Anon is, evenals AA, in Amerika ontstaan.**

In het begin was er alleen AA en dat was een zaak voor het hele gezin. Ouders, echtgenoten en kinderen gingen allemaal mee naar de AA-vergaderingen, die gewoonlijk bij iemand thuis gehouden werden. Iedereen die nog het geluk had over een huis te beschikken deelde dat met de mensen zonder huis. Al-Anon is dus letterlijk uit Alcoholics Anonymous ontstaan.

Gedurende de bijeenkomsten waarop AA-leden hun alcoholprobleem bespraken en elkaar hielpen nuchter te blijven, plachten de vrouwen elkaar over hun eigen moeilijkheden te vertellen.

Soms dienden de bijeenkomsten voornamelijk om elkaar te troosten. Al spoedig beseften de familieleden dat ook zij de beginselen waarmee hun echtgenoten hun nuchterheid bereikten, konden gebruiken. Want door hun betrokkenheid bij het probleem van het alcoholisme hadden zij evengoed hulp nodig.

Zij begonnen in te zien dat het wel eens nodig zou kunnen zijn dat zij hun eigen denken, handelen en houding veranderden. Zij begrepen dat ze daar veel aan konden doen door zichzelf en elkaar te helpen. Zo begon de gemeenschap die Al-Anon zou worden gestalte te krijgen.

Uit die groepen ontstonden weer groepen, zodat Al-Anon nu overal ter wereld haar werk doet.

In 1948 waren er al 87 personen en groepen die AA hadden gevraagd om in hun adressenbestand te worden opgenomen. Maar AA was er alleen om alcoholisten te helpen nuchter te worden en daarom moest deze prille gemeenschap trachten een eigen identiteit te verwerven.

Er werd een Comité opgericht dat bestond uit verwanten van AA-leden uit New York en omgeving; in het begin gebruikten zij het huis van één van de comitéleden als basis voor hun activiteiten: later kregen zij een eigen kantoor.

Het Comité verstreekte inlichtingen, stelde een brochure over Al-Anon samen en stelde een lijst op van alle groepen waarvan het bestaan bekend was. Na een enquête onder deze groepen werd de naam Al-Anon Family Groups aangenomen. De Twaalf Stappen van AA werden, met één kleine wijziging, aanvaard als de beginselen die de Al-Anonleden trachten te volgen.

Dankzij artikelen in tijdschriften begon het publiek meer aandacht te krijgen voor de beweging van Al-Anon Family Groups.

Verzoeken om inlichtingen en hulp van nieuwe groepen stroomden binnen en vele vrijwilligers boden hun diensten aan.

## 9. De structuur van de Al-Anon Familiegroepen in België

**Al-Anon bestaat uit twee elementen:**

1) Het **programma**, dat de Al-Anonleden geestelijke leiding en inspiratie biedt;

2) De Al-Anon**diensten** die de communicatie onderhouden en zorg dragen voor de dagelijkse werkzaamheden.

Het **programma**, bestaande uit de Twaalf Stappen en de Twaalf Tradities, is de ziel van Al-Anon.

De structuur van de **diensten** is afgestemd op wat echt nodig is voor de doeltreffende werking van Al-Anon en een vrije uitwisseling van informatie en hulp.

De **basis** van Al-Anon wordt gevormd door de leden. Zij zijn de mensen die door familie- of vriendschapsbanden nauw verbonden zijn met dwangmatige drinkers.

De **basiseenheid** is de **Al-Anongroep**, bestaande uit 2 of meer personen die bijeenkomen om elkaar te helpen.

Iedere Al-Anongroep kiest een **Groepsvertegenwoordiger**.

De groepsvertegenwoordigers vormen samen de **Provinciale Werkgroep** die vijf maal per jaar bijeenkomt. Er zijn vijf Provinciale Werkgroepen in Nederlandstalig België, één per Provincie.

Zij kiezen elk drie **Provinciale Afgevaardigden** voor de **Algemene Vergadering**.

De juridische vorm van de Al-Anongemeenschap is de v.z.w. met als officiële naam: "Al-Anon Familiegroepen v.z.w."

Eenmaal per jaar houden wij onze wettelijk voorgeschreven Algemene Vergadering.

Stemgerechtigde leden op deze **Algemene Vergadering** zijn onder meer:

**De Provinciale Afgevaardigden**  
**De Leden van de Raad van Bestuur**  
**De voorzitters van onderstaande (permanente) comités:**

**Redactie Comité** (voor ons blad “KEERPUNT”)  
**Nationaal Comité voor Openbare Informatie (N.C.O.I.)**  
**Literatuur Comité**  
**Financiecomité**  
**Comité Alateen Nationaal**  
**Interprovinciale Werkgroep**  
**Uitvoerend Comité**

De v.z.w. staat onder leiding van een **Raad van Bestuur**.

Het dagelijks bestuur van Al-Anon is in handen van het **Uitvoerend Comité**.

Het Administratief Centrum van Al-Anon in Nederlandstalig België is het.

**Algemeen Dienst Bureau**  
**Helendalei 24, gelijkvloers**  
**2018 Antwerpen**  
**Tel: (03) 218 50 56**  
**[www.al-anonvl.be](http://www.al-anonvl.be)**