

Twaalf Stappen

Het 'Dordtse' werkboek



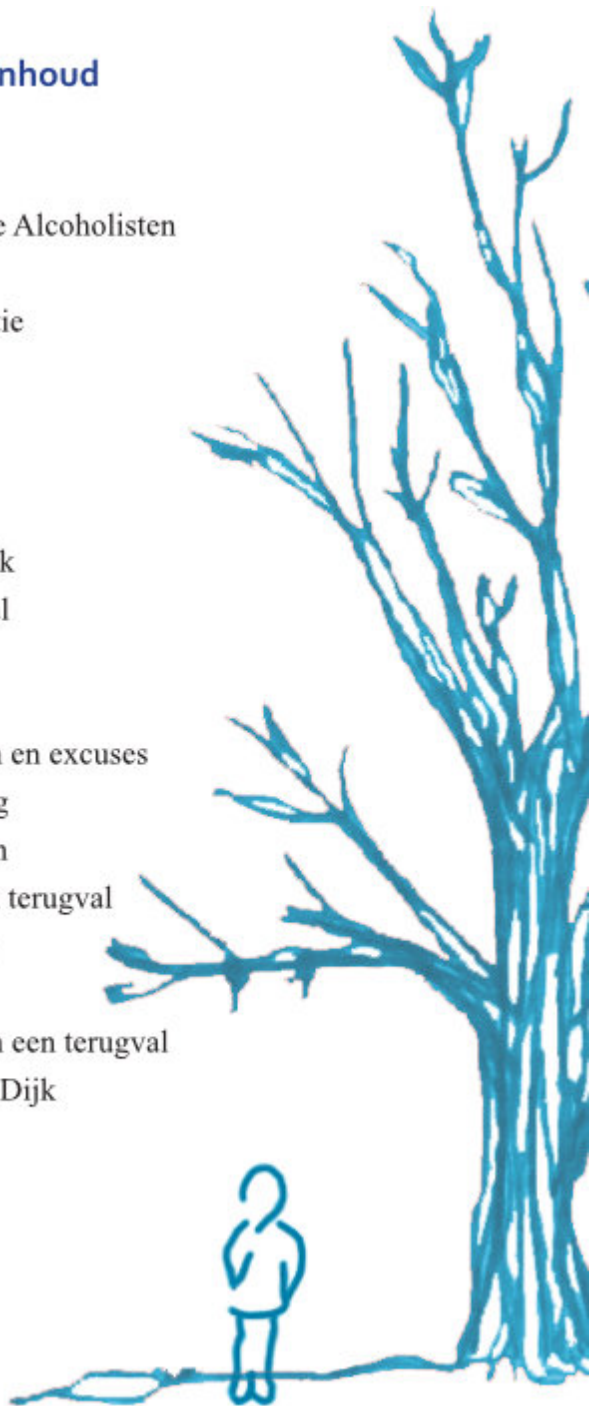
LANDELIJKE AA
(DAG EN NACHT BEREIKBAAR)

NL: 085-1045390

BE: 03 239 14 15

Inhoud

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



Kennismaking met Anonieme Alcoholisten

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

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

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

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

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

Alarmnummer AA
(dag en nacht bereikbaar)
NL: 085 - 104 53 90
BE: 03 239 14 15

Introductie

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

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

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

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

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

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

De stappen en de beginselen zijn niet meer dan de middelen waarmee we naar één enkel doel streven. Dat streven wordt verwoord in het eerste beginsel en in de AA-gelofte: hulp aan de lijdende verslaafde.

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

De AA-gelofte

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



Meditatie

Geef me

KALMTE *om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen*

MOED *om te veranderen wat ik kan veranderen*

WIJSHEID *om tussen deze twee onderscheid te maken*

Onze beginselen

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



De twaalf stappen

Besef:

1. Ik sta machteloos tegenover de alcohol en daardoor is mijn leven stuurloos.
2. Ik geef toe dat ik hulp nodig heb om mijzelf weer gezond te maken.
3. Ik wil volledig open en eerlijk zijn en mijn trots laten varen.

Herstel:

4. Maak een uitvoerige en diepgaande balans op van je leven.
5. Maak schoon schip.
6. Kijk kritisch naar oud gedrag en doe er iets mee.
7. Doe het smoezenboek voorgoed dicht.
8. Overzie de mensen om je heen.
9. Maak het goed met de mensen die je dierbaar zijn.

Leven:

10. We weten wat er in ons omgaat en kennen onze zwaktes en valkuilen.
11. We nemen geregeld een moment van rust om daar kracht uit te putten.
12. We delen onze ervaring met andere verslaafden om hen de weg naar herstel te wijzen.

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

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

Stap 1: Ik sta machteloos tegenover de alcohol en daardoor is mijn leven stuurloos.

Ik geef mijn nederlaag toe: het gevecht tegen de drank kan ik niet winnen.

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

De eerste stap is loodzwaar als mijn lichaam en geest vrijwel permanent roepen om drank. Ik weet drommels goed dat ik mijn leven fout heb georganiseerd. En nu moet ik erkennen dat ik de bodem heb bereikt.

De eerste stap is het besef, dat er nu een einde moet komen aan de uitzichtloze toestand waarin ik me bevind. Ik leef zo langzamerhand in een permanente staat van angst. Hoe stop ik dit?

Hoe vaak had ik niet het gevoel van: 'Dit moet nu afgelopen zijn'. 'Dit was de laatste. Nu (of morgen) stop ik.' En daar dan vaak al snel achteraan: 'Nou ja, dan ga ik afbouwen.' En binnen een maand, een week, een dag, of vaak zelfs al na een paar uren had de zucht mijn goede voornemen alweer overwonnen.

Zodra de alcohol begint uit te werken, steken zenuwen en doodsangst de kop op. Zolang ik daar aan toegeef, zal ik die eerste stap niet kunnen nemen. Daarvoor is het nodig dat ik mijn angst leer zien als de vijand. Dat er naast de zucht en de zenuwen ook ergens iets in me 'Nee' roept. 'Niet meer!'

Soms krijg ik het voor mijn kiezen van mensen om me heen en wordt die angst nog eens extra kracht gegeven. Soms voel ik dat ik op het punt sta de dingen kwijt te raken waar ik uiteindelijk het meest om geef, meer nog dan om mijn verslaving: partner, kinderen, familie, baan, huis, noem maar op.

Stoppen is niet een kwestie van ‘gewoon niet meer doen’. Was het maar waar: ‘Even een tijdje afkicken, detoxen.’ Even door een heel slechte tijd heen. En dan, na een paar dagen, hooguit een week, als het gif uit mijn lijf is, dan komt alles weer goed.

Maar zo werkt het niet. Dat besef ik me maar al te goed. Alleen maar stoppen met gebruiken is geen oplossing voor een verslaving. Het is er wel een voorwaarde voor. Enne... ik wil toch zo graag mijn partner, mijn kinderen, dat huis, die baan houden?

Ik ben er inmiddels van doordrongen, dat ik voorbij het punt van de doe-het-zelver op het gebied van ontwenning ben: ik weet maar al te goed dat ik het in m'n eentje niet kan; ik sta machteloos tegenover de drank.

Ik ben al zo veel kwijt. En sta nu op het punt nog zo veel meer kwijt te raken.

Ik ben verslaafd. En dat pik ik niet langer. Ik wil dit niet meer!

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

De eerste stap is het besef dat ik dit niet alleen kan. En niet alleen wil.

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

Ik stop, ik zoek hulp. In dit besef ben ik klaar voor de volgende stap.

Je rotste uur duurt maar zestig minuten.

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

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

Stap 2: Ik geef toe dat ik hulp nodig heb om mijzelf weer gezond te maken.

Conclusie in stap één: ik kan het niet alleen!

Geef me MOED om te veranderen, wat ik kan veranderen

Ik weet dat mijn strijd tegen mijn verslaving veel van me zal vergen. Het is een gevecht waarvoor ik me met al mijn wilskracht zal moeten inzetten. En dat klinkt misschien een beetje vreemd: in stap één erken ik juist dat ik machteloos ben, dat ik eigenlijk over onvoldoende wilskracht beschik voor een dergelijk zwaar gevecht. En toch ga ik het aan.

Ik kan het echter niet alleen. En daarom wil ik het graag samen doen.

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

Ik zal mij wat dat betreft nederig op moeten stellen.

Ik sta er gelukkig niet alleen voor. Er zijn mensen die me kunnen en willen helpen. Veel goedbedoelde raad van partner, van ouders, van vrienden, van werkgevers, zelfs van artsen. Ik heb het allemaal aan m'n laars gelapt. Het heeft me nooit geholpen. Ik wilde wel, maar het lukte domweg niet. En elk in de wind geslagen advies vertroebelde mijn relatie met de gevers ervan steeds meer. Ik werd een steeds groter probleem voor hen. Misschien lukte het daarom wel niet.

Ik kan zo'n last niet alleen dragen. En ik zal boven mezelf uit moeten zien te groeien om de drank de baas te kunnen worden.

Ik heb hulp nodig.

Ik hoop deze te vinden bij de AA, bij deze groep van lotgenoten, mensen die begrijpen wat er in me omgaat, die dezelfde ellende hebben doorgemaakt. Ik hoop dat jullie er onvoorwaardelijk voor me zijn en me de helpende hand bieden in mijn gevecht tegen mijn verslaving.

Ik pak die hand heel graag aan.

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

In de AA spreken we allemaal dezelfde taal, die tot alcoholisten doordringt en die door hen wordt begrepen. Doe daar je voordeel mee!

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

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

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

Stap 3: Ik wil volledig open en eerlijk zijn en mijn trots laten varen.

Ik realiseer me dat het hier gaat om de bereidheid om volledig open en eerlijk te zijn. Om onvoorwaardelijk vertrouwen te hebben in degenen die zich ten doel stellen om me te helpen.

Ik weet dat ik in m'n eentje machteloos sta in deze strijd; ik bent verslaafd. Juist daarom heb ik besloten om naar deze groep te komen. Deze groep zal me niets opleggen, me nergens toe dwingen. Maar als ik de kracht van de groep wil ervaren, en deze kracht wil kunnen inzetten in mijn strijd tegen die verslaving, dan moet ik dat doen in alle eerlijkheid en openheid. Ik weet maar al te goed dat deze mensen er voor mij zijn. En ik hoop en verwacht dat mijn aanwezigheid een steun is voor hen. Vertrouwen in elkaar is het fundament voor herstel.

Ik maak mezelf klein en leer om te luisteren. Naar anderen. Maar ook naar mijn geweten, want dat kan mijn leven weer richting geven. Waar het om gaat is dat mijn geweten, en uiteindelijk mijn eigen innerlijke kracht de oplossing zullen vormen voor mijn grootste probleem: mijn verslaving! Met wilskracht alleen ga ik het niet redden.

Ik merk dat, nu ik nuchter ben, ik weer meer aandacht krijg voor mijn omgeving. Als ik kijk naar een pracht van een avondhemel, dan word ik overrompeld door de geheimzinnige krachten die de sterren en planeten in hun baan houden. In al mijn nederigheid kan ik niet anders dan erkennen dat ook ik deel uitmaak van dit alles. Ik kan de drank laten staan; ik kan mijn verslaving loslaten. De sleutel is vertrouwen. Een wonder van hard werken.

Dokter, geestelijken, vrienden, ieder hulpaanbod en elke goede raad van hen sloeg ik in de wind. Mijn levenspartner, mijn maatje wist zich geen raad meer. Tja, ieder vertrouwen had ik stukgeslagen met valse beloftes en terugvallen. AA groepen hebben geen geheugen, stapelen geen verwijten op. Ik ben hier altijd welkom, zelfs als ik weleens terugval.

Hier hebben ze vertrouwen in me, en wij vertrouwen elkaar hier volkomen. Het enige dat van me verwacht wordt, is dat ik dat vertrouwen hier in alle openheid deel. En zo ontstaat dan vanzelf die unieke sfeer waarin ik volledig en in alle eerlijkheid aan de slag kan gaan met mijn verslaving. Dit is de kracht die ik nodig heb.

Deze derde stap houdt vooral in dat ik de strijd met open vizier moet voeren. Toen ik nog dronk, had ik tal van trucjes en verstopplekjes om maar bij de drank te kunnen komen. Dit denkpatroon zit mogelijk nog verankerd in mijn systeem en ik verstop gemakshalve soms stukjes waarheid, als me dat beter uitkomt.

Verstoppen, verzwijgen, ontkennen, verdraaien, verschuilen zijn typerend voor het gedrag van de doorsnee verslaafde. Daar moet ik nu verandering in brengen. En met die gedachte goed voor ogen ga ik daar vanaf nu iets aan doen. Ik kan weer vooruit!

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

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

Stap 4: Maak een uitvoerige en diepgaande balans op van je leven.

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

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

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

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

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

Het is uitermate belangrijk dat je terugkijkt en zonder enig pardon je verleden goed voor ogen houdt. Vergeet nooit wat er achter je ligt en waar je vandaan komt. Zonder dat besef zal je verslaafde brein het op een gegeven moment weer onherroepelijk overnemen.

Schrijf je levensverhaal desnoods op en bewaar het, zodat je later aanvullingen erbij kunt zetten en al die details niet kwijtraakt. Want die zijn vaak zo belangrijk.

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

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

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

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

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

Alleen met eerlijkheid zul je het winnen.

*Het AA-programma is een manier van leven;
het is geen kwestie van een andere jas aantrekken.*

*Vandaag is het de morgen,
waarover we ons gisteren zorgen hebben gemaakt.*

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

Stap 5: Maak schoon schip.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Een gedeeld verleden bevrijdt!

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

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

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

Stap 6: Kijk kritisch naar oud gedrag en doe er iets mee.

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

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

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

Herken je dit?

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

Herken je dit?

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

Herken je dit?

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

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

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

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

Vervallen in 'oud gedrag' is eenvoudig. En het gaat vaak gewoon vanzelf. Het zijn vastgeroeste patronen die in al die jaren van afhankelijkheid een stuk van jezelf zijn geworden. Maar gulzigheid, in jezelf gekeerd zijn, je afsluiten, onzekerheid, twijfel, angst, zaken verzwijgen, fouten verstoppen, in woede uitbarsten, enzovoorts; de buitenwereld herkent dit direct als gedrag van toen. Waar rook is, ... Leer het zelf ook te herkennen. Pas ervoor op.

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

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

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

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

Oordeel niet!

Elke groep moet zichzelf kunnen bedruipen.

Stap 7: Doe het smoezenboek voorgoed dicht.

**Mensen zijn goed in het goedpraten van hun acties.
We hebben nu eenmaal vaak het idee dat alles wat we doen
wel een goede reden zal hebben.**

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

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

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

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

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

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

Want er is geen verband tussen je verslaving en wat je overkomt. Hoe ingrijpend een gebeurtenis ook is, jij blijft overeind! Daar moet je omgeving op kunnen rekenen. Natuurlijk lokt de verdoving soms, maar het gaat niet om jou alleen. Er zijn alleen maar uitvluchten. Je bent verslaafd en dat houdt in dat je overgevoelig bent voor alcohol. Dat je bij het minste gebruik terugvalt in machteloosheid. Alcoholisme is een chronische en uiteindelijk dodelijke verslaving. Eén slok en het is weer gebeurd! Draai daar niet omheen.

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

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

Herken de smoes, ook al is deze nog zo sterk. Scheid het kaf van het koren. Doe het smoezenboek voorgoed dicht.

Wees zuiver! Word wie je echt bent!

Je moet de kat niet op het spek binden.

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

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

Stap 8: Overzie de mensen om je heen.

In deze stap kijk je naar de mensen om je heen. Ze hebben allemaal wel iets met je verslaving te maken. Wat was en wat is hun rol in je verslaving en hun bijdrage in je herstel? Hoe gaan ze met je om nu je altijd nuchter bent?

Als er één zaak is waarin je je moet sterken, dan is dat wel assertiviteit. Dit is de kracht om je eigen keuzes te maken. Leer 'nee' te zeggen. Een duidelijk NEE tegen het 'Eéntje kan toch wel?', 'Je bent zo ongezellig!' Wat is dat trouwens toch voor iemand die met dat soort vragen komt? Is dat eigenlijk wel iemand waarmee je wil omgaan?

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

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

Zijn er mensen om je heen die niet begrijpen waarom je niet meer drinkt? Die het allemaal niet zo serieus nemen? Die het allemaal kleiner maken dan het voor jou is? Je oude maatjes, je drinkebroeders en -zusters? Wapen je tegen hen of liever nog: vermijd ze!

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

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

Hierop komen we in stap negen terug.

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

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

Weet niet alleen wat goed voor je is, maar ook wie.

Overzie de mensen om je heen.

Maak duidelijk onderscheid.

Neem, waar nodig, afscheid.

Maak vooral je eigen, heldere keuzes.

Gedane zaken nemen geen keer.

Alléén jij bent de baas op je eigen vierkante meter.

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

Stap 9: Maak het goed met de mensen die je dierbaar zijn.

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

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

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

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

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

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

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

Ze hebben je tijdens je verslaving gesteund, tegen heug en meug. Soms zelfs, voor de lieve vrede of om welke reden dan ook, door je in je verslaving te bevestigen. En ook nu je aan je herstel werkt, staan ze voor je klaar. Maar realiseer je goed wat ze allemaal achter de kiezen hebben wat jou aangaat. En reken er op dat hun vertrouwen voorlopig nog wel flinterdun zal zijn.

Maar: ze zijn er nog steeds voor je.

En eigenlijk willen ze maar één ding van je: ze willen dat jij er voortaan ook bent voor hèn. Daar willen, daar moeten ze op kunnen rekenen. Wat er ook gebeurt!

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

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

Het gaat niet alleen om jouw beleving. Ook zij zijn beschadigd. Hun ervaringen en hun gevoelens bij jouw verslaving staan nu centraal. Zij hebben recht op hun verdriet en woede. Geef ze die ruimte. Confronterend en daarom misschien wel heel vervelend voor je. Maar ook zij moeten van jouw verslaving af zien te komen.

Weet waarom je je zo diep in het stof moest wentelen. Weet hoeveel pijn je hebt veroorzaakt.

Dan weet je ook wat je goed te maken hebt.

Dat hoeft niet ineens; doe het rustig aan.

Maar doe het.

Zonder eerlijkheid heeft herstel geen schijn van kans.

De 3 C's van Al-Anon (voor de naasten van verslaafden):

We didn't Cause it

We can't Control it

We can't Cure it

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

Stap 10: We weten wat er in ons omgaat en kennen onze zwaktes en valkuilen.

**Sta soms stil en kijk naar binnen, maak dagelijks de balans op.
We moeten steeds alert zijn en onszelf niet ontlopen.**

Droog zijn is één; droog blijven is iets heel anders. We kunnen de drank laten staan. We zijn zelfs vrij van heftige zuchtaanvallen. En we weten dat die zucht niets, maar dan ook niets is. Even een paar keer geconcentreerd diep in- en uitademen. De aandacht gewoon ergens anders op richten. Zucht is voorbij voor je er erg in hebt.

Ook bij de heftige gebeurtenissen houden we ons voor ogen dat drank niet helpt. We zijn de fase voorbij van de geestelijke chantage van ‘als, dan is het onvermijdelijk, dan mag het’.

Eigenlijk lijkt niets ons nog te kunnen deren. We staan zo stevig in onze schoenen, we hebben een heldere kijk op ons drankverleden. En zijn er van doordrongen dat we dit nooit meer willen beleven.

Maar ja. Eens verslaafd, altijd verslaafd. Ergens ligt die verslaving altijd op de loer. Wanneer je probleemdrinkers ziet, dan kriebelt er iets. Door die verslaving dwalen je ogen soms af naar reclames en andere afbeeldingen met drank als onderwerp. Je aandacht wordt heel gemakkelijk geprikkeld door zelfs de kleinste hint naar alcohol.

Het blijft een kunst om dit direct te herkennen. We weten wie we in geval van nood kunnen bellen, met AA of met een sponsor. Maar als puntje bij paaltje komt, dan staan we er op de echt kritieke ogenblikken helemaal alleen voor. Dan is het zaak om de macht in eigen hand te houden of terug te winnen. Alcoholisten zijn per slot van rekening emotionele mensen.

We moeten de dingen en onszelf nuchter en eerlijk bekijken. We moeten waken voor onze zwaktes, net als ieder ander. Er niet aan toegeven. En ons hoeden voor zelfbeklag, jaloezie, hebzucht, oneerlijkheid. Daar moeten we alert op zijn.

We letten elk uur van de dag op hoe het er voor staat. We laten ons niet overrompelen door een plotselinge opwelling.

Slepende kriebels van onvrede, onrust, allerlei knagende rotgevoelens? Natuurlijk, ieder mens heeft die weleens. Het gevoel geleefd te worden. Nergens nog zin in. Slecht humeur. En dat al een tijdje.

Geen zin om dingen uit te leggen. Je terugtrekken. Om de hete brij heen draaien. Symptomen! We houden ze in de gaten en herkennen ze.

Die verslaving van ons is taai en sluw en je hoort of ziet hem niet. Meestal smeult er echter al het één en ander onder de oppervlakte alvorens de heidebrand uitbreekt. Dat zal ons niet meer overkomen. Anders zal zich voor je het weet een gelegenheid voordoen om ongezien en schijnbaar ongestraft een slok te nemen. Eéntje als vuist tegen die onrust, die onvrede. Dat laten we niet meer gebeuren!

We houden permanent een vinger aan de pols van onze emoties.

En dat eerste glas? Wat er ook gebeurt. Nooit!

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

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

Stap 11: We nemen geregeld een moment van rust om daar kracht uit te putten.

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

We zijn gelukkig niet permanent aan het afkicken. Al snel na het stoppen kunnen we meestal het dagelijkse leven wel weer aan. We pakken de gebruikelijke draad weer op en gaan weer als vanouds aan de gang. En nu helemaal op eigen kracht en zonder hulpmiddelen.

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

Voor je het weet is alles om je heen weer precies zoals voorheen. Oud gedrag, oude gewoontes, oude zorgen. Het is er allemaal nog. En voor je het weet zit je er weer midden in, loop je weer over van de drukte, stress en gepieker. Die horen nu eenmaal bij het leven van alledag. Alles is weer bijna als toen. En voor je het weet geldt dat ook voor je geestesgesteldheid. Alles weer helemaal bij het oude. Op één ding na: geen verdoving meer. Hoe lang hou je dat vol?

We mogen hier niet in meegaan. Leer zo af en toe ook 'nee' te zeggen tegen de hectiek. Neem een stapje terug en probeer weer even dicht bij jezelf te komen.

Wie in God of een andere hogere macht gelooft, kan uit gebed kracht putten. Anderen richten zich liever op meditatie. Yoga of sport. Aandacht voor dingen om ons heen. Bewust en geconcentreerd ademen. Er zijn zoveel mogelijkheden om even terug bij jezelf en tot rust te komen. Die rust moeten we onszelf gunnen, die brengt ons terug bij onszelf en geeft ons de kracht om zucht te weerstaan. Leer jezelf wat beter kennen. Aanvaard soms even wat stilte in je leven. We lopen niet meer weg van de dingen die ons zo kunnen benauwen.

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

En laat los!

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

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

Goed is vaak beter dan best.

Anonimiteit is de grondslag van onze beginselen.

Stap 12: We delen onze ervaring met andere verslaafden om hen de weg naar herstel te wijzen.

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

‘Ik sta machteloos tegenover de alcohol en daardoor is mijn leven stuurloos.’

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

Zal jou dan wel lukken wat partners, kinderen, artsen, enzovoorts niet lukte? Waarschijnlijk niet. Maar ooit komt de alcoholist die keiharde bodem tegen. Dan moet hij kiezen. Slikken of stikken. En op dat moment kan onze raad goed van pas komen. Vaak vangen we bot. Dat frustrleert. Dat doet wat met je. Maar we geven desondanks de moed niet op. En proberen vooral niet te oordelen. Maar delen onze ervaring met anderen.

Blijf daarom de bijeenkomsten van je AA-groep bezoeken.

Met het doorlopen van deze stappen in de groep hebben we nieuwe inzichten gekregen en hopelijk weer enige vrede hervonden. Deze ervaring stelt ons in staat om lotgenoten te helpen. Je kunt iets positiefs halen uit dat negatieve verleden. En iets voor anderen betekenen.

We staan weer op eigen benen. We kunnen de wereld weer aan. Maar we blijven ons bewust van onze verslaving; deze gaat niet over. Eén slok en een compleet mechanisme zet zich onherroepelijk weer in werking. In een mum van tijd zijn we alle macht over geest, lichaam en omgeving weer kwijt. Zijn we weer machteloos en stuurloos.

Vergeet nooit waar je vandaan bent gekomen.

Daarom blijven we ons bewust van onze kwetsbaarheid. Je was, je bent, je blijft machteloos tegenover de alcohol!

Blijf ook daarom de bijeenkomsten van je AA-groep bezoeken.

We zijn hier allemaal en stuk voor stuk kwetsbare, gevoelige en emotionele mensen. Wij hebben elkaars kracht nodig. Niet alleen voor onszelf maar ook om daar waar nodig ondersteuning te bieden. Want dat hebben we toch mooi bereikt: dat kunnen we weer!

We hebben alle stappen doorlopen en voelen ons beter, rijker, gelukkiger. We kunnen het leven weer aan. En we kunnen een gids zijn voor anderen. Anderen zijn dat ook voor ons.

MAAR blijf de bijeenkomsten van je AA-groep bezoeken!

**Want je gaat naar de AA
als je zin hebt
als je géén zin hebt
als je twijfelt.**

*Je kunt hetgeen je hebt bereikt alleen behouden
door het te delen met een ander.*

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

Annex 1: het voorkomen van een terugval

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

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

1. Blijf je bewust van je verslaving

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

2. Identificeer risicovolle factoren en triggers

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

Fundamenteel zijn er twee soorten risicofactoren

- vermijdbare.
- niet-vermijdbare

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

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

Annex 1 (vervolg): het voorkomen van een terugval

3. Maak plannen vóór de verleiding toeslaat

Bewustzijn is je krachtigste wapen tegen een terugval. Identificeer vooraf risicovolle situaties. Maak een lijst met te vermijden, of in ieder geval duidelijk te herkennen risicovolle situaties. Bij voorbeeld: het is geen goed idee om in een bar rond te hangen met mensen die drinken. Herken gevaarlijke situaties en zorg voor een plan. Hetzelfde geldt evenzeer voor mogelijk gevaarlijke situaties die onvoorzien of onvermijdelijk zijn. Bijvoorbeeld: als je boodschappen doet, dan kun je de schappen met drank meestal wel omzeilen; en waarom zou je dat niet doen? Neem naar een bruiloft of een andere gelegenheid waar gedronken wordt, een niet-drinkende bekende mee, vraag naar alcoholvrije drankjes, geef niet toe aan een dergelijke omgeving.

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

(oorspronkelijke auteur: Klaasje de Coster)



Annex 2: de cirkels van Van Dijk

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

De lichamelijke vicieuze cirkel

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

De farmacologische vicieuze cirkel

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

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

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

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

De psychische cirkel

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

- *De psychiatrische cirkel*

Sommige stoffen (psychotrope stoffen) kunnen psychiatrische klachten veroorzaken, terwijl tegelijkertijd sommige psychiatrische klachten soms aanzetten of gevoelig maken

Annex 2 (vervolg): de cirkels van Van Dijk

voor het gebruik van die psychotrope stoffen. Er is een wisselwerking. Op een gegeven moment zijn echter oorzaak en gevolg niet meer duidelijk en soms zelfs niet meer relevant. De zogenaamde oplossing is onderdeel van het probleem geworden.

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

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

- De psychologische cirkel

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

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

De sociale cirkel

Ieder mens heeft behoefte om door anderen geaccepteerd en gewaardeerd te worden.

Verslaving brengt echter sociale problemen met zich mee: financiële problemen, problemen met justitie, ruzie met vrienden en familie, te laat komen op het werk, intrekking van het rijbewijs, enzovoort.

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

(bron: Wikipedia)

NEDERLAND

VLAANDEREN

085-104 5390

Kantoor: 010 243 0175

adb@aa-nederland.nl



03 239 14 15

info@aavlaanderen.org

AL-ANON / ALATEEN

voor partners en kinderen van verslaafden

06-10271339

Of 0523-267266

alateen_aca@al-anon.nl

info@al-anon.nl

03 218 50 56

info@al-anonvl.be



Twaalf Stappen het 'Dordtse' werkboek

Uitgave 4.3 (zomer 2021)

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

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

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

© 2012/2021

AA Werkgroep Dordrecht e.o.

Tel. 06-1386 2879

Email: info@aadordrecht.nl

Internet: www.aadordrecht.nl