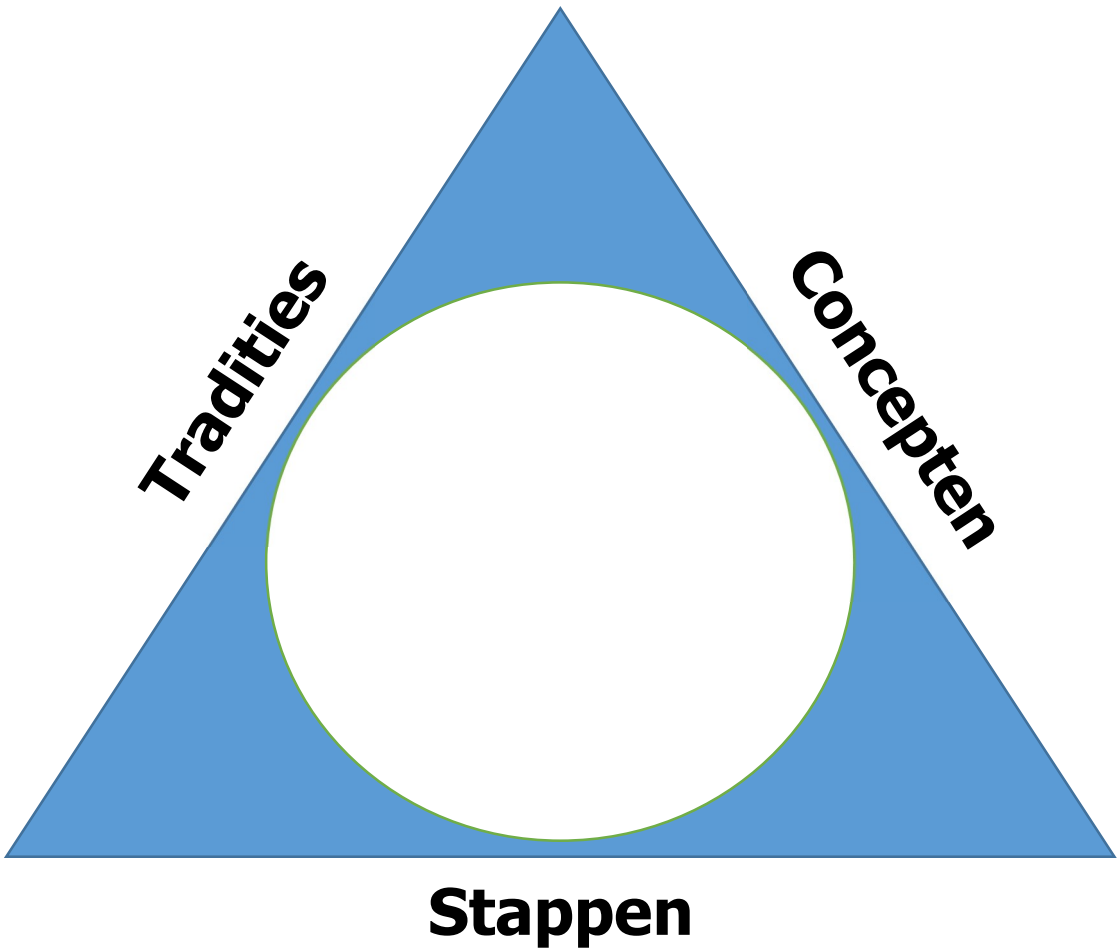
# Het Nederlands Diensthandboek



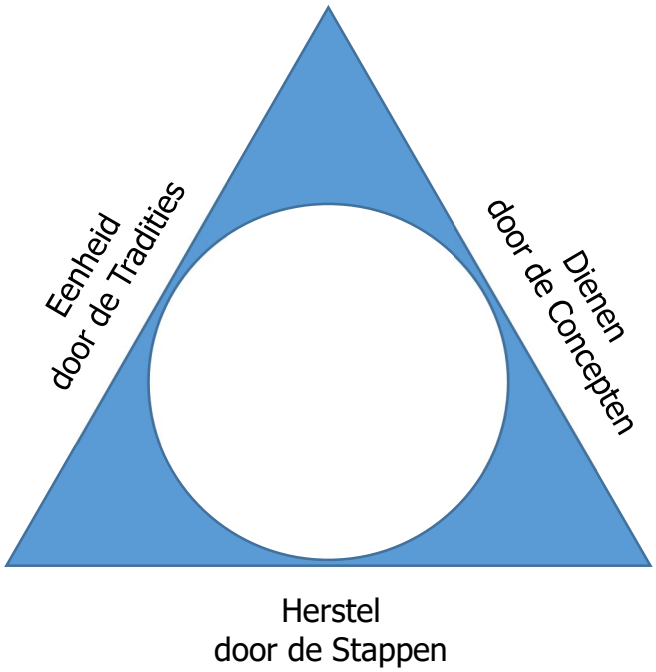
# Inhoud

DEEL I: HET AL-ANON PROGRAMMA....4
ONZE DRIE LEGATEN....4
Legaat 1: Herstel door de Stappen....4
De Twaalf Stappen van Al-Anon....4
Legaat 2: Eenheid door de Tradities....5
De Twaalf Tradities....5
Legaat 3: Dienen door de Concepten....6
De Twaalf Concepten voor de Diensten van Al-Anon....6
De algemene waarborgen....6
Deel II: AL-ANON EN ALATEEN FAMILIE GROEPEN AAN HET WERK....7
Het ontstaan van Al-Anon....7
Het alcoholisme beschouwd als een ziekte....8
De eigenschappen van de alcoholist....9
Het verloop van het alcoholisme....10
Het voorspel voor de nuchterheid....10
Ken jezelf....11
Voor de nuchterheid....11
Na de nuchterheid....12
Richtlijnen voor Al-Anon en Alateen groepen....13
Het doel van Al-Anon....13
Het vormen van een groep....13
De registratie van de groep....13
Het stoppen van een groep....14
De structuur van een groep....14
In contact komen met nieuwe leden....17
Het verwelkomen van nieuwe leden....17
Voorgesteld Al-Anon Welkom....17
Voorgestelde Inleiding tot de Twaalf Stappen....18
Voorgestelde Sluiting....18
DEEL III – DE STRUCTUUR VAN DE FAMILIE GROEPEN....20
Inleiding....20
De structuur van Al-Anon....20
De schematische structuur van de vereniging Al-Anon Familie Groepen....21
Nederlandse afkortingen en benamingen....22
Andere afkortingen en concepten....23
COMMISSIES....24
1 – ADC commissie....24
2 – Alateen commissie....25
3 – Commissie Publieke Informatie....25
4 - Conventiecommissie....26
5 – Financiële commissie....26
6 – Literatuur Vertaal commissie....27
7 – LWO commissie....27
8 – Uitvoerende commissie....28
Werkgroepen....28
Centrale / Landelijke Telefonisten....28
Algemene Doelstelling....28
Verantwoordelijkheden....28
Landelijk Werk Overleg (LWO)....29
Deelnemers aan het LWO....29
Algemene Dienst Conferentie (ADC)....30

Deelnemers aan de ADC .....30
Ad. a: ADC, het zakelijk gedeelte.....30
Ad. b: ADC, het behandelen van een thema .....31
De Raad van Bestuur: .....31
Samenstelling van de Raad van Bestuur.....33
Verantwoordelijkheden van de Raad van Bestuur.....31
Internationale conventies. .....31
Vertegenwoordigen .....31
Vereiste competenties van een vertegenwoordiger .....32
Verantwoordelijkheden van de vertegenwoordigers .....32
Algemene zaken: .....32
Onkostenvergoeding.....32
Geraadpleegde literatuur.....33

# DEEL I: HET AL-ANON PROGRAMMA

## ONZE DRIE LEGATEN




### *Legaat 1: Herstel door de Stappen*

Dit herstel door de Stappen veronderstelt de aanvaarding van vier fundamentele gedachten:

1. We staan machteloos tegenover het probleem van alcoholisme.
2. We kunnen ons leven overgeven aan een macht groter dan wij zelf.
3. We dienen onze denkwijze en handelwijze te veranderen.
4. We koesteren al de gaven van Al-Anon door ze te delen met anderen.

### De Twaalf Stappen van Al-Anon

Deze stappen kunnen een leefregel zijn voor de verwanten en vrienden van alcoholisten.

1. We erkenden dat we machteloos stonden tegenover de alcohol - dat ons leven onbeheersbaar was geworden.
2. Kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons gezond verstand kon herstellen.
3. Besloten onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de zorg van God, *zoals wij Hem begrepen*.
4. Maakten een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf.
5. Erkenden tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de precieze aard van onze fouten.
6. Waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.
7. Vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Maakten een lijst van alle personen die we schade hadden berokkend en werden bereid om het met hen allen goed te maken.

9. Maakten het waar mogelijk rechtstreeks weer goed met deze mensen, behalve als dit hen of anderen zou kwetsen.
10. Gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en als we fout zaten, erkenden we dit direct.
11. Trachtten door gebed en meditatie ons bewuste contact met God, *zoals wij Hem begrepen* te verbeteren, alleen biddend voor kennis van Zijn wil voor ons en de kracht die te volbrengen.
12. Na een spirituele ontwaking als gevolg van deze Stappen, probeerden we deze boodschap aan anderen door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.

## *Legaat 2: Eenheid door de Tradities*

De Tradities bevorderen de eenheid binnen de groepen en brengen ons samen.
Zij wijzen de groepen de weg in hun relaties met andere groepen, met de AA en de maatschappij. De Tradities geven richtlijnen hoe we problemen kunnen oplossen die ontstaan door met elkaar te werken en met elkaar om te gaan.
Ze leren ons de juiste groepshouding aan, zodat we inzicht krijgen in de diverse verantwoordelijkheden binnen de groep.

## De Twaalf Tradities

Onze groepservaring leert ons dat de eenheid van de Al-Anon Familie Groepen afhangt van onze trouw aan deze Tradities.

1. Ons gemeenschappelijk welzijn behoort op de eerste plaats te staan; persoonlijke vooruitgang voor het grootst mogelijk aantal mensen is afhankelijk van eenheid.
2. Wat betreft het doel van de groep is er maar één gezag – een liefhebbende God, zoals Hij Zichzelf kan uitdrukken in ons groepsgeweten. Onze leiders zijn slechts vertrouwde dienaren - zij regeren niet.
3. Familieleden van alcoholisten mogen zich een Al-Anon Familie Groep noemen, als zij bijeenkomen om elkaar te helpen, mits zij, als groep, nergens anders bij zijn aangesloten. De enige voorwaarde voor lidmaatschap is dat er een probleem met alcoholisme is bij een familielid of vriend.
4. Elke groep behoort autonoom te zijn, behalve in zaken die een andere groep of Al-Anon of AA als geheel betreffen.
5. Elke Al-Anon Familie Groep heeft slechts één doel: families van alcoholisten helpen. Wij doen dit door *zelf* de Twaalf Stappen van AA te beoefenen, door begrip op te brengen voor onze alcoholistische familieleden en ze te bemoedigen en door families van alcoholisten te verwelkomen en te troosten.
6. Onze Familie Groepen mogen nooit activiteiten van welke externe organisatie dan ook steunen, financieren of onze naam daaraan verbinden, opdat wij niet door problemen met geld, eigendom en prestige worden afgeleid van ons voornaamste spirituele doel. Hoewel we een aparte eenheid zijn, behoren we altijd samen te werken met Anonieme Alcoholisten.
7. Iedere groep behoort volledig zelfvoorzienend te zijn en bijdragen van buitenaf af te wijzen.
8. Het Twaalfde Stap-werk van Al-Anon behoort altijd niet-professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen speciale medewerkers in dienst nemen.
9. Onze groepen, als zodanig, mogen nooit georganiseerd worden; maar we mogen wel dienstraden of comités in het leven roepen die rechtstreeks verantwoordelijk zijn aan degenen die zij dienen.
10. De Al-Anon Familie Groepen hebben geen mening over externe kwesties; vandaar dat onze naam nooit betrokken mag raken in enig publiek geschil.
11. Ons publiciteitsbeleid is eerder gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame; tegenover de pers, radio, film en tv moeten wij altijd onze persoonlijke anonimiteit behouden. We dienen met speciale zorg te waken over de anonimiteit van alle AA-leden.
12. Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze Tradities en herinnert ons er altijd aan om principes boven persoonlijkheden te plaatsen.

### *Legaat 3: Dienen door de Concepten*

De boodschap uitdragen die in de Twaalfde Stap aan de orde komt is Dienen, het derde legaat van Al-Anon. Alles wat men doet om een partner, familielid of vriend van een alcoholist te helpen is dienst. Zoals telefonisch bereikbaar zijn of open staan voor Al-Anon leden, een sponsor zijn voor een nieuwkomer of lid, een verhaal op groepsbijeenkomsten vertellen, nieuwe groepen beginnen, meewerken aan publieke informatie, verspreiding van literatuur en zo nodig financiële ondersteuning van andere groepen. En ook: zitting nemen in commissies, in werkgroepen, in de Raad van Bestuur. Kortom: Laat de hulp bij mij beginnen en Al-Anon is een levendige vereniging en heeft toekomst.

## De Twaalf Concepten voor de Diensten van Al-Anon

In de Al-Anon Concepten is het "waarom" van onze dienstenstructuur op zo'n manier omschreven, dat de waardevolle ervaringen uit het verleden en de lessen die we uit die ervaringen kunnen putten, nooit vergeten kunnen worden of verloren kunnen gaan.

In de hiernavolgende concepten wordt de dienstenstructuur van de wereldorganisatie omschreven. In Nederland is een eenvoudiger structuur ontworpen waarbij de structuur van de werelddiensten als leidraad heeft gediend. De Nederlandse Dienstenstructuur is verder uitgewerkt in deel III.

1. De uiteindelijke verantwoordelijkheid en het gezag over de wereld diensten van Al-Anon behoren tot de Al-Anon-groepen.
2. De Al-Anon Familie Groepen hebben het volledige administratieve en operationele gezag gedelegeerd aan hun Conferentie en haar dienstafdelingen.
3. Het beslissingsrecht maakt doeltreffend leiderschap mogelijk.
4. Participatie is de sleutel tot harmonie.
5. De rechten van beroep en petitie beschermen minderheden en waarborgen dat zij gehoord worden.
6. De Conferentie erkent de voornaamste bestuurlijke verantwoordelijkheid van de Trustees.
7. De Trustees hebben wettelijke rechten, terwijl de rechten van de Conferentie traditioneel zijn.
8. De Raad van Trustees delegeert het volledige gezag voor het dagelijks beheer van Al-Anon's Hoofdkantoor aan zijn uitvoerende comités.
9. Goed persoonlijk leiderschap op alle dienstniveaus is een noodzaak. Op het gebied van wereldwijde diensten neemt de Raad van Trustees de primaire leiding op zich.
10. Verantwoordelijkheid voor het dienst doen, wordt in balans gehouden door zorgvuldig gedefinieerde dienstbevoegdheid, waardoor dubbelhoofdig management wordt vermeden.
11. Het Wereld Dienst Bureau is samengesteld uit geselecteerde comités, leidinggevenden en medewerkers.
12. De spirituele basis voor de werelddiensten van Al-Anon is vervat in de Algemene Waarborgen van de Conferentie, Artikel 12 van het Handvest. (Te vinden in het Amerikaanse Al-Anon/Alateen Service Manual)

## De algemene waarborgen

1. dat enkel voldoende werkkapitaal, inclusief een ruime reserve, als het zorgvuldige financiële principe zal gelden;
2. dat geen enkel lid van de Conferentie met ongekwalificeerd gezag boven andere leden zal worden geplaatst;
3. dat alle beslissingen worden bereikt door middel van discussie, stemming, en waar mogelijk, met unanimiteit;
4. dat geen enkele actie van de Conferentie ooit persoonlijk bestraffend of een aansporing tot publieke onenigheid is;
5. dat hoewel de Conferentie Al-Anon dient, zij nooit enige handeling tot regeren zal uitvoeren, en dat zij, net als de gemeenschap van Al-Anon Familie Groepen die zij dient, altijd democratisch zal blijven in denken en handelen.

# Deel II: AL-ANON EN ALATEEN FAMILIE GROEPEN AAN HET WERK

## *Het ontstaan van Al-Anon*

In het begin was AA een zaak voor het hele gezin. Ouders, partners en kinderen gingen allemaal mee naar de AA-vergaderingen. Deze vergaderingen werden gewoonlijk bij iemand thuis gehouden. Iedereen die nog het geluk had over een huis te beschikken, stelde zijn huis open. Al-Anon is dus letterlijk uit Alcoholics Anonymous ontstaan.

De AA-leden bespraken hun alcoholprobleem en hielpen elkaar nuchter te blijven. Tijdens deze bijeenkomsten vertelden de partners elkaar over hun eigen moeilijkheden. Soms dienden deze bijeenkomsten voornamelijk om elkaar te troosten. De mannen kwamen bijeen om elkaar te helpen in AA een nieuw leven te vinden. Hun partners zorgden vaak voor koffie en gebak.

Al spoedig beseften de familieleden dat ook zij de beginselen van AA konden gebruiken. Dezelfde beginselen waarmee hun echtgenoten hun nuchterheid bereikten. Want door hun betrokkenheid bij het probleem van het alcoholisme hadden zij ook hulp nodig.

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

In de pioniersjaren (1935-1941) ondervonden de naaste familieleden van herstellende alcoholisten, dat de verhoudingen in het gezin vaak slecht bleven. Ook na het nuchter worden van de alcoholist in AA.

De leden van de eerste groepen hadden door de ervaring geleerd, dat het bijwonen van AA-vergaderingen nuttig was. Maar dat het ook nodig was om de AA-beginselen in het dagelijks leven toe te passen. Het belangrijkste was echter de samenwerking in groepsverband.

Zij probeerden beter te begrijpen wat de alcohol bij hun partners had aangericht. Ook onderzochten zij hoe zij de gevolgen van het leven met een alcoholist te boven konden komen.

Natuurlijk waren er groepen, die het niet redden. In Long Beach, California; in Chicago; Toronto; Richmond, Virginia en enkele andere plaatsen kwamen de groepen goed op gang. Door vast te houden aan de grondbeginselen van AA kwamen deze groepen tot ontwikkeling. Zij stimuleerden de vorming van steeds meer groepen, waar er ook maar behoefte aan bestond. Uit die groepen ontstonden weer andere groepen, zodat Al-Anon nu overal in de wereld haar werk doet.

In 1948 waren er al 87 personen en groepen, die AA hadden gevraagd om in het 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 Clearing House Committee opgericht, bestaande uit familieleden van AA-leden uit New York en omgeving. In het begin gebruikten zij het huis van een van de comité- leden als basis voor hun activiteiten. Later kregen ze een kantoor in het zogeheten Old 24th. Street AA Club House.

Het comité verstrekte inlichtingen en stelde een brochure over Al-Anon samen. Zij 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 de AA werden aanvaard als de beginselen volgens welke de Al-Anonleden hun leven zouden trachten te leiden. Er werd een kleine wijziging aangebracht. De zorg voor de public relations van Al-Anon gaven de groepen in handen van het Clearing House.

Dankzij artikelen in tijdschriften kreeg het publiek meer belangstelling voor de Al-Anon Family Groups. Verzoeken om inlichtingen en hulp van nieuwe groepen kwamen binnen en vele vrijwilligers boden hun diensten aan.

Spoedig ontstonden er ook Al-Anongroepen in het buitenland. Via briefwisseling en een maandelijks uitgegeven nieuwsbrief (die ook aan niet tot een groep behorende leden werd toegestuurd), werden

de groepen en personen met elkaar in contact gebracht. Iedere groep kreeg jaarlijks een adressenlijst voor de gehele wereld toegezonden. Er werd meer literatuur samengesteld en verspreid.

Intussen werden de Twaalf Tradities van AA aangepast voor gebruik in Al-Anon. In de gehele gemeenschap werden deze het kader, waarbinnen de groepen als eenheid zouden kunnen functioneren. Zij werden als richtsnoer voor de groepen even belangrijk als de Stappen voor de leden waren.

In 1954 werd er al om de drie dagen ergens een nieuwe groep opgericht. Daardoor werd de werklast van het Clearing House zo zwaar, dat er betaald personeel moest worden aangenomen. Dit werd mogelijk gemaakt door de vrijwillige bijdragen van de groepen. De verkoop van literatuur betekende een extra bron van inkomsten.

In 1954 liet het Clearing House Committee zich registreren als non-profit unit (vereniging zonder winstoogmerk) onder de naam The Al-Anon Family Group Headquarters Inc. Dit gebeurde om te komen tot een efficiënter administratief en financieel beheer. De boeken werden voortaan gecontroleerd door een beëdigd accountant en de groepen die bijdroegen kregen regelmatig financiële verslagen.

De Raad van Bestuur van Al-Anon Headquarters werd bijgestaan door een Uitvoerend Comité van vrijwillige en betaalde medewerkers.

In 1957 startte een tiener, waarvan de ouders lid waren van AA en Al-Anon een groep van jongeren, de eerste Alateengroep. Een jaar later waren er al 31 Alateengroepen ingeschreven bij Al-Anon Headquarters en werd er een Alateen Committee opgericht.

In 1961 werd de eerste van de drie experimentele Wereld Dienst Conferenties gehouden, die werd bijgewoond door de afgevaardigden uit heel Noord Amerika. In 1963 werd deze Dienst Conferentie een vast onderdeel van de Al-Anonstructuur.

In 1970 kwamen de Twelve Concepts of Service (de Twaalf Concepten voor de Diensten van Al-Anon) tot stand. De Concepten verklaren de structuur van Al-Anon en daarmee waren de drie legaten voltooid:

| | |
|---|---|
| Herstel | - De Twaalf Stappen |
| Eenheid | - De Twaalf Tradities |
| Dienen | - De Twaalf Concepten |

Het kantoor van Headquarters heet tegenwoordig het World Service Office (Wereld Dienst Bureau). Het World Service Office fungeert als centrum voor de dienstverlening aan de meer dan 27000 geregistreerde Al-Anon en Alateengroepen. Daarvan zijn er meer dan 9000 buiten de Verenigde Staten en Canada. Internationaal groeit Al-Anon steeds sneller. Honderden bijeenkomsten worden in andere talen dan in het Engels gehouden. Taal noch gewoonte, tijd noch plaats vormen een belemmering voor het werk van Al-Anon: de familie en vrienden van alcoholisten overal in de wereld helpen meer gemoedsrust in hun leven te brengen.

## Het alcoholisme beschouwd als een ziekte

Eeuwenlang werd alcoholisme als een morele zwakheid behandeld. De heersende opvatting is nu in de medische wereld dat alcoholisme, net als suikerziekte, een ziekte is die tot staan gebracht kan worden, maar niet genezen. Ook door de geestelijkheid wordt alcoholisme nu vaak als een ziekte gezien en niet als een zonde.

Het kan zijn dat een alcoholist zijn drankgebruik in het begin nog kan beheersen. Maar als het drinken dwangmatig is geworden kan hij het zonder hulp niet meer onder controle houden.
Misschien zullen onderzoekers eens fysiologische en/of psychologische oorzaken ontdekken van dwangmatig drinken. Aangezien alcoholisme een ziekte is, is het zinloos de alcoholist van gebrek aan wilskracht te betichten of hem te bezweren op te houden met zichzelf, zijn gezin en zijn materiële

toekomst schade te berokkenen (*er wordt hier gesproken van een alcoholist, maar het kan ook een alcoholiste zijn).*

Ook wij, de familie en vrienden van alcoholisten, maken onszelf geen verwijten. Wij weten dat wij niet de oorzaak zijn van de ziekte en dat wij die niet kunnen genezen. Wij kunnen proberen te begrijpen dat woede en wrok alleen maar woede en wrok kweken en vaak een excuus vormen om door te gaan met drinken. Liefde en begrip zijn een grote steun. Een liefdevolle begrijpende houding is echter niet hetzelfde als toegeeflijkheid of bescherming. Je helpt de alcoholist er niet mee als je hem beschermt tegen de gevolgen van zijn drinken. Je verhindert daardoor dat hij tot het besef komt en erkent dat hij een drankprobleem heeft en hulp moet zoeken. Hoe eerder een alcoholist de aard van zijn ziekte begrijpt, hoe sneller zijn herstel op gang komt. Een alcoholist moet, zoals ze in AA zeggen “met zijn rug tegen de muur staan” voordat hij echt met drinken wil stoppen. Hij moet bereid zijn toe te geven dat hij het probleem niet op eigen kracht kan oplossen. Hij moet voor zichzelf nuchter willen worden en niet om een ander een plezier te doen.

Omdat er nu meer bekend is over de aard van de ziekte, bereikt de alcoholist tegenwoordig vaak sneller een emotioneel of geestelijk dieptepunt.

Het is buitengewoon moeilijk voor mensen, die in de naaste omgeving van de alcoholist leven, om niet te zeuren en druk uit te oefenen. Wij willen helpen, omdat wij zo graag een positieve invloed op zijn leven willen uitoefenen. Velen hebben zich uiteindelijk vast voorgenomen de alcoholist niet teveel te beschermen tegen de gevolgen van zijn drinken. Vaak wordt de alcoholist hierdoor gedwongen zijn probleem onder ogen te zien. Zolang hij iemand heeft om hem uit de moeilijkheden te halen, zal hij niet voldoende gemotiveerd zijn om hulp te zoeken.

## De eigenschappen van de alcoholist

De deskundigen zijn het erover eens dat er een aantal eigenschappen zijn die veel maar toch niet alle drankzuchtigen gemeen hebben.

Alcoholisten zijn vaak mensen die gemakkelijk over iets enthousiast raken. Dit enthousiasme duurt soms niet lang. Ze proberen veel teveel dingen in te korte tijd te doen. Zij zijn geneigd van zichzelf en van anderen perfectie te eisen. Teleurstellingen kunnen hen heel depressief of openlijk agressief maken. Zij missen de innerlijke stabiliteit die nodig is voor een realistische aanpak van de problemen van het leven.

Alcoholisten kunnen charmante en intelligente mensen zijn. Velen koesteren hoge idealen, die zij echter niet in hun dagelijks leven kunnen waarmaken.

Een drankverslaafde lijkt zich er vaak niet aan te storen dat hij zichzelf en zijn gezin ten gronde richt. Kenmerkend voor de alcoholist is zijn zelfvernietigend gedrag.

Ook kunnen zij een duidelijk afhankelijke houding vertonen. Deze blijkt uit het feit dat zij niet bereid zijn de gevolgen van hun ongecontroleerd drinken onder ogen te zien. Om uit de moeilijkheden te geraken of vergiffenis te krijgen voor wat zij hebben aangericht, steunen zij op een ander, meestal iemand die van hen houdt. Die speciale karaktereigenschap kan voor de familie of vrienden een middel zijn om de alcoholist de wil om nuchter te worden te bezorgen. Als wij resoluut weigeren dingen te verdoezelen, geen pogingen doen om gekrenkte personen tot bedaren te brengen en ons er niets van aan lijken te trekken als de alcoholist in moeilijkheden raakt, is hij wel genoodzaakt te leren op eigen benen te staan.

Hoewel verder onderzoek nog meer kenmerken van een alcoholist heeft opgeleverd, kunnen wij beter niet naar de oorzaken van het drinken gaan zoeken. De achterliggende fysieke neigingen, denkpatronen en gevoelens zijn vaak zo gecompliceerd dat ze ons begrip te boven gaan. Wat wij wel kunnen doen is leren inzien dat wij **niet** verantwoordelijk zijn voor deze ziekte. Wij kunnen helpen door te trachten zelf gemoedsrust te vinden door geen verantwoordelijkheid op ons te nemen voor wat de alcoholist doet. In Al-Anon kunnen wij leren groeien in medelijden en emotionele vrijheid, dankzij het besef dat alleen de alcoholist zelf de eerste stap kan zetten op weg naar nuchterheid.

## Het verloop van het alcoholisme

Alcoholisme is een progressieve ziekte. Het gaat nooit over, maar kan alleen maar erger worden zolang er geen radicale maatregelen worden genomen om de voortschrijdende ziekte tot staan te brengen.

De ziekte van de alcoholist, waarmee jij samenleeft, kan zich in één van de volgende stadia bevinden:

1. In het begin is hij een zware drinker, die er nog niet zo slecht aan toe is. Hij heeft nog niet al teveel kwaad aangericht. Het drinken gebeurt meestal alleen in de weekends of tijdens bijzondere gelegenheden. Zijn werk heeft er nog weinig of niet onder geleden. Hij heeft zichzelf meestal nog wel in de hand. Wel verontrustend is dat de perioden tussen het drinken korter worden en de hoeveelheid drank groter. Hoewel zij hun drankgebruik nog wel enigszins onder controle hebben, zijn ze waarschijnlijk bezig echte alcoholisten te worden. De periodieke drinker is voor het gezin nog een groter raadsel dan de weekend- of gelegenheidsdrinker. Na maandenlange nuchterheid krijgt het gezin weer hoop, die dan vervolgens de bodem wordt ingeslagen zonder dat daar een aanwijsbare reden voor is. Weken of maanden achtereen wordt er dan weer flink gedronken, tot er weer een lange periode van niet drinken volgt.
2. Dan komt hij in het stadium, dat er ernstige problemen komen. Hij verliest meerdere malen zijn baan en het gezin gaat gebukt onder spanningen en verdriet. Hij is teveel uren gewoon “kwijt”. Ze erkennen dat ze iets aan het drinken moeten gaan doen. Maar ze denken er niet aan hulp bij derden te gaan zoeken. Ze vinden nog steeds dat ze het probleem zelf wel aankunnen. Ondertussen wordt het drinken steeds erger, met alle gevolgen van dien voor het leven thuis en op het werk.
3. De alcoholist ziet nu wel in, dat hij niet in staat is zijn drankprobleem zelf op te lossen. Alles wijst erop dat dit inderdaad zo is. Zijn persoonlijke relaties met naaste familieleden of vrienden zijn ernstig gestoord. Hij heeft misschien een paar keer in de cel gezeten wegens openbare dronkenschap. Telkens raakt hij zijn baan kwijt. Hij verwaarloost zijn kinderen en zijn uiterlijk. In dit stadium wordt de alcoholist vaak heen en weer geslingerd tussen het oprechte verlangen om te stoppen met drinken (meestal na weer eens flink te zijn doorgezakt) en een zich koppig verzetten tegen echte hulp.
4. Tenslotte lijkt de probleemdrinker verloren en niet meer te helpen. Hij komt in een ziekenhuis of inrichting terecht of heeft alle gevoel voor verantwoordelijkheid verloren**.** Het gezin en vrienden worden in de steek gelaten en hij keert alles wat met het normale leven te maken heeft de rug toe. Hij komt in de achterbuurten terecht.
5. Het volgende stadium is waanzin of dood.

## Het voorspel voor de nuchterheid

Twee dingen zijn hier heel belangrijk. Ten eerste zijn er maar weinig alcoholisten, waarvan je kunt zeggen dat er geen hoop meer voor hen is. Zelfs voor diegenen bij wie de ziekte het vierde stadium bereikt heeft.

Zolang de alcoholisten nog enigszins in staat zijn de aard van hun ziekte te begrijpen en zij er nog iets aan kunnen doen, is er nog hoop op herstel. Een hoop die gebaseerd is op de ervaringen van de duizenden alcoholisten, die nu nuchter zijn in AA.

Punt twee is dat het alcoholisme geen onderscheid maakt tussen mannen en vrouwen. Beide seksen zijn in de verschillende categorieën vertegenwoordigd, ook in de ernstigste categorie.
Veel mannen herkennen in het drinken van hun vrouw één van de hierboven beschreven patronen. De gevolgen van het redeloze drinken van de vrouwen blijven misschien langer verborgen dan in het geval van de man. Maar in beide gevallen gaat het om een ernstige, steeds verergerende ziekte.

Om nuchter te kunnen worden en blijven, **moet de alcoholist het verlangen hebben om met drinken te stoppen.**

Een niet-alcoholist kan het alcoholisme en de alcoholist pas begrijpen, als hij aanvaardt dat hij slechts een beperkte rol bij de oplossing kan spelen. Smeken, overreding, in de watten leggen of schelden zal nooit helpen. De alcoholist moet een dieptepunt bereiken, voordat hij of zij er werkelijk toe kan besluiten om niet meer te drinken. Een alcoholist kan een geestelijk, emotioneel of lichamelijk dieptepunt bereiken of alle drie. Met andere woorden, hij ziet op een gegeven ogenblik in, dat hij het probleem niet op eigen kracht kan oplossen en is bereid hulp te aanvaarden.

Alcoholisten bereiken hun dieptepunt in verschillende stadia van de ziekte. Sommigen zien al vroeg in dat, als ze zo doorgaan, het slecht met hen zal aflopen en beginnen hulp te zoeken. Anderen hebben dat geluk niet. Ze moeten nog een stuk dieper zinken, voordat ze kunnen toegeven, dat de alcohol hen de baas is. Zo'n situatie is voor familieleden en vrienden verschrikkelijk moeilijk. Het is niet gemakkelijk te moeten toezien hoe iemand zichzelf ten gronde richt en af te wachten tot de alcoholist zijn probleem onder ogen ziet. Toch is er veel wat zij **kunnen** doen. De situatie kan verbeteren, als zij hun houding veranderen.

De door Al-Anon Familie Groepen opgedane ervaring heeft uitgewezen dat het nooit te vroeg of te laat is om iets te doen. De gezinsleden en vrienden kunnen iets doen aan deze gecompliceerde, geleidelijk verergerende ziekte. Door te leren begrijpen welke invloed het alcoholisme op **hun** leven heeft gehad en nog heeft.

## Ken jezelf

## Voor de nuchterheid

Zolang degenen van wie wij houden nog drinken, zijn we ontzettend gevoelig voor het leed dat ze ons aandoen. Wij vinden dat ze egoïstisch, hoogmoedig en onverantwoordelijk zijn en dat ze ons niet genoeg waarderen. Wij verwijten hen dat ze te vaak van huis weg zijn en dat ze in hun plichten als echtgenoot, vader, moeder of kind tekort schieten. Wij gaan tegen hen tekeer, omdat ze niet met geld kunnen omgaan en zich niet om de toekomst bekommeren. Vaak worden wij eigengereid en uit wanhoop en verbittering willen wij ons wreken. Dat zijn normale reacties, zou je zo zeggen, **totdat wij leren inzien dat wij hier met erg zieke mensen te maken hebben.**

Vaak zijn wij heel negatief, cynisch of wanhopig geworden. Sommigen hebben hun geloof in het leven en in zichzelf verloren. Onze gevoelens van onvrede gaan soms zo diep dat wij apathisch worden en de hoop opgeven dat het nog eens zal veranderen. Zelfs degenen, die zich vastklampen aan wat zij in hun jeugd aan geestelijke waarden hebben meegekregen, doen dat vaak zonder hoop of overtuiging. Pas nadat wij onze bovenkamer van dit soort spinnenwebben ontdaan hebben wordt een nieuwe succesvolle aanpak van de problemen van het leven mogelijk.

Vaak lopen wij over van zelfbeklag. Wij vinden het een gemene streek van het leven dat wij met een alcoholist opgescheept zitten. Wij vergeten de keren dat de alcoholist vriendelijk en royaal was. Wij vergeten dat hij of zij geprobeerd heeft ons een aangenaam leven te bezorgen. Wij zijn misschien gezegend met een goede gezondheid en leuke kinderen. Misschien kunnen wij nog genieten van het comfort dat de ijver en de ambitie van de alcoholist ons bezorgd heeft in perioden van nuchterheid. Wij kijken niet meer naar de positieve dingen in ons leven en concentreren ons helemaal op de zorgen.

Als wij goed naar onszelf kijken, komen wij misschien tot de ontdekking, dat wij ongemerkt aan ernstige hoogmoed zijn gaan lijden. Omdat de alcoholist zo duidelijk fout lijkt te zitten, kunnen wij gaan denken dat wij de "goede" zijn en het steeds bij het rechte eind hebben. Vrienden, die het goed bedoelen en een ons gunstig gezinde publieke opinie hebben, zullen ons in dat geloof sterken. In alles de baas spelen over de alcoholist wordt een gewoonte. Wat bedoeld was als een liefdevolle begeleiding verandert ongemerkt in tactloze overheersing en gezeur.

## Na de nuchterheid

In het begin, wanneer de alcoholisten nog maar pas bij AA zijn, zullen ze misschien geweldig veranderen. Het leven lijkt één en al rozengeur en maneschijn. Waar wij al die jaren tevergeefs op hebben gehoopt en naar gestreefd, is nu werkelijkheid geworden.

Voor sommigen van ons brengt de nieuwe manier van leven die onze dierbaren in AA leren nieuwe moeilijkheden met zich mee. Problemen, die moeten worden opgelost om huiselijk geluk te kunnen vinden.

Na verloop van tijd zullen de nuchter geworden alcoholisten bereid zijn hun verantwoordelijkheden weer op zich te nemen, maar wij zullen dat niet altijd willen toestaan. Wanneer wij onze eigen houding beginnen te onderzoeken, staan wij er vaak van  te kijken hoe verwrongen onze manier van denken is geworden. Wij zijn er aan gewend geraakt de zaken op onze eigen manier te regelen en geven ze niet graag uit handen.

Hierdoor ontstaan spanningen, die met een houding van “kalm aan” vermeden hadden kunnen worden. In Al-Anon worden wij stapje voor stapje eerlijker tegenover onszelf. Vele van onze gebreken blijken toch nauwelijks verband te houden met het alcoholisme. Het kan zijn dat wij nog steeds wrok koesteren en onbewust in opstand komen tegen de lasten van het verleden. Wij kunnen misschien niet verkroppen dat anderen wel succes hadden met hun pogingen de alcoholist te laten stoppen met drinken en wij niet.
Vroeger waren wij de steun en toeverlaat van de alcoholist. Nu spelen wij niet meer dan een ondergeschikte rol in zijn herstel.

Sommigen nemen het de pas nuchter geworden alcoholist kwalijk dat hij nu door hard werken de verloren tijd probeert in te halen. Soms zijn wij zelfs boos dat de alcoholist zoveel tijd besteedt aan AA-vergaderingen of aan het helpen van alcoholisten die nog drinken.

Uiteindelijk zien wij dan in, dat wij moeten ophouden de ander als ons bezit te beschouwen. Als wij eenmaal vertrouwen hebben gekregen in onze alcoholisten, leren wij loslaten. Zodat ze hun eigen leven kunnen leven en zich voor AA kunnen inzetten, hoewel wij ons misschien nog even alleen en eenzaam voelen als toen de alcohol nog heer en meester was.

Nadat het eerste adembenemend gevoel van opluchting en bevrijding, dat ons bevangt wanneer de alcoholist eindelijk AA heeft aanvaard, is weggeëbd, staan wij opnieuw alleen tussen de puinhopen, die het alcoholisme gewoonlijk achterlaat.

De oplossing voor het probleem van onze eenzaamheid vinden wij in Al-Anon. Wij zien hoe de alcoholisten in AA hun lasten verlichten door hun ervaringen en problemen te bespreken met anderen, die hen begrijpen. Dat delen van ervaringen helpt niet alleen de alcoholisten, ook de mensen van Al-Anon kunnen daar baat bij hebben.

Zelfs mensen die thuis nog met een alcoholist zitten die nog steeds weigert hulp te zoeken, kunnen inspiratie en troost putten uit de Al-Anon-manier van leven. Hoewel ze nog steeds gekweld worden door het drankprobleem, hebben ze toch genoeg zelfvertrouwen gekregen om in hun eigen leven orde te brengen en thuis een beter leefklimaat te scheppen. Ze leren de Twaalf Stappen toepassen op hun dagelijks leven en komen  tot de ontdekking dat de diepe zin en wijsheid daarvan ook aan hun behoeften tegemoetkomen.

De Al-Anon-leden kunnen door met elkaar te praten en van gedachten te wisselen de ervaringen van anderen toepassen op hun eigen problemen. Wij ontdekken dat de Stappen ons evenveel te bieden hebben als de alcoholist en dat het leven met een alcoholist ook ons ziek heeft gemaakt. Gevoelsmatige nuchterheid is voor ons even hard nodig als de onthouding van alcohol voor de alcoholist.

## *Richtlijnen voor Al-Anon en Alateen groepen*

### Het doel van Al-Anon

De Al-Anon Familie Groepen bestaan uit familieleden en vrienden van alcoholisten die, door zich te verenigen**,** hun gezamenlijke problemen beter kunnen oplossen. Het doel van Al-Anon is het verwelkomen van en troost bieden aan de gezinsleden van alcoholisten, begrip en steun te geven aan de alcoholist en geestelijk te groeien door te leven volgens de Twaalf Stappen. Of de alcoholist wel of geen hulp zoekt, er is veel dat de gezinsleden kunnen doen om zichzelf en de alcoholist te helpen. De enige voorwaarde voor deelname aan Al-Anon is het gevoel dat uw persoonlijke leven sterk wordt, of werd, beïnvloed door de relatie met een probleemdrinker.

### Het vormen van een groep

Een groep kan op verschillende manieren tot stand komen:

a) Twee mensen wier persoonlijke levens sterk worden, of werden, beïnvloed door (niet beroepsmatige) nauwe contacten met alcoholisme, kunnen een Al-Anongroep vormen.
a) Leden van een bestaande, grote, groep kunnen besluiten zich af te splitsen en zo meer gelegenheid scheppen om elkaar te ontmoeten.
b) Groepen die de behoefte aan een nieuwe groep vaststellen, kunnen besluiten die op te richten en te ondersteunen.
c) Een Alateengroep kan worden opgericht en ondersteund door een bestaande Al-Anongroep, of op voorstel van belangstellende Al-Anon- of AA-ouders. Iedere Alateengroep moet een begeleider hebben, die regelmatig Al-Anonbijeenkomsten bijwoont.
   Aanvullende voorwaarden:
   - Verklaring omtrent het gedrag (VOG) (wettelijk verplicht voor de kinderopvang)
   - Goedkeuring van de Alateen Commissie

De ervaring heeft geleerd dat wekelijkse bijeenkomsten de hechtheid van de groep bevorderen. Het is beter om bijeen te komen op een neutrale plaats, een gehuurde kamer of zaal, dan in het huis van één van de groepsleden. Hoewel het handig kan zijn om de bijeenkomsten te houden dichtbij en op dezelfde tijd als de AA-bijeenkomsten moeten de Al-Anonbijeenkomsten toch apart worden gehouden. De zakelijke aspecten, zoals het betalen van huur en dergelijke, moeten ook gescheiden worden gehouden van die van de AA.

### De registratie van de groep

Het is van groot belang dat, zodra is besloten wanneer en waar de bijeenkomsten worden gehouden, de Groep wordt geregistreerd bij het Algemeen Dienst Bureau (ADB) in Nederland. Het ADB verstrekt op verzoek een registratieformulier via adb@al-anon.nl. De bijzonderheden van de groep worden dan vastgelegd en opgenomen in de volgende uitgave van de “Lijst van groepen in Nederland” (Gele Gids) en opgenomen op de website. Daardoor kan de juiste informatie over uw groep worden verstrekt aan belangstellenden, nieuwkomers en Al-Anonleden. Omgekeerd blijft uw groep daardoor op de hoogte van lokale en nationale Al-Anon- /Alateen-activiteiten. Na de registratie stuurt het ADB u een informatiepakket en het Nederlands Diensthandboek. Goedgekeurde literatuur is te bestellen via de website www.al-anon.nl.

**Onthoud goed:**

a) Als een groep eenmaal is opgenomen in de Gele Gids en de website moet de groep ook altijd bijeenkomen, want er kan een nieuw lid of een deelnemer van een andere groep komen.

b) Het ADB moet op de hoogte zijn van de namen en telefoonnummers van de contactpersonen van de groep of van een groepsnummer. Het is van groot belang dat alle informatie over de groep correct is en blijft, dus meldt alle wijzigingen aan het ADB via een mutatieformulier aan adb@al-anon.nl.
c) Het formulier ter controle van de gegevens van de groep moet ieder jaar digitaal worden ingevuld om ervoor te zorgen dat het ADB steeds over de juiste informatie beschikt.

## Het stoppen van een groep

Als de leden van de groep besluiten de groep op te heffen dienen de volgende zaken te worden geregeld:
De Gele Gids hiervan op de hoogte te stellen via een mutatieformulier aan adb@al-anon.nl.
Overige suggesties:
1. De overgebleven literatuur schenken aan een andere groep naar keuze. Het Algemeen Dienst Bureau kunnen daarbij op verzoek suggesties geven.
2. De overgebleven gelden over maken naar de landelijke rekening NL 10 INGB 0003 8732 44 onder vermelding Zevende Traditie van …… (naam van de groep).

## De structuur van een groep

De organisatie van een groep moet eenvoudig worden gehouden. Zelfs een kleine groep heeft echter een Groepsvertegenwoordiger, een Voorzitter en een Secretaris nodig. Alle functionarissen worden voor een bepaalde tijd gekozen; door te wisselen krijgen alle leden gelegenheid om hun diensten aan te bieden. Veel groepen hebben een commissie, bestaande uit de functionarissen en enkele ervaren leden, die zich bezig houdt met het beleid, de voorlichting aan het publiek en alle interne problemen die zich voordoen tussen de gewone zakelijke vergaderingen. Onze functionarissen zijn vertrouwde dienaren, zij heersen niet.

**De groepsvertegenwoordiger:**
De Groepsvertegenwoordiger (GV) is een belangrijke schakel tussen de groep en het grotere Al-Anon-geheel. De functie wordt meestal voor **drie jaar** bekleed. Tot deze taak behoren:
a) Het bijwonen van landelijke vergaderingen.
b) Het vertegenwoordigen van de groep op deze vergaderingen en het verslag ervan uitbrengen in de groep.
c) Het op de hoogte houden van de groep over Al-Anon en Alateen in het algemeen.
d) Het verslag uitbrengen aan de groep over correspondentie van het ADB en het “World Service Office” (WSO).
e) Het regelmatig lezen van de e-mail van de groep (eenmaal per week) of dat door een ander bereidwillig en verantwoordelijk lid te laten doen. Bij Alateengroepen neemt de begeleider deze taak op zich.
f) Er voor te zorgen dat het jaarlijkse mutatieformulier, correct ingevuld, wordt opgestuurd aan het ADB ( adb@al-anon.nl ).
g) Het lezen en bestuderen van deze richtlijnen en al de Handleidingen en het aanmoedigen van andere leden van de groep om dat ook te doen.
h) Het bekend maken van Al-Anon in de omgeving door publieke informatie met de folders die in Al-Anon voor dit doel gebruikt worden, of dit laten doen door een ander bereidwillig en verantwoordelijk lid.

**De Voorzitter:**
Het is wenselijk dat de functie van Voorzitter vrij vaak wisselt, elke **drie tot twaalf maanden.** Tot deze taak behoren:

a) Het openen van de bijeenkomst met een ogenblik van stilte en het voorlezen van de Welkomstgroet en/of Inleiding.
b) Het sluiten van de bijeenkomst met het lezen van de Sluiting en het voorgaan van de groep bij het zeggen van het Gebed om Gemoedsrust.
c) Het inleiden van sprekers en/of aankondigen van het onderwerp van de bijeenkomst. Voorts het aanmoedigen van alle aanwezige leden om ervaringen te delen.
d) Het bijeenroepen en voorzitten van commissievergaderingen.

e) Het verrichten van de werkzaamheden van de Programmacommissaris, zolang er nog geen Programmacommissaris is.
f) Het lezen en bestuderen van deze richtlijnen en al de Handleidingen.

**De Secretaris:**
Het Secretariaat wordt bij voorkeur niet langer dan **één jaar** bekleed. De wisseling moet echter niet samenvallen met die van het Penningmeesterschap. Tot de taak behoren:

a) Het behandelen van de correspondentie van de groep.
b) Het in overleg met de groepsleden bestellen van goedgekeurde literatuur (Conference Approved Literature - CAL), in voldoende hoeveelheid om tegemoet te komen aan de behoeften van de groep. Bestellingen kunnen geplaatst worden via de website www.alanon.nl.
c) Het op de hoogte brengen van het ADB van elke verandering in de gegevens betreffende de bijeenkomsten, met inbegrip van de telefoonnummers van de contactpersonen van de groep via een mutatieformulier aan adb@al-anon.nl.
d) Het doen van aankondigingen op de bijeenkomsten.
e) Het lezen en bestuderen van deze richtlijnen en al de Handleidingen.
f) Het aan de nieuwe secretaris ter hand stellen van deze richtlijnen en al het andere ter zake doende materiaal.
g) Als de groep dat wil, het bijhouden van een vertrouwelijke lijst van de namen en telefoonnummers van de leden.
h) Het waarnemen van de functie van Penningmeester, totdat de groep een aparte Penningmeester kiest.

**De Penningmeester:**
Het Penningmeesterschap wordt bij voorkeur niet langer dan **één jaar** bekleed.
De wisseling moet echter niet samenvallen met die van het Secretariaat.
Tot deze taken behoren:

a) Het vergaren, beheren en uitgeven van het geld van de groep.
b) Het inzamelen van vrijwillige bijdragen.
c) Het vragen aan een ander lid om te helpen bij het tellen en administreren van de opbrengst van die inzameling.
d) Het bijhouden van een overzicht van alle ontvangsten en uitgaven.
e) Het op gezette tijden voorleggen van een financieel overzicht aan de leden van de groep.
f) Het voldoen aan de financiële verplichtingen van de groep zoals bijvoorbeeld:
    - Huur voor de plaats van samenkomst
    - Reiskosten van de groepsvertegenwoordiger naar fysieke Landelijke vergaderingen
    - Reiskosten van gastsprekers
    - Afdracht aan Al-Anon Nederland
    - Vergoedingen voor thee, koffie enz.
    - Literatuur, met inbegrip van Al-Anon en Alateen boeken.
g) Er voor te zorgen dat er niet meer geld in kas is dan voor de behoeften van de groep nodig is.
h) Het lezen en bestuderen van deze richtlijnen en al de Handleidingen.

**De programmacommissaris:**
Deze functie wordt ten hoogste voor **één jaar** bekleed. Tot deze taak behoren:
a) Het tijdig opstellen van een programma voor de bijeenkomsten.
b) Het uitnodigen van sprekers, ofwel uit de groep ofwel uit andere groepen.
c) De groepsleden op de hoogte brengen van toekomstige onderwerpen en sprekers.
d) Het lezen en bestuderen van de richtlijnen en alle Handleidingen.

Uitgebreidere informatie is te vinden in:
P26: Twaalf Begrippen voor de Diensten van Al-Anon.
B5: Al-Anon Familie Groepen - Leven met een Alcoholist

Alle Al-Anonliteratuur, genoemd in deze richtlijnen en alle overige inlichtingen zijn verkrijgbaar via de website www.Al-Anon.nl.

## Voorgesteld verloop van de Al-Anon en Alateen bijeenkomsten

De Voorzitter opent de bijeenkomst op de vastgestelde tijd met een ogenblik stilte (om ons er van bewust te worden waarom wij hier zijn) en heet iedereen hartelijk welkom, in het bijzonder de nieuwe leden (zie het voorstel voor Welkom, Inleiding en Sluiting verderop in deze paragraaf. Daarna wordt de spreker ingeleid, die zijn /haar verhaal vertelt of spreekt over een bepaald Al-Anon-onderwerp. Als de spreker klaar is, worden alle leden aangemoedigd om hun ervaringen te delen, er wordt echter geen druk uitgeoefend om een lid tot spreken te brengen. De rol van de Voorzitter is hierbij om de bijeenkomst volgens Al-Anon-regels te laten verlopen.
Als al de leden van de groep nieuwelingen zijn, is het verstandig om contact op te nemen met een groep in de buurt die er wellicht voor kan zorgen dat enige ervaren Al-Anonleden van een deze groep de bijeenkomsten bijwonen en hulp geven bij het op het goede spoor komen. De groep is een onderdeel van Al-Anon en de andere groepen zullen blij zijn om hun ervaringen met u te delen, voor zover dat mogelijk is met het oog op afstand en vervoer. Het zou ook goed zijn als leden van uw groep andere groepen bezochten.

**Nota bene**:

- Laat niet één lid de hele bijeenkomst domineren. Vermijd voortdurende kritiek op de alcoholist(e).
- De bijeenkomst zou kunnen worden afgesloten met de voorgestelde Sluiting en het Gebed om Gemoedsrust.
- Er wordt geen entreegeld of contributie geheven van de Al-Anon- en Alateen-leden, maar het is gebruikelijk om vrijwillige bijdragen (7e Traditie) in ontvangst te nemen om de kosten van de groep te dekken en om het werk van het ADB (Algemeen Dienst Bureau) en Al-Anon in Nederland te steunen.
- De thee/koffiepauze kan een bijzonder belangrijke rol spelen in de groep, omdat het leden de gelegenheid geeft om onder vier ogen met elkaar te spreken.
- Beroepssprekers willen het op bijeenkomsten wel eens hebben over onderwerpen die niet met ons herstel te maken hebben. Het is verstandig om met zulke sprekers vooraf een welomschreven onderwerp af te spreken en hen attent te maken op onze Zesde Traditie. Zij zullen dan minder de neiging hebben om onderwerpen te behandelen die buiten het aandachtsgebied van Al-Anon vallen.

Het wordt warm aanbevolen dat men te allen tijde de Tradities van de Al-Anon Familie Groepen in gedachten houdt. De toepassing van de Tradities op problemen in de groep wordt uitgebreid besproken in Hoofdstuk 10 van B-05: Al-Anon Familie Groepen - "Leven met een alcoholist".
Leden van de groep wordt met klem gevraagd de Tradities te lezen en te bestuderen met het oog op het gezamenlijk welzijn van de groep.

**Te onthouden**:

a) De anonimiteit van de leden dient onder alle omstandigheden te worden gewaarborgd. Al-Anonbijeenkomsten moeten volkomen vertrouwelijk zijn en over problemen die ter tafel komen, moet nooit buiten de groep worden gesproken. Een lid mag nooit het telefoonnummer van een ander lid aan een derde doorgeven zonder uitdrukkelijke toestemming. Een lid mag, ook zonder opgaaf van redenen, weigeren zijn telefoonnummer aan andere leden te verstrekken.
b) Het moet leden worden toegestaan hun eigen problemen uit te werken zonder dat ze onder druk worden gezet of dat er wordt getracht ze te overtuigen.
c) Leden moeten geen financiële of materiële hulp verwachten binnen de gemeenschap.

**Te vermijden:**

a) Discussies over geloofszaken
b) Roddel en kritiek
c) Overheersing door individuele leden

Als er zich problemen voordoen die u niet binnen de groep kunt oplossen met behulp van de Twaalf Tradities of een bezinningsbijeenkomst van de groep, (bijvoorbeeld door een groepsinventaris) dan

kunt u hulp vragen aan een andere groep. U kunt altijd contact opnemen met het ADB dat er voor zorgt dat uw probleem onder de aandacht wordt gebracht van degenen die het beste kunnen helpen.

## In contact komen met nieuwe leden

Om het andere mensen, die de hulp van Al-Anon of Alateen nodig hebben, mogelijk te maken om die hulp te krijgen is het belangrijk dat uw groep zich bezig houdt met Publieke Informatie (PI) Er zijn veel manieren om de mensen te wijzen op het bestaan van uw groep.

a) Al-Anon-posters zijn beschikbaar om op te hangen in bibliotheken, wachtkamers van dokters, gemeentelijke informatiecentra, enz. De groep kan de eigen plaats van samenkomst en het tijdstip erop invullen. Er dient altijd vooraf toestemming aan de beheerder van het gebouw te worden gevraagd. Voorlichtingsbrochures voor het publiek zijn verkrijgbaar bij het ADB (zie de bestellijst voor literatuur).
b) Overweeg het insturen van de gegevens van de bijeenkomsten aan de plaatselijke kranten voor opname in de daarvoor bestemde rubriek. Het is niet wenselijk om geld van de groep te besteden aan betaalde advertenties.
c) De groep kan contact opnemen met de plaatselijke organisaties voor de (geestelijke) gezondheidszorg.
d) De plaatselijke AA-groepen kunnen meewerken door aan te kondigen dat er een nieuwe Al-Anon-of Alateen-groep is gevormd met vermelding van tijd en plaats van samenkomst daarvan.

Het is noodzakelijk dat het PI werk zorgvuldig wordt voorbereid.

## Het verwelkomen van nieuwe leden

a) Begroet nieuwe leden hartelijk. Een gesprek met een nieuw lid vóór hij/zij een bijeenkomst meemaakt is erg nuttig.
b) Stel uzelf uitsluitend met uw voornaam voor en leg uit waarom anonimiteit nodig is.
c) Betrek de nieuwe leden vóór en na de bijeenkomst in de gesprekken.
d) Schets het verloop van de bijeenkomst (zie Inleiding) en deel mede dat er een gelegenheid zal komen voor de nieuwe leden om vragen te stellen. Nieuwe leden moeten niet verplicht worden om te spreken. De groepsleden moeten hun best doen om na de bijeenkomst met de nieuwe leden van gedachten te wisselen.
e) Als de groep heeft besloten om nieuwe leden van lectuur te voorzien, geef hen dan bij hun eerste bijeenkomst toepasselijke lectuur.
f) Maak hen opmerkzaam op de mogelijkheid van telefonisch contact met de andere leden van de groep.
g) Breng nieuwe leden op de hoogte van andere Al-Anon en Alateen bijeenkomsten.
h) Stel de nieuwe leden voor om open AA-bijeenkomsten bij te wonen.
i) Moedig nieuwe leden aan om tenminste 6 bijeenkomsten mee te maken. Leg de nadruk op het feit dat wij hen begrijpen en hopen hen weer te zien.

## Voorgesteld Welkom van Al-Anon/Alateen

(Kies “Al-Anon” of “Alateen”, al naargelang wat van toepassing is)
We heten je welkom in onze Al-Anon/Alateen Familie Groep en hopen dat je in deze gemeenschap de hulp en vriendschap zult vinden die wij zelf hebben mogen ervaren.
Wij die met het probleem van alcoholisme leven of hebben geleefd, begrijpen het waarschijnlijk beter dan weinig anderen ooit zouden kunnen. Ook wij waren eenzaam en wanhopig, maar in Al-Anon/Alateen komen we erachter dat geen enkele situatie werkelijk hopeloos is en dat het voor ons mogelijk is om voldoening en zelfs geluk te vinden, of de alcoholist nu nog drinkt of niet.
We raden je met klem aan ons programma uit te proberen. Het heeft velen van ons geholpen oplossingen te vinden die tot gemoedsrust leiden. Zoveel hangt af van onze eigen

houding en als we onze problemen in het juiste perspectief leren zien, ontdekken we dat ze hun kracht verliezen om onze gedachten en ons leven te overheersen.
Als we de ideeën van Al-Anon/Alateen toepassen, zal de familiesituatie ongetwijfeld verbeteren. Zonder deze spirituele hulp kunnen de meesten van ons het leven met een alcoholist niet aan. Ons denken wordt vervormd door onze pogingen oplossingen te forceren en we worden prikkelbaar en onredelijk zonder het te beseffen.
Het Al-Anon/Alateen programma is gebaseerd op de (van Anonieme Alcoholisten overgenomen) Twaalf Stappen, die we, beetje bij beetje, één dag tegelijk op ons leven proberen toe te passen, samen met onze slogans en het Gebed om Gemoedsrust. Door de liefdevolle wederzijdse hulp tussen leden en het dagelijks lezen van Al-Anon/Alateen-literatuur, worden we er klaar voor om het onschatbare geschenk van gemoedsrust te ontvangen.
Anonimiteit is een belangrijk principe binnen het programma van Al-Anon/Alateen. Alles wat hier in de bijeenkomst en een-op-een wordt gezegd, is vertrouwelijk. Alleen op die manier kunnen wij vrijuit zeggen wat we in ons hoofd en op ons hart hebben, want zo helpen we elkaar in Al-Anon/Alateen.

## Voorgestelde inleiding tot de Twaalf Stappen

De Al-Anon Familie Groepen zijn een gemeenschap van familieleden en vrienden van alcoholisten, die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijke problemen op te lossen. Wij geloven dat alcoholisme een familieziekte is en dat een veranderde houding kan bijdragen tot herstel.
Al-Anon is met geen enkele sekte, kerk, politieke entiteit, organisatie of instelling verbonden; zij mengt zich in geen enkel publiekelijk geschil 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 zijn leden.
Al-Anon heeft maar één doel: families van alcoholisten helpen. Dit doen we door de Twaalf Stappen te beoefenen, families van alcoholisten te verwelkomen en te troosten, en door begrip op te brengen voor de alcoholist en die te bemoedigen.

## Voorgestelde sluiting van Al-Anon/Alateen

Tot slot zou ik willen zeggen dat wat hier werd verkondigd uitsluitend de meningen van de sprekers zelf waren. Onthoud wat je de moeite waard vond en laat de rest voor wat het is. Alles wat je hier hoorde werd in vertrouwen verteld en moet als vertrouwelijk behandeld worden. Houd het binnenskamers en voor jezelf.
Een opmerking voor hen die nog niet zo lang bij ons zijn: wat je problemen ook zijn, er zijn hier mensen die ze ook hebben gehad. Als je probeert je geest open te houden, zal je hulp vinden. Je zult tot het besef komen dat geen enkele situatie te moeilijk is om te verbeteren en geen ongelukkigheid te groot om te overwinnen.
Wij zijn niet perfect. Het welkom dat we je geven, toont misschien niet de warmte die we voor je voelen. Hoewel je misschien niet iedereen even aardig vindt, zul je na een tijdje ontdekken dat je van ons houdt op een heel speciale manier – dezelfde manier waarop wij reeds van jou houden.
Praat met elkaar, bespreek de zaken met iemand anders, maar laat er geen roddel of kritiek op elkaar zijn. Laat in plaats daarvan het begrip, de liefde en de vrede van het programma in je groeien, één dag tegelijk.

Onze Slogans zijn:
- Hoe belangrijk is het?
- Kalm aan
- Hou een open geest
- Denk na
- Vooruitgang geen volmaaktheid
- Blijf terugkomen
- Met Gods genade
- Eén dag tegelijk
- Luister en leer
- Samen komen we er wel
- Hou het eenvoudig
- Het belangrijkste eerst
- Laat het bij mij beginnen

- Alleen voor vandaag
- Laat los en heb vertrouwen
- Leef en laat leven

Wil een ieder, die daar behoefte toe voelt, ter afsluiting met mij het Gebed om Gemoedsrust zeggen.

**Het Gebed om Gemoedsrust**

**GOD, GEEF MIJ DE GEMOEDSRUST**
**OM TE AANVAARDEN WAT IK NIET KAN VERANDEREN**

**MOED OM TE VERANDEREN**
**WAT IK KAN VERANDEREN**

**EN WIJSHEID OM TUSSEN DEZE TWEE**
**ONDERSCHEID TE MAKEN.**

## Al-Anon declaratie

*Laat het bij mij beginnen.*
Als iemand, waar dan ook, uitreikt naar hulp,
Laat de hand van Al-Anon en Alateen
Er dan altijd zijn, en – *Laat het bij mij beginnen.*

# DEEL III – DE STRUCTUUR VAN DE FAMILIE GROEPEN

## *Inleiding*

### De structuur van Al-Anon

(In de Amerikaanse Al-Anon / Alateen Service Manual wordt dit deel III “diensthandboek” genoemd.)

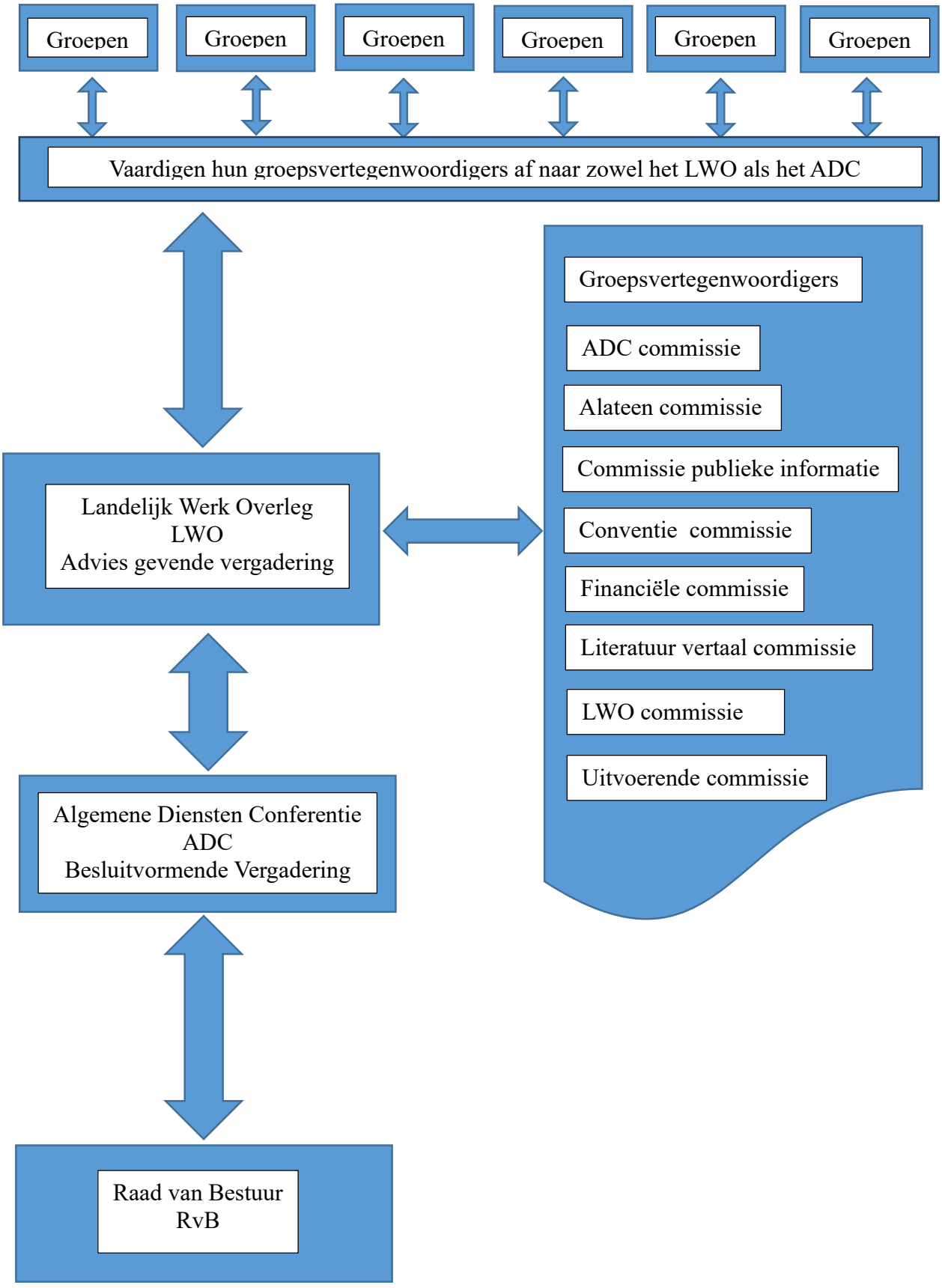
Deel III van ons diensthandboek over de structuur van Al-Anon is bedoeld voor elk lid die het belang en de voldoening kent van het actief meewerken aan de groei van Al-Anon.
De hier omschreven mogelijkheden om dienstbaar te zijn, kunnen ons ver over de grenzen van de groep brengen en tillen ons over onze persoonlijke problemen heen.

Hoewel onze Negende Traditie stelt dat Al-Anon als zodanig niet georganiseerd mag worden, wijst men erop dat een goede structuur en logische methodes het voor Al-Anon mogelijk maakt om haar boodschap met het maximale effect uit te dragen.
Dit deel van het diensthandboek geeft aan hoe men Al-Anon in stand houdt, hoe de vereniging gestructureerd is en ieder gekozen of aangesteld lid zijn taak het best kan uitvoeren.

Dit deel van het diensthandboek houdt geen reglement in, in Al-Anon zijn geen regels. Groei hangt af van onze dienstbaarheid in de vereniging.

Deel III kan een waardevolle gids zijn. Het beschrijft de werkmethoden die de werelddiensten van de staten, provincies en streken van Noord-Amerika en andere overzeese landen al gebruiken. Deze werkwijze heeft haar waarde in de praktijk bewezen en zou alleen mogen worden veranderd als de conferentie van oordeel is, dat veranderde richtlijnen beter in hun behoeften voorzien.

## De schematische structuur van de vereniging Al-Anon Familie Groepen



## Nederlandse afkortingen en benamingen

| Internationaal | | Nederlands | |
|---|---|---|---|
| AA | Alcoholics Anonymous | AA | Anonieme Alcoholisten |
| Al-Anon | Verlengde afkorting van AA | Al-Anon | Zelfhulpgroepen voor familie en vrienden van alcoholisten |
| Alateen | Combinatie van Al-Anon en het woord teenagers | Alateen | Afdeling van Al-Anon voor jongeren t/m 20 jaar |
| Al-Anon Adult Children of Alcoholics | | Al-Anon voor volwassen kinderen van Alcoholisten | |
| AIS/ Intergroups | Al-Anon Information Service/Intergroups | Verzorgen Engelstalig literatuur in Nederland | |
| Al-Anon Family Group Headquarters | | Hoofdkantoor van Al-Anon in Virginia Beach,USA | |
| AFG | Al-Anon Family Groups | AFG | Al-Anon Familie Groepen |
| CAL | Conference Approved Literature | Door de Werelddiensten-conferentie goedgekeurde literatuur | |
| EZM | European Zonal Meeting | EZM | Europese Zone Meeting (conferentie van Europese landen, wordt eens in de 2 jaar gehouden. |
| Forum | | Forum | Engelstalig maandblad, uitgegeven door het Wereld Dienstbureau |
| GSO | General Service Office | ADB | Algemeen Dienst Bureau |
| IAGSM | International Al-Anon General Service Meeting | IAGSM | Internationale Algemene Al-Anon Dienstenvergadering, 1 x per 2 jaar. |
| The World Directory | | Gids voor alle groepen van de wereld | |
| WSC | World Service Conference | WDC | Wereld Dienst Conferentie wordt 1 x per jaar in Amerika gehouden |
| WSO | World Service Office | WDB | Wereld Dienst Bureau te Virginia Beach |

## Andere afkortingen en concepten

| | |
|---|---|
| ADB | Algemeen Dienst Bureau |
| ADC | Algemene Dienst Conferentie (Algemene Vergadering) tenminste 2 x per jaar, deelnemers zijn Afgevaardigden van Commissies, Raad van Bestuur, toehoorders en groepsvertegenwoordigers (de laatste zijn de stemgerechtigden) |
| WDB | Wereld Dienst Bureau te Virginia Beach |
| WDC | Wereld Dienst Conferentie |
| Conventie | Inhoudelijke vergadering |
| Conferentie | Zakelijke vergadering |
| GV | Groepsvertegenwoordiger |
| PI | Publieke Informatie van Al-Anon Nederland |
| PI-commissie | Commissie Publieke Informatie |
| Gele Gids | Gids met contactgegevens van Al-Anon en Alateen groepen in Nederland |
| LWO | Landelijk Werk Overleg |

# COMMISSIES

De Raad van Bestuur kan voor al haar diensten gebruik maken van commissies.
Dit betekent dat veel zorg en aandacht moet worden besteed aan deze commissies, de persoonlijke kwaliteiten van de leden, de manier waarop zij in de diensten ingewijd zijn, hun onderlinge verhoudingen en de bijzondere rechten en plichten.
(Zie: Concept 11 uit Twaalf Concepten voor de diensten van Al-Anon).

Met de goedkeuring van de overige bestuursleden benoemt de voorzitter van de Raad van Bestuur jaarlijks de voorzitters van de commissies.
Dezelfde voorzitter kan nog twee keer aaneengesloten benoemd worden.
Een commissie kan een voordracht indienen voor een nieuwe voorzitter.
In ons land kunnen we deze richtlijnen niet altijd in praktijk brengen vanwege het tekort aan medewerkers. De voorzitter van de commissie zoekt zelf medewerkers, die aan de Raad van Bestuur voorgesteld worden.
Afhankelijk van de commissie kunnen dat een secretaris, penningmeester of algemene leden zijn.
Iedere commissie werkt met een werkomschrijving, die vastgelegd is in een draaiboek. De draaiboeken worden bewaard op het ADB.
Aanpassingen in het draaiboek dienen doorgegeven te worden aan de coördinator van het ADB. Deze zorgt dat oude afdrukken worden vernietigt en draagt zorg voor het digitaal opslaan.

In ons land zijn de volgende permanente commissies werkzaam:

1. ADC-commissie
2. Alateencommissie
3. Commissie Publieke Informatie
4. Conventiecommissie
5. Financiële Commissie
6. Literatuur vertaal commissie
7. LWO-commissie
8. Uitvoerende commissie

## 1 - ADC-commissie

**Algemene Doelstelling:**
De voorbereiding, uitvoering en afhandeling van de Algemene Dienstconferentie.

**Samenstelling van de Commissie:**
- Voorzitter
- Overige leden

**Verantwoordelijkheden van de voorzitter:**
- Thema kiezen in overleg met de Raad van Bestuur
- Verzorgt de voorinschrijvingen en de uitnodigingen voor de ADC
- Zit het themagedeelte van de conferentie voor.
- Verzamelt de ingediende moties en draagt zorg voor het op schrift stellen hiervan.
- Stuurt de moties naar de belanghebbenden.
- Draagt, uiterlijk 3 maanden na datum, zorg voor de verslaglegging van de ADC.
- Draagt zorg voor de declaratie van de gemaakte kosten.
- Het maken van een jaarverslag.
- Bezoekt het LWO en de ADC
- Het maken en/of bijhouden van een draaiboek

## 2 - Alateencommissie

**Algemene Doelstelling:**
Het bewaken van de belangen van Alateenleden en toekomstige leden en het beantwoorden van schriftelijke, telefonische en digitale informatieverzoeken.

**Specifieke Doelstellingen:**
- het organiseren van nationale activiteiten zoals bijvoorbeeld de jaarlijkse Alateendag, eventueel in combinatie met een Al-Anondag en het ondersteunen van de voorbereiding van Alateen bijeenkomsten rond een thema op de jaarlijkse Conventie van AA en eventuele andere bijeenkomsten op uitnodiging.
- het bevorderen van naamsbekendheid van Alateen.

**Samenstelling van de Commissie:**
- Voorzitter
- Leden
- Contactpersoon Al-Anon groepen voor volwassen kinderen van alcoholisten

**Verantwoordelijkheden van de voorzitter:**
- Voorbereiden en voorzitten van de commissievergaderingen.
- Jaarverslag verzorgen.
- Bewaken van de voortgang van actie- en aandachtspunten.
- Bezoekt het LWO en de ADC
- Het bewaken van de financiën aan de hand van een toegekend budget.
- Het maken en bijhouden van een draaiboek.
- Het bijwonen van de vergaderingen van de Al-Anon Conventie Commissie.

## 3 - Commissie Publieke Informatie

**Algemene Doelstelling**
Het doel van Publieke Informatie is de Al-Anon boodschap van hoop uitdragen naar degenen die lijden onder het overmatig drinken van een geliefde (partner, ouders, broers, zussen, vrienden en kennissen).

Dit geldt voor alle Al-Anon groepen.
Het bestuderen en toepassen van de Elfde Traditie is noodzakelijk, zodat de anonimiteit van Al-Anon en AA-leden altijd gerespecteerd wordt. We zullen deze algemene doelstelling bereiken door aantrekkingskracht en samenwerking.
Al-Anon wordt bereikbaar wanneer we mensen vertellen wie we zijn, wat we doen.
Al-Anon werkt samen met AA. De PI-commissie onderhoudt contacten met instellingen voor verslavingszorg. Geeft informatie aan scholen, huisartsen en verenigingen.

**Uitwerking van de doelstelling op landelijk niveau.**
- Al-Anon/Alateen bekend maken bij gezondheids- en verslavingsinstellingen.
- Het maken van artikelen voor landelijke kranten en tijdschriften.
- De televisie- en radiostations voorzien van Al-Anon/Alateen informatie.
- Zorgen dat onze website actueel blijft.
- Het aanleggen en bijhouden van een lijst met voorlichters
- Verspreiding van goedgekeurde Al-Anon literatuur en posters

**Samenstelling van de commissie**
- Voorzitter
- Afgevaardigde van de werkgroep Internet
- Webmaster
- Overige leden

De Raad van Bestuur benoemt de voorzitter en voor deze commissie ook de afgevaardigde van de werkgroep Internet.

**Verantwoordelijkheden van de voorzitter.**
- Bezoeken van het LWO en de ADC
- Het bewaken van de financiën aan de hand van een toegekend budget.
- Het maken en bijhouden van een draaiboek.
- Contact onderhouden met groepen en voorlichters om, zo nodig, de gezamenlijke PI te promoten.
- Contact onderhouden met de Landelijke PI-commissie van AA.
- Het maken van een jaarverslag
- De informatie over Al-Anon en de bereikbaarheid actueel houden bij de verslavingsinstellingen en andere publieke organen.
- Het bewaken van de inhoud van de website.
- Het ondersteunen van en contact houden met de landelijke telefonisten.

## 4 - Conventiecommissie

**Algemene Doelstelling:**
De commissie vult op uitnodiging van de AA het Al-Anon gedeelte in van de jaarlijkse Conventie in Nederland.

**Samenstelling van de commissie:**
- Voorzitter
- Overige leden

**Verantwoordelijkheden van de voorzitter:**
- Organiseren van de jaarlijkse Al-Anon conventie
- Onderhoudt contact met de Conventiecommissie van de AA
- Ziet erop toe, dat er volgens een werkomschrijving gehandeld wordt.
- Verzorgt de evaluatie vanuit Al-Anon.
- Draagt zorg voor de declaratie van de gemaakte kosten.
- Maakt een jaarverslag en verzendt dit aan de ADC-commissie.
- Bezoekt het LWO en de ADC
- Het maken en bijhouden van een draaiboek.
- Nodigt de Alateencommissie uit om de vergaderingen van de Conventiecommissie bij te wonen.
- Benadert de AIS/Intergroups voor de verkoop van Engelstalige literatuur op de conventie.

## 5 - Financiële Commissie

**Algemene Doelstelling:**
De belangrijkste functie van de financiële commissie is ervoor te zorgen dat de vereniging financieel gezond is en blijft.

**Samenstelling van de Commissie:**
- Voorzitter
- Penningmeester van de Raad van Bestuur
- Eén of twee leden met een zakelijk en financieel inzicht

**Specifieke verantwoordelijkheden van de voorzitter:**
- De financiën van de Vereniging Al-Anon Nederland beheren
- Zorgen voor een goede begroting en de uitgaven bewaken
- De financiële overzichten maken
- Bespreken van de jaarcijfers en begroting binnen de Commissie
- Een meerjarenbeleidsplan maken en het plan op tijd bijsturen als de omstandigheden veranderen en wijzigingen noodzakelijk zijn

- Declareren van de gemaakte kosten
- Het maken van een jaarverslag voor verzending naar de ADC-commissie
- Bezoekt het LWO en de ADC
- Het maken en/of bijhouden van een draaiboek voor de commissie

## 6 – Literatuur vertaal commissie.

**Algemene Doelstelling:**
Het vertalen van de door de WDC goedgekeurde literatuur voor Al-Anon /Alateen Familie Groepen.

**Samenstelling van de commissie:**
- Voorzitter
- Overige leden

**Verantwoordelijkheden van de voorzitter:**
- Na overleg met de Raad van Bestuur het nakijken en bewerken van reeds vertaalde goedgekeurde literatuur, zodat het geschikt is om te worden herdrukt.
- Het zorgdragen voor goedkeuring uit Amerika
- Het adviseren van de Raad van Bestuur over de te vertalen literatuur
- Het maken en bijhouden van een draaiboek
- Na overleg met de Raad van Bestuur het vertalen van nieuwe literatuur
- Overlegt met de Raad van Bestuur, wat er vertaald gaat worden (meerjarenplan)
- Draagt zorg voor de declaratie van de gemaakte kosten.
- Het maken van een jaarverslag
- Bezoekt de Landelijke Werkoverleg (LWO) vergaderingen en de Algemene Dienstconferentie.

## 7 - LWO-commissie

**Algemene Doelstelling:**
Het zorg dragen voor het goede verloop van het LWO.

**Samenstelling van de Commissie:**
- Voorzitter
- Overige leden

**Verantwoordelijkheden van de voorzitter:**
- Voorbereiden van het LWO.
- Samenstellen van de agenda van het LWO, in overleg met de voorzitter van de Raad van Bestuur
- Het zorg dragen voor het tijdig aanleveren van de agenda en de notulen van de vergaderingen aan het ADB
- Het bewaken van de actie- en aandachtspunten.
- Draagt zorg voor de declaratie van de gemaakte kosten.
- Het maken van een jaarverslag.
- Bezoekt het LWO en het ADC.
- Het maken en bijhouden van een draaiboek.

# 8 – Uitvoerende Commissie

**Algemene Doelstelling:**
Deze commissie is belast met het ondersteunen van de Raad van Bestuur van Al-Anon in het algemeen en van het ADB in het bijzonder.

**Samenstelling van de Commissie:**
- Coördinator
- Overige leden

In tegenstelling tot de andere commissies werkt deze commissie met een coördinator die door de Raad van Bestuur wordt benoemd voor een periode van drie jaar en kan één keer herbenoemd worden voor dezelfde periode.

**Verantwoordelijkheden van de coördinator:**
- Het coördineren van de werkzaamheden, waaronder voorraadbeheer en verzenden van de literatuur.
- Contacten onderhouden met de groepen en de commissies.
- Contact houden met groepen om de Gele Gids actueel te houden.
- Het verrichten van administratieve werkzaamheden die verband houden met het ADB
- Het onderhouden van de contacten met de Raad van Bestuur en het bijwonen van haar bestuursvergaderingen.
- Het onderhouden van contacten met het WDB
- Het verzorgen van de Al-Anon contacten met het buitenland.
- Draagt zorg voor de declaratie van de gemaakte kosten.
- Het maken van een jaarverslag voor verzending aan de ADC-commissie.
- Bezoekt het LWO en de ADC
- Het maken en/of bijhouden van een draaiboek.

## Werkgroepen

Een werkgroep wordt in het leven geroepen, om een speciaal onderwerp uit te werken. De Raad van Bestuur vraagt leden voor een werkgroep. De werkgroep houdt contact met de RvB via een woordvoerder. Deze woordvoerder bezoekt op uitnodiging het LWO en de ADC. Een Werkgroep is van tijdelijke aard. Na de voltooiing van het werk, houdt de Werkgroep op te bestaan.

## Centrale / Landelijke Telefonisten

### Algemene Doelstelling

De landelijke telefoondienst achter de centrale telefoonnummers valt onder de PI-commissie. De belangrijkste taak van de telefonisten is kort te vertellen wat Al-Anon is en voor wie het is bedoeld. Zo mogelijk bieden zij hulp door een groepstelefoonnummer te geven.

## Verantwoordelijkheden

- Regelmatig een Al-Anongroep bezoeken.
- Spreken uit naam van Al-Anon Nederland.
- Ieder die de telefoon bedient heeft de gegevens van de Gele Gids bij de hand.
- Hulpvragers een telefoonnummer van de dichtstbijzijnde groep geven.
- Eventueel verwijzen naar de WEB-site van Al-Anon Nederland ( www.al-anon.nl )
- Informatie-aanvragen doorverwijzen naar info@al-anon.nl.

- Voorlichtingsaanvragen doorverwijzen naar het e-mailadres van de PI-commissie (publinfo@al-anon.nl ).
- Indien er ingesproken is met het verzoek teruggebeld te worden, dit zo spoedig mogelijk doen. Is er zo snel geen gelegenheid, dan een 'collega' vragen dit over te nemen.
- Eventueel anoniem terugbellen als er een telefoonnummer ingesproken is.
- Invullen van de telefoonlijst en deze eenmaal per jaar naar het ADB en de PI-commissie zenden.
- Bezoeken van Landelijk Werk Overleg.
- Op verzoek overleg met de Raad van Bestuur. Dit kan ook aangevraagd worden door een telefonist.
- Indienen van declaratieformulier, ter vergoeding van kosten.
- Bij beëindiging van deze Al-Anon dienst overleggen met de Raad van Bestuur.

## Landelijk Werk Overleg (LWO)

Het LWO is een overleg-orgaan.
Het LWO wordt maximaal vier keer per jaar gehouden.
Twee ervan zijn bedoeld om een speciaal onderwerp uit te diepen.
Het LWO is mede bedoeld ter voorbereiding van een ADC.
Op het LWO kunnen de zaken, die op de ADC aan de orde komen, worden voorbereid zodat twee vergaderdagen voor de ADC vergaderingen voldoende zijn.

## Deelnemers aan het LWO

- De leden van de Raad van Bestuur
- De voorzitters van de commissies
- De groepsvertegenwoordiger of zijn/haar plaatsvervanger
- De coördinator van het Algemeen Dienstbureau
- Eventuele leden van een werkgroep

Toehoorders zijn altijd welkom

De vergadering wordt voorgezeten door de voorzitter van de Raad van Bestuur.

Vaste onderdelen van de vergadering zijn:
- Mededelingen van de Raad van Bestuur
- Verslag door de voorzitters van de commissies
- Verslag door de leden van de werkgroep over de uitwerking van een speciale opdracht
- Bestudering van de Concepten

Verder kunnen diverse onderwerpen aan de orde komen, zoals bespreking van moties, die op het ADC ingediend kunnen worden.
Onderwerpen kunnen besproken worden ter verduidelijking van de Stappen, Tradities en de Concepten.
Het LWO is een verdieping van het Al-Anon programma, zodat de deelnemers vooral de spirituele waarde van het Al-Anon programma kunnen leren en die uit kunnen dragen naar hun achterban.
LWO 1 zal in het teken staan van ADC 1a
LWO 2 zal in het teken staan van ADC 1b

# Algemene Dienst Conferentie (ADC)

De Algemene Dienst Conferentie is de jaarvergadering of een besluitvormende vergadering van de Al-Anon Familie Groepen in Nederland.
Traditioneel ligt het hoogste gezag binnen Al-Anon bij de groepen. De Raad van Bestuur heeft het vetorecht tot elke handeling van de Conferentie (zie blz.17 van het boek Twaalf Begrippen voor de Diensten van Al-Anon 1990 - 1991).
De voornaamste taak van de ADC is: het behoeden van tradities en diensten van Al-Anon.

## Deelnemers aan de ADC

- De leden van de Raad van Bestuur
- De voorzitters van de Commissies
- De groepsvertegenwoordigers. Zij vormen het hoogste gezag. Iedere groep heeft één stem.
- Overige toehoorders, alle Al-Anonleden kunnen zich hiervoor aanmelden bij de ADC-commissie adc-com@al-anon.nl.

De voorzitter van de Raad van Bestuur zit de ADC voor.

De ADC-commissie heeft deze vergadering voorbereid en alle deelnemers van de agenda en vergaderstukken voorzien.

De ADC bestaat uit twee gedeelten, namelijk:
a. Het zakelijke gedeelte
b. Het behandelen van een thema.

## Ad. a: ADC, het zakelijk gedeelte

1a (eerste ADC)
- De jaarverslagen, de financiële verantwoording en de beleidsverantwoording van:
  De Raad van Bestuur
  De commissies

worden besproken en indien nodig, goedgekeurd.

1b (tweede ADC)
- De beleidsplannen en de begroting voor het komende verenigingsjaar van:
  De Raad van Bestuur
  De commissies

worden besproken en indien nodig, goedgekeurd.

2
- Verkiezing van leden voor de Raad van Bestuur.

De volgende procedure wordt gevolgd:
- Al-Anon leden kunnen gevraagd worden door de RvB
- Een groep of meerdere groepen kunnen een kandidaat voordragen
- De kandidaat meldt zich zelf aan
- De kandidaten maken een persoonlijk Al-Anon cv ( waarin ze hun motivatie geven, waarom ze bestuurslid willen worden)
- De groep of de groepen van de kandidaten sturen een aanbevelingsbrief naar de voorzitter van de R.v.B.

3
Om de inspraak van de Al-Anon leden mogelijk te maken, kunnen op de ADC moties ingediend worden, die dan in stemming gebracht kunnen worden. Moties worden aangenomen bij 2/3 meerderheid van de stemmen.
Voor de stemming leest de voorzitter de stemprocedure voor.

Al-Anon Nederland hanteert de volgende stemprocedure:

Alle stemgerechtigden groepen brengen elk één stem uit.
Onder stemmen wordt verstaan geldig uitgebrachte stemmen, zodat niet in aanmerking komen blanco en met de naam van het stemmend lid ondertekende stemmen.

## Ad. b: ADC, het behandelen van een thema

De ADC-commissie heeft een thema voorbereid en de voorzitter van deze commissie leidt dit gedeelte van de vergadering.

## De Raad van Bestuur:

De Raad van Bestuur heeft wettelijke rechten en plichten. De vereniging van Al-Anon Familie Groepen wordt zo verzekerd van continuïteit.
De verantwoordelijkheid van de Raad van Bestuur is de planning op beleid- en financieel gebied en de Raad van Bestuur neemt de definitieve besluiten. De bevoegdheid voor de lopende zaken delegeert zij naar de Commissies en Werkgroepen. (Zie blz. 18 van het boek Twaalf Begrippen van Al-Anon).

## Samenstelling van de Raad van Bestuur

- De Raad van Bestuur bestaat uit een aantal leden, zoals vermeld in de statuten.
- De leden worden gekozen voor drie jaar tijdens een ADC. Deze termijn kan met drie jaar verlengd worden.
- De functies van voorzitter, secretaris en penningmeester worden door de Raad van Bestuur zelf verdeeld.
- De leden zijn ervaren Al-Anon leden, dat wil zeggen dat ze bestuurlijke kwaliteiten en voldoende kennis hebben van de structuur van het Al-Anon programma en de spirituele aspecten ervan.

## Verantwoordelijkheden van de Raad van Bestuur

- Het aanwezig zijn van alle RvB- leden bij elke vergadering van de Raad van Bestuur.
- Het delegeren van de uitwerking van besluiten naar de diverse Commissies en Werkgroepen, waarvan de RvB de voorzitter benoemt.
- De RvB heeft het hoogste gezag over de Commissies en Werkgroepen.
- Met minimaal twee bestuursleden het Landelijk Werk Overleg bezoeken.
- Alle leden van de RvB zijn vertegenwoordigd op de Algemene Dienst Conferenties.
- Het toezien op en zo mogelijk voorkomen van dubbelfuncties van Al-Anonleden die actief zijn in landelijke diensten of lid zijn van een commissie. Deze richtlijn geldt niet voor die functies waarbij in het Nederlands Dienst Handboek specifiek omschreven is dat uit hoofde van die functie het lid ook actief is in een andere dienst van Al-Anon.

## Internationale Conferenties.

## Vertegenwoordigen

- De leden van de Raad van Bestuur gaan zoveel mogelijk in op de uitnodiging voor het bijwonen van de ADC's in de omringende landen, zoals België en Duitsland.

- Al-Anon Nederland neemt, *zo* mogelijk, deel aan de IAGSM (de Algemene Dienstontmoeting Internationaal). Deze conferentie wordt eens in de twee jaar gehouden. Eén keer in Amerika en één keer in een ander werelddeel.

- Al-Anon Nederland neemt zo mogelijk deel aan de EZM (Europese Zone Meeting) Deze conferentie van Europese landen, wordt eens in de 2 jaar gehouden.

- Vertegenwoordigers van Al-Anon Nederland naar de IAGSM en EZM zijn Al-Anon leden, die gekozen worden door de ADC voor maximaal 3 jaar. We streven naar twee vertegenwoordigers

## Vereiste competenties van een vertegenwoordiger

- Voldoende beheersing van de Engelse taal om actief deel te kunnen nemen
- De dienstenstructuur uit eigen ervaring kennen
- Een Al-Anon lid zijn, dat minstens drie ADC's heeft bijgewoond
- Ervaring van tenminste drie jaar werkzaam te zijn geweest als bestuurslid van de RvB of commissie.

## Verantwoordelijkheden van de vertegenwoordigers

- Schriftelijk verslag uitbrengen op de ADC
- De verworven kennis schriftelijk doorgeven aan het LWO. Mondelinge bespreking van het verslag op het LWO.

## Algemene zaken

- Afspraken over onkostenvergoedingen Al-Anon
  1 Ieder Al-Anon lid wordt geacht alle gemaakte kosten t.b.v. Al-Anon te declareren. Dit om een juist beeld te krijgen van de uitgaven. Hieronder vallen o.a. *reiskosten, telefoonkosten, portokosten,* enz.
  2 De declaratie dient ingediend te worden bij die dienst, waarvoor je afgevaardigde/ stemgerechtigd bent.
  Dus: Groepsvertegenwoordiger bij de groep.
  Commissies/Werkgroepen (landelijk) bij ADB/RvB
  Raad van Bestuur bij ADB/RvB
  3 Als je geen vergoeding wilt ontvangen van gemaakte kosten, kan dit op het declaratieformulier worden aangegeven. De kosten worden dan als kostenpost opgenomen en geboekt als ontvangst 7e traditie.
  4 Reiskosten, die gemaakt en gedeclareerd worden kunnen zijn: treinkosten of autokosten. Voor Al-Anon zal normaliter de voordeligste manier van reizen worden gedeclareerd. Wanneer er een onoverkomelijke reden of een erg langdurige reistijd moet worden gemaakt kan hiervan worden afgeweken.
  5 Treinkosten worden vergoed voor 2e klas reizen.
  6 Al-Anon-leden die zich inzetten voor een commissie of werkgroep dienen een redelijke km-vergoeding te ontvangen.
  Indien noodzakelijk wordt een km vergoeding gegeven van € 0,23 per km. Dit is de landelijke norm voor de belasting en ook de AA hanteert deze norm.
  7 Indien er door commissies vergaderd wordt, zal getracht worden dit via Zoom te doen, Indien een fysieke vergadering gewenst of noodzakelijk is zal dit bij voorkeur daar plaats vinden waar geen huur voor betaald wordt. Indien vergaderd wordt in een restaurant o.i.d. kan men de koffie en/of thee declareren.
  8 De ingediende declaraties dienen altijd door de voorzitter van de betreffende commissie te zijn goedgekeurd. De voorzitter kan dan het budget bewaken.
  Geadviseerd wordt gemaakte kosten zo spoedig mogelijk te declareren. Declaraties van enig boekjaar dienen uiterlijk op 15 januari van het volgend jaar te worden ingediend, opdat deze nog in het voorgaande boekjaar verwerkt kunnen worden en het boekjaar tijdig kan worden afgesloten. (Aanspraak op declaraties komen hiermee niet te vervallen.)
  9 Het bestuur draagt er zorg voor dat ingediende declaraties binnen 2 weken worden overgemaakt.
  10 Op de declaratie dient ook te worden aangegeven voor welke commissie of werkgroep de kosten zijn gemaakt.

## Geraadpleegde literatuur

AL-ANON Familie Groepen: Leven met een alcoholist .
Nederlandse vertaling: Al-Anon Familie Groepen. B-05.

Twaalf Begrippen voor de Diensten van Al-Anon 1990 - 1991. P-26

De Twaalf Stappen en Tradities.
Oorspronkelijke titel: The Twelve Steps and Traditions. P-17

Richtlijnen voor Al-Anon en Alateen groepen.
Oorspronkelijke titel: "Guidelines for Al-Anon and Alateen groups”