

Alcoholics Anonymous en de artsen

DOOR HANS-DELFT

De mij geboden mogelijkheid, een en ander over de groepering der Anonieme Alcoholisten te publiceren neem ik gaarne te baat. Nog steeds zijn vele huisartsen en specialisten slechts in geringe mate op de hoogte met de groepering der Anonieme Alcoholisten, kortweg A.A. genoemd.

De A.A. is een gemeenschap van mannen en vrouwen, die gezamenlijk hun kracht, ervaring en vertrouwen aanwenden om te komen tot een oplossing van het alcoholprobleem, dat zij met elkaar gemeen hebben, en om anderen te helpen op de weg naar herstel van alcoholisme. Enige vereiste voor A.A.-lidmaatschap is het verlangen op te houden met drinken. De A.A. kent geen verplichte contributies – zij bedruipt zichzelf door vrijwillige bijdragen van de leden – en is op geen enkele manier gebonden aan enige religieuze of politieke stroming, organisatie of instelling. Zij neemt geen standpunt in met betrekking tot de principiële geheelonthouding. Enige doelstelling is eigen herstel te bewerken en andere alcoholisten te helpen op de weg naar een normaal en gezond leven. In een strikt anonieme sfeer zijn A.A.-leden dag en nacht actief „die ander” te helpen zijn alcoholverslaving te doorbreken en tot staan te brengen.

WAAR EN HOE IS DE A.A. ONTSTAAN?

In 1934 onderging een effectenmakelaar, Bill-W. in een ziekenhuis zijn zovoeelste ontwenningsskuur. Hij was langzamerhand een aan de alcohol hopeloos verslaafd wrak geworden. De hem behandelende arts, Dr. Silkworth, bemerkte echter dat zich in Bill een verandering aan het voltrekken was en zijn gedachten zich richtten op een vriend van hem, Ebby, die erin was geslaagd zijn alcoholverslaving te doorbreken door middel van een geestelijk programma (Oxford Group). Dit toonde Bill dat er ook voor schijnbaar hopeloze gevallen een mogelijkheid tot herstel bestond. Dr. Silkworth steunde dit na-

denken van zijn patiënt, die tot de ontdekking kwam dat vrijuit spreken met anderen over de problemen, die hem bezighielden, hem de innerlijke rust gaf, nodig voor het doorbreken van zijn verslaving. Bill begreep dat „die anderen” bij voorkeur alcoholisten moesten zijn, want alleen alcoholisten konden verstaan en begrijpen wat hij had meegemaakt.

Op een van zijn zakenreizen overviel Bill in Akron een intens verlangen naar alcohol. Indachtig aan contact met een andere alcoholist, maakte hij, daarbij geholpen door een predikant, kennis met een plaatselijke huisarts, Dr. Bob, die op dat moment stomdronken was. Tijdens hun gesprek ontuchtterde Dr. Bob enigszins; de gedachten van Bill begonnen tot hem door te dringen. Dit nu als historisch te kenmerken gesprek is uitgegroeid tot de oprichting van de wereldomvattende beweging welke de A.A. nu is en wel op 10 juni 1935, de dag waarop Dr. Bob zijn laatste alcohol gebruikte.

In 1941 publiceerde een journalist, Jack Alexander, het artikel „Alcoholics Anonymous” in „The Saturday Evening Post” hetgeen voor de A.A. van enorme betekenis is geweest. Dit verhaal over een handjevol mannen en vrouwen, die met behulp van de A.A. herstel van alcoholisme hadden bereikt, wekte zo grote belangstelling, dat de beweging daardoor een nationale en internationale basis kreeg. Het artikel sprak van de ootmoed en hulpvaardigheid, die het A.A.-programma en hen, die het in de praktijk brachten, kenmerkten. Sindsdien is de A.A. enorm gegroeid. Het bewustzijn dat wij onze mede-alcoholisten hulpvaardig en ootmoedig tegemoet moeten treden, omdat zij zijn als wij, blijft de hoeksteen van de A.A.-gemeenschap.

In 1948 ontstond de eerste Nederlandse A.A.-groep, gevormd door vijf patiënten van een Medisch Consultatiebureau te Amsterdam. De toenmalige directeur, Dr. H. J. Krauweel, over-

handigde hun een vertaald programma van de Amerikaanse A.A., dat hij op een reis door de Verenigde Staten had leren kennen. Thans zijn er, over Nederland verspreid, ongeveer vijftig A.A.-werkgroepen, waarin men regelmatig samenkomt, gewoonlijk eenmaal per week.

A.A.-METHODIEK

Wij A.A.-ers gaan ervan uit dat alcoholisme een ziekte is, maar wij weten niet welke ziekte. Wij houden ons aan de zo algemeen mogelijk gestelde opvatting dat deze een overgevoeligheid is van het lichaam, gepaard aan een geestelijke obsessie. Ook nemen wij aan dat de ziekte niet is te genezen; het enige dat wij kunnen bereiken is het tot staan brengen van onze alcoholverslaving, het buitensporig en ongeremd drinken. Wanneer wij daarin met hulp van andere alcoholisten na een bepaalde tijd zijn geslaagd, hebben wij met elkaar voor ieder van ons persoonlijk de mogelijkheid geschapen een nieuw en ander leven te beginnen.

Wij weten dat het moeilijk is van de ene dag op de andere het drinken te staken, dat het een hel kan zijn. In de harde praktijk leerden wij hoe dit te hanteren. Ons „24-uur-plan” is ontstaan uit de wetenschap dat wij wél één dag kunnen ophouden met drinken, dan wéér een dag, enzovoort enzovoort. Dit simpele gegeven is van onschatbare waarde gebleken. Nooit kunnen wij zeggen „ik drink mijn hele leven niet meer”, wél is op te brengen steeds gedurende een etmaal de drank te laten staan. Onze andere raadgevingen, welke wij aan de nieuwe man of vrouw kunnen geven, zijn eveneens van dergelijke eenvoudigheid. Deze raadgevingen vormen de basis voor een toekomstig herstel omdat zij het primaire probleem – hoe van drank af te blijven – fors en met een zeer redelijke kans op resultaat aanpakken.

Voor de man of vrouw, die eenmaal met de A.A. kennis heeft gemaakt, zijn wij niet alleen op de groep te bereiken: A.A.-ers kennen elkaars telefoon-

nummer en zijn voor elkaar bijna altijd bereikbaar; het is dus geen uitzondering dat de ene A.A.-er bij de ander thuis komt, hem of haar in een ziekenhuis, psychiatrische inrichting, gevangenis of zelfs in de kroeg bezoekt. Het voorbeeld van oudere A.A.-ers heeft ons geleerd dat het verkrijgen en bestendigen van persoonlijk herstel voor een groot deel is gelegen in het doorgeven van de boodschap daarvan; waar dit gebeurt is van ondergeschikt belang.

BESTAANSRECHT VAN DE A.A.

Voor alcoholisten zelf is dit bestaansrecht een vanzelfsprekendheid want het aantal alcoholisten, dat in de A.A. herstel heeft gevonden, spreekt boekdelen. Langzamerhand heeft ook de buitenwacht een aanvankelijk scepticisme laten varen, het eerst in Amerika, waar niet alleen artsen maar ook geestelijken, juristen en de regering de A.A. als een zegenrijke opzet erkennen. De A.A. in Amerika heeft de beschikking over speciale ziekenhuisafdelingen waar men dagelijks met patiënten-alcoholici contact heeft. Verder hebben daar vele ziekenhuizen een zogeheten „counsellor” (een betaalde functie) voor hulp aan alcoholisten. In bijna alle gevallen is dit een A.A.-er.

Ook in de Amerikaanse industrie kent men deze „counsellor” als raadsman bij werknemers met een alcoholprobleem. Men volgt daar een vuistregel „dat men de bodem van de put, waarin de werknemer gaat vallen door zijn alcoholisme, naar boven duwt, zodat de val niet zo hoog is”. Elke industrie bestrijdt het alcoholisme volgens een „special program”, een systeem van opvang dat bij die fabriek het beste tot zijn recht komt. Men tracht chefs en voorlieden ervan te doordringen dat de zogenaamde bescherming van een ploeglid deze slechts verder „in de put” helpt en dat het in eerste instantie beter is de betrokkene zonder enige dwang te brengen tot een open gesprek over zijn probleem. Blijkt dit zonder effect dan stelt men een tijdslimiet waarbinnen een gesprek moet

plaatsvinden. Is ook dit zonder gevolg dan oefent men dwang uit door dreiging met ontslag in de toekomst.

ANONIEME ALCOHOLISTEN EN DE ARTSEN

Vanzelfsprekend zullen vele artsen en specialisten in hun praktijk gevallen van patiënten met een alcoholprobleem hebben waargenomen. De praktijk leert dat de meesten van deze patiënten hun overmatig drankgebruik steeds bagateliseren of redenen aanvoeren waardoor dit eigenlijk, buiten hun schuld, door de omstandigheden, hetzij in de privé-sector of in de werkkring, een dergelijke omvang heeft aangenomen. De A.A. kent door ervaring de meest uiteenlopende „verontschuldigungsverhalen”. De patiënt in kwestie is buitengewoon moeilijk te benaderen omdat hij eigenlijk terugschrikt voor de situatie waarin hij niet meer over drank kan beschikken, maar wel inziet dat hij medische hulp nodig heeft. De A.A. is van mening dat niet slechts opname of behandeling ter ontwenning aan de orde is, doch tevens gelijktijdig hulpverlening op het geestelijke vlak. De A.A.-therapie voorziet hierin, uiteengezet door mede-alcoholisten.

Hierbij is voorop te stellen dat de A.A. zich nergens en nimmer op medisch terrein beweegt en evenmin op sociaal of maatschappelijk gebied. Een samenwerking met de arts is slechts op te zetten indien de arts – uiteraard naar eigen inzicht en oordeel – een patiënt op de A.A. wijst. Deze procedure – en de praktijk heeft het aangetoond – voorkomt wrijving tussen goedwillende A.A.-ers en een behandelende geneesheer. Een goede verhouding tussen arts en andere werkers enerzijds met de A.A. anderzijds, heeft reeds vele resultaten geboekt.

Alcoholisten die niet kunnen ophouden met drinken, beschouwen zichzelf dikwijls als moreel zwakken of wellicht geestelijk gestoorden. De A.A. ziet alcoholisten eenvoudig als zieken, die kunnen herstellen mits zij bereid zijn een simpel programma te volgen dat vele duizenden tot herstel heeft gebracht. Er

is niets immoreels in dit ziek-zijn, maar men moet wel de feitelijke werkelijkheid van deze ziekte onderkennen en de aangeboden hulp aanvaarden. Een alcoholist, die een echt verlangen heeft „om beter te worden”, zal eerlijk zijn in al zijn activiteiten om zijn verslaving tot staan te brengen.

Ook schrijver dezes heeft alle stadia van het alcoholisme doorlopen. Bij jarenlange pogingen met hulp van huisarts, psychiater en medische consultatiebureaus hebben deze, ondanks alle begrip en enorm geduld, niet kunnen bereiken wat hij bij de andere gesprekspartner aan „herkenning en begrip” ervoer. Dit kwam over toen hij een simpel levensverhaal van een andere alcoholist hoorde. Hij wil hiermee op geen enkele manier kritiek oefenen, slechts stellen dat deze belevenis uitzonderlijk was door het feit dat hij plotseling zichzelf zag en weer hoop kreeg.

A.A. PROPAGANDA

Waar de A.A. geen handelszaak is, kan moeilijk worden gesproken van een verbetering van een reclamecampagne. De middelen zijn zeer beperkt. De A.A. manifesteert zich door artikelen in tijdschriften en kranten, radio- en televisieuitzendingen. De Stichting Publiciteit A.A., Postbus 135 te Haarlem, geeft het maandblad *De Boei* uit; daarin vindt men het volledige adressenbestand van alle A.A.-groepen in Nederland (*zie bijlage*). Bij deze Stichting kan men A.A.-lectuur aanvragen. Een aantal A.A.-ers vervult spreekbeurten in ziekenhuizen, psychiatrische inrichtingen en voor artsen. Deze spreekbeurten kunnen worden aangevraagd. Tenslotte is reeds jaren het zogeheten Gestichtsteam actief in gevangenissen. Het centrale contactadres van de A.A. is Postbus 1594 te Amsterdam.

Dit artikel wil ik gaarne besluiten met de hoop uit te spreken dat het heeft mogen bijdragen tot een verhelderend begrip over het wezen en werk van de groepering der Anonieme Alcoholisten.