

# Al-anon, hulp voor familie van alcoholverslaafden

REGIO, Van de AA heeft vermoedelijk iedereen gehoord, maar wie kent Al-anon, de hulpgroepen voor familieleden en vrienden van alcoholverslaafden? "Gelukkig kende mijn huisarts het wel, toen ik ten einde raad bij hem kwam vanwege de alcoholverslaving van mijn man, maar het is opvallend hoe weinig mensen ervan gehoord hebben; ook hulpverleners die je zouden moeten kunnen doorverwijzen", zegt José (niet haar echte naam).

## Ziekte

Al-anon is opgericht door de vrouw van een AA-man en de praatgroepen zijn in heel Nederland en daarbuiten te vinden. "Die eerste keer dat ik ging, wist ik niet wat me te wachten stond", vertelt José. "Ik dacht, ik ga een paar keer, dan vertellen ze me hoe ik het moet oplossen en klaar ben ik. Tot ik hoorde van mensen in de groep die er al twintig jaar kwamen... Die eerste avond heb ik alleen maar zitten huilen; als je iets wilt zeggen is het goed, als je niets wilt zeggen ook. Dat ik ook moest veranderen, vond ik het moeilijkst om te horen; hij moest stoppen, hij moest veranderen, niet ik! Het was wel fijn om te horen dat ik niet verantwoordelijk was en wat me vooral opviel, was dat gezegd werd dat alcoholverslaving een ziekte was. 'Lekker makkelijk', dacht ik, 'hij moet gewoon stoppen met drinken', maar uiteindelijk landde het bij mij; hij wil dit ook niet."

## Anoniem

José is blij dat ze destijds die eerste, erg moeilijke stap genomen heeft om contact te zoeken met Al-anon. "Ik ben zó goed opgevangen toen ik wanhopig was. Wat



mij heel erg hielp, was de herkenbaarheid van de andere verhalen; dat mensen mij snaptten omdat ze in dezelfde situatie zaten. Ik vind het belangrijk dat mensen weten dat er een plaats is waar ze hun hart kunnen luchten, want je durft er met niemand over te praten. Bovendien is het anoniem; iedereen stelt zich alleen voor met zijn voornaam. Het is belangrijk om te weten dat Al-anon absoluut niet aan religie gebonden is en dat niemand de groep leidt; iedereen is gelijk. Net als bij de AA bestaat het programma uit twaalf

stappen, maar nu gebaseerd op de familie van alcoholverslaafden.

## Bezoek

Bel voor een afspraak 0523-267266. Je krijgt dan een bandje te horen met drie nummers die je kunt bellen om een groep te bezoeken. De dichtstbijzijnde Al-anon-groep voor deze regio is Gorinchem, maar het komt ook voor dat mensen 'verder weg' een afspraak maken om herkenning te voorkomen. José: "Mensen zijn in het begin vaak wanhopig en willen hun verhaal kwijt. Het gebeurt dan ook regelma-

tig dat ze tijdens hun eerste telefoontje met Al-anon een goed gesprek hebben en niet meer naar de bijeenkomst komen; vaak zie je dat ze dan na een maand of drie alsnog die stap nemen." Speciaal voor kinderen van alcoholisten is er Alateen voor teeners en Al-Anon ACA voor volwassen kinderen. Het is gratis; je betaalt wat je kan of wil missen. Uiteraard wordt er tijdens de bijeenkomsten rekening gehouden met de coronaregels van het RIVM.

Kijk ook eens op [www.al-anon.nl](http://www.al-anon.nl).

- Adverteerder -

# Van Helden Tweewielers 100 jaar

RIJSWIJK/GIESSEN, In 1920, dus maar liefst 100 jaar geleden, had Aart van Andel samen met zijn vader een bedrijf in rietdekken en begon als rijwielhersteller aan 't Boveneind in Rijswijk. Hij is de opa van huidige eigenaar Hank van Helden - die eigenlijk Johan heet, maar iedereen kent hem als Hank.

"Er waren toen nog niet veel mensen die een fiets hadden, dus hij bleef ook gewoon rietdekken. Door zijn tweewielerspassie had mijn opa wel als één van de eersten een motor. Op de foto zie je mijn vader Johan achterop zitten", vertelt Hank. Vader Johan groeide op in het be-

drijf; hij was altijd al geïnteresseerd in techniek en auto's en nam uiteindelijk het bedrijf in het herstellen en de verkoop van rijwielen over van zijn vader. Eerst aan de Wielstraat en later aan de Maasdijk in Rijswijk. Hank rolde in 1980 ook in het vak en nam de tweewielertak van het bedrijf voor zijn rekening. Eerst in het ouderlijk huis aan de Maasdijk, later in de Nieuwstraat, weer later de Dorpsstraat en door een brand weer terug naar de Nieuwstraat. In 2013 kon hij aan de Rietdijk in Giessen echter een groter en beter te bereiken pand overnemen van Westerlaken Saniwens en daar zit Hank anno 2020 nog steeds. "Er is veel veranderd, maar de toewijding en



passie zijn altijd gebleven; ik werk graag met tweewielers en vind het leuk om met mensen om te gaan. De tijden zijn wel veranderd; er zijn nu veel meer fietsen natuurlijk, maar vooral de elektrische fiets heeft voor een onomkeerbare revolutie in de business gezorgd", aldus Hank. Het team bestaat verder uit Floris, Roland, Conny en Maartje. "In de laatste weken van dit jaar hadden we een ludieke

hoek in onze showroom willen maken met mooie klantenacties om het 100-jarig jubileum te vieren, maar dat moet vanwege de lockdown even uitgesteld worden", vertelt Hank tot besluit. Maar wat in het vat zit ...

Nijverheidstraat 1 | 4283GW GIESSEN  
0183-443527 - [www.helden2w.nl](http://www.helden2w.nl)  
[info@helden2w.nl](mailto:info@helden2w.nl) [f](https://www.facebook.com/helden2w) [i](https://www.instagram.com/helden2w)

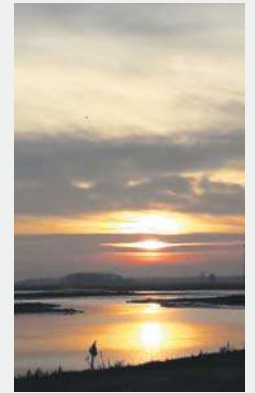
## In het kort

### Kunstenaars opgelet

REGIO, De open inschrijving voor deelname aan Art Festival Heusden 2021 kunnen zich vanaf 22 december inschrijven. Dat kan tot 1 maart via [artfestivalheusden.nl](http://artfestivalheusden.nl). Het thema 'hoofd' zal centraal staan tijdens de eerste editie van die kunstfestival, met de vestingstad Heusden als tooneel. Er zijn 40 expositieplekken beschikbaar. Art Festival Heusden is een nieuw initiatief dat artistiek talent, vernieuwende creaties, muziek, dans en de monumentale schoonheid van Heusden Vesting verenigt in een groot, interactief Kunstfestival. Zie [artfestivalheusden.nl](http://artfestivalheusden.nl) voor meer informatie.

### Biesbosch

Corrie Honkoop maakte 16 december deze foto van de zonsopgang in de Biesbosch.



### Oud papier

ANDEL, Zaterdag 2 januari gaan de leden van Andels Fanfare Corps weer op pad om oud papier op te halen. Deze keer komen zij in wijk 1 (Julianastraat, Neerlandseweg en alles ten westen daarvan, zie site [andelsfanfarecorps.nl](http://andelsfanfarecorps.nl)). Vanaf 1 januari wordt er alleen papier opgehaald dat wordt aangeboden in de container. Los papier wordt niet meer meegenomen.

### Wie daar?



ALTENA, Deze zwaan lijkt last te hebben van de zon; hij kon niet goed zien dat het weer Teunie van den Anker was die hem op de foto zette.

FILMS - LUNCH - VERGADERINGEN - FEEST

**SERVICE BIOSCOOP HOLLYWOOD**

NATUURLIJK DE GEZELLIGSTE!

[www.hollywood.nl](http://www.hollywood.nl)

Service Bioscoop Hollywood Almkerk  
0183-307286 [www.hollywood.nl](http://www.hollywood.nl)

