

Bibliografie

Aanbevolen boeken

Het grote boek van de Anonieme Alcoholisten. Een lijvig boek met 357 blz. waarin het herstelprogramma wordt beschreven aangevuld met persoonlijke verhalen.

Twaalf Stappen en twaalf tradities. Nog een boek van de AA geschreven door Bill (?) waarin de beginselen van herstel voor de enkeling worden beschreven, alsook over het behoud van de groepseenheid. (149 blz.) In hoeverre deze therapeutisch bruikbaar is voor zelfhulp ben ik niet zeker.

Drinkwijzer

Dr Isebaert Dhr Dumoulin Jean-Pierre

Nuchter Leven.

Dit boekje van de AA toont door eenvoudige voorbeelden hoe AA-ers nuchter leven en blijven. (88 blz.)

Stoppen met Alcohol. Carr Allen (2007)

Het boek geeft een eenvoudige en doeltreffende methode die het alcoholgebruik aan banden legt. (255 blz.)

Leven met een alcoholprobleem. M. Zinn & James Fox (2006)

Het boek kan zowel gebruikt worden door de gebruikers zelf, maar ook door de omgeving die meer informatie of hulp willen. Het bevat ook een zelftest en heel wat concrete voorbeelden. Ook verdere informatie i.v.m. behandelingsmogelijkheden en adressen zijn aanwezig in het boek. Ook heel wat doorverwijzingen naar andere literatuur zijn er te vinden. (112 blz.)

Boeken over alcoholgebruik en afkicken

<http://www.alcoholdebaas.nl/forum/forumboek.aspx>

Het boek kan gelezen worden op de site zelf (via adobe reader), maar kan ook bij hen besteld worden via de website.

Alcohol onder controle

Zelfhulp gids voor het matigen van je drankgebruik

William R. Miller en Ricardo F. Muñoz

Ook een boek van een van de websites. Ziet er een zeer deftige en vooral lijvige versie (288p.) voor het minderen en onder controle houden van alcoholgebruik.

Alcohol. Hoeveel is te veel?

Deze folder biedt info over hoeveel alcohol je mag drinken als je de negatieve gevolgen of de risico's wil voorkomen of verminderen.

Deze folder maakt deel uit van de reeks 'Meest gestelde vragen aan De DrugLijn'.

<http://www.aavlaanderen.org/Sites/1/downloads.html>

Op deze website van de AA zijn tevens informatieve folders terug te vinden.

In de bibliotheek van Roeselare kan men vele van deze boeken terugvinden en ook nog andere die eveneens interessant zijn.