



Narcotics Anonymous®

Narkotika Anoniem

Voorwoord

Hierdie boekie is 'n inleiding tot die Genootskap van Narkotika Anoniem. Dit is geskryf vir die mans en vroue wat, soos ons, aan 'n oënskynlik hopelose verslawing aan dwelms ly. Daar is geen genesing vir verslawing nie, maar herstel is moontlik deur 'n program van eenvoudige geestelike beginsels. Hierdie boekie is nie bedoel om omvattend te wees nie, maar bevat die noodsaaklikhede wat ons, deur ons persoonlike en groepservaringe, weet nodig is vir herstel.

Die gebed om kalmte

God, skenk my die kalmte
om te aanvaar wat ek nie kan verander nie,
die moed om te verander wat ek kan,
en die wysheid om die verskil te ken.

Wie is 'n verslaafde?

Die meeste van ons hoef nie twee keer hieroor te dink nie. *Ons weet!* Ons hele lewe en ons denke het rondom dwelms, in watter vorm ook al, gedraai - om dit in die hande te kry, te gebruik, en maniere te vind om meer te kry. Ons het geleef om dwelms te gebruik en het dwelms gebruik om te leef. 'n Verslaafde is eenvoudig 'n man of vrou wie se lewe deur dwelms beheer word. Ons is mense in die greep van 'n voortdurende en verergerende siekte waarvan die uiteinde altyd dieselfde is: tronke, inrigtings en die dood.

Wat behels die Narkotika Anoniem program?

NA is 'n nuwingsgewende genootskap of vereniging van mans en vroue vir wie dwelms 'n ernstige probleem geword het. Ons is herstellende verslaafdes wat gereeld bymekaar kom om mekaar te help skoon bly. Dit is 'n program van geheelonthouding van alle dwelms. Daar is net een vereiste vir lidmaatskap: die begeerte om op te hou gebruik. Ons stel voor dat jy oopkop bly en jouself 'n kans gun. Ons program is 'n stel beginsels wat so eenvoudig geskryf is dat ons dit in ons daaglikse lewens kan volg. Die belangrikste daarvan is dat dit werk.

Daar is geen verpligting of voorwaardes aan NA verbonde nie. Ons is nie geaffilieer by enige ander organisasies nie, ons het geen aansluitingsfooie of skuld nie, daar is geen erekodes om te onderteken nie, geen beloftes om aan enige iemand te maak nie. Ons is nie verbind aan enige politieke, godsdienstige of wetstoepassingsgroepe nie en word nooit afgeluister of dopgehou nie. Enige iemand mag aansluit, ongeag ouderdom, ras, seksuele identiteit, lewensuitkyk, geloof of gebrek aan geloof.

Ons stel nie belang in wat of hoeveel jy gebruik het, of wie jou verskaffers was nie. Ook nie in wat jy in die verlede gedoen het nie, of hoe baie of hoe min jy het nie, maar slegs wat jy omtrent jou probleem wil doen en hoe ons kan help. Die nuweling is die belangrikste persoon by enige vergadering, want ons kan slegs hou wat ons het deur dit weg te gee. Ons het deur ons groepservaringe geleer dat diegene wat gereeld na ons vergaderings toe terugkom, skoon bly.

Hoekom is ons hier?

Voordat ons na die Genootskap van NA gekom het, kon ons nie ons eie lewens beheers nie. Ons kon nie leef en die lewe geniet soos ander mense nie. Ons moes iets anders hê en ons het gedink ons het dit in dwelms gevind. Ons het die gebruik van dwelms voor die welsyn van ons gesinne, vrouens, mans en kinders gestel. Ons moes dwelms ten alle koste hê. Ons het baie mense groot skade berokken, maar meestal het ons onself skade aangedoen. Deur ons onvermoë om ons persoonlike verantwoordelikhede te aanvaar het ons eintlik ons eie probleme geskep. Dit het gelyk of ons onbevoeg was om die lewe op sy eie voorwaardes in die oë te kyk.

Die meeste van ons het in ons verslawing besef dat ons stadig besig was om selfmoord te pleeg, maar verslawing is so 'n slinkse vyand van die lewe dat ons die mag verloor het om enige iets daaromtrent te doen. Baie van ons het in die tronk beland of het hulp gesoek deur medikasie, godsdiens en psigiatrie. Nie een van hierdie metodes was voldoende vir ons nie. Ons siekte het altyd weer kop uitgesteek of al hoe erger geword totdat ons uit desperaatheid by mekaar hulp gesoek het in Narkotika Anoniem.

Nadat ons by NA uitgekom het, het ons besef ons is siek mense. Ons het gely aan 'n siekte waarvoor daar geen bekende genesing is nie. Dit kan egter gestuit word en herstel is dan moontlik.

Hoe dit werk

As jy belang stel in wat ons bied, en bereid is om die moeite te doen om dit te verkry, dan is jy gereed

om sekere stappe te doen. Hier is die beginsels wat ons herstel moontlik gemaak het:

1. Ons het erken dat ons magteloos was oor ons verslawing – dat ons lewens onbeheerbaar geraak het.
2. Ons het mettertyd geglo dat 'n Mag groter as ons, ons geestesgesondheid aan ons kan teruggee.
3. Ons het tot 'n besluit gekom om ons wil en ons lewens toe te vertrou aan die sorg van God *soos ons Hom verstaan*.
4. Ons het 'n deeglike en vreeslose morele inventaris van onself opgestel.
5. Ons het aan God, aan onself en aan 'n ander persoon die presiese aard van ons foute erken.
6. Ons was heeltemal gereed dat God al hierdie karakterfoute sou verwyder.
7. Ons het Hom nederig gevra om ons tekortkominge te verwyder.
8. Ons het 'n lys gemaak van alle persone vir wie ons skade berokken het, en het gewillig geword om sake tussen ons reg te stel.
9. Ons het, sover moontlik, regstreeks die sake met sulke mense reggestel, behalwe as ons hulle of ander sou benadeel deur dit te doen.
10. Ons het volgehou om 'n persoonlike inventaris op te stel en wanneer ons verkeerd was, dit dadelik te erken.
11. Ons het deur gebed en meditasie probeer om ons bewuste kontak met God, *soos ons Hom verstaan*, te

verbeter en het net gebid vir kennis van sy wil vir ons en die krag om dit uit te voer.

12. Nadat ons as gevolg van hierdie stappe 'n geestelike ontwaking gehad het, het ons probeer om hierdie boodskap aan verslaafdes oor te dra en om hierdie beginsels in al ons doen en late toe te pas.

Dit klink na 'n groot taak, en ons kan nie alles op een slag doen nie. Ons het nie in een dag verslaaf geraak nie, so onthou – *stadig oor die klippe*.

Daar is een ding, meer as enige iets anders, wat ons herstel sal laat misluk, en dis 'n ongeërgde of onverdraagsame houding teenoor geestelike beginsels. Drie onmisbare beginsels is eerlikheid, 'n oop gemoed en gewilligheid. Hiermee is ons goed op pad.

Ons voel dat ons benadering tot die siekte van verslawing heeltemal realisties is, want die terapeutiese waarde van een verslaafde wat 'n ander verslaafde help, is sonder gelyke. Ons voel dat ons werkwyse prakties is, want een verslaafde kan 'n ander verslaafde die heel beste help en verstaan. Ons glo hoe gouer ons ons probleme binne die samelewing en in die alledaagse lewe in die oë kyk, hoe vinniger word ons self aanvaarbare, verantwoordelike en produktiewe lede van daardie samelewing.

Die enigste manier om te keer dat ons terugkeer na aktiewe verslawing is om nie daardie eerste dwelm te gebruik nie. As jy soos ons is, sal jy weet een is te veel en duisend is nooit genoeg nie. Ons plaas groot klem hierop, want ons weet wanneer ons dwelms in enige vorm gebruik, of een dwelm met 'n ander vervang, ons net ons verslawing weer van voor af loslaat.

Om alkohol as anders as ander dwelms te sien, het veroorsaak dat baie verslaafdes terugval. Voor ons NA toe gekom het, het baie van ons alkohol nie as 'n dwelm gesien nie, maar ons kan nie bekostig om verward hieroor te wees nie. Alkohol is 'n dwelm. Ons is mense wat ly aan die siekte van verslawing en ons moet ons weerhou van die gebruik van alle dwelms sodat ons kan herstel.

Wat kan ek doen?

Begin jou eie program deur Stap Een van die vorige hoofstuk, "Hoe dit werk", te doen. Wanneer ons ten volle aan onself erken dat ons magteloos is oor ons verslawing, neem ons 'n groot tree tot ons herstel. Baie van ons het in hierdie stadium nog 'n paar voorbehoude gehad, so gee jouself 'n kans en wees van die begin af so deeglik moontlik. Beweeg aan na Stap Twee, en so aan, en soos jy vorder, sal jy self die program begin verstaan. As jy in die een of ander inrigting is en vir eers ophou gebruik het, kan jy hierdie manier van lewe met 'n helder kop aanpak.

Wanneer jy ontslaan word, moet jy voortgaan met jou daaglikse program en 'n lid van NA (per e-pos, telefonies of persoonlik) kontak. Of selfs beter – kom na ons vergaderings. Hier sal jy antwoorde vind op sommige van die vrae wat jou op die oomblik pla.

As jy nie in 'n inrigting is nie, geld dieselfde vir jou. Hou op gebruik vir vandag. Die meeste van ons kan vir agt of twaalf uur iets doen wat onmoontlik lyk vir enige langer tydperk. As die obsessie of drang om te gebruik te sterk raak, probeer om vir vyf minute op 'n slag nie te gebruik nie. Minute sal ure word, en ure dae en op hierdie manier sal jy die gewoonte verbreek en 'n

bietjie gemoedsrus kry. Die ware wonderwerk gebeur wanneer ons besef dat die behoefte aan dwelms op die een of ander manier weggeneem is. Jy het ophou gebruik, en begin leef.

Die Twaalf Tradisies van Narkotika Anoniem

Ons hou wat ons het slegs deur waaksaamheid, en net soos vryheid vir die individu voortvloei uit die Twaalf Stappe, net so spruit die groep se vryheid uit ons tradisies.

Solank die bande wat ons bind sterker is as dié wat ons uitmekaar wil skeur, sal alles goed gaan.

1. Ons gemeenskaplike welsyn behoort eerste te kom; persoonlike herstel is afhanklik van NA-eenheid.
2. Vir ons groepsdoeleindes is daar slegs een oppergesag – 'n liefdevolle God soos Hy Homself in ons groepsgetuie mag openbaar. Ons leiers is maar net vertroude dienaars – hulle regeer nie.
3. Die enigste vereiste vir lidmaatskap is 'n begeerte om op te hou gebruik.
4. Elke groep behoort outonoom te wees, behalwe in sake waar dit ander groepe of NA in die geheel raak.
5. Elke groep het slegs een hoofdoel – om die boodskap oor te dra aan die steeds lydende verslaafde.
6. 'n NA-groep behoort nooit enige verwante fasiliteit of buite-onderneming te onderskryf, te finansier of ons naam daaraan te koppel nie, sodat

probleme met geld, eiendom en prestige ons nie van ons geestelike hoofdoel wegkeer nie.

7. Elke NA-groep behoort ten volle selfonderhoudend te wees en bydraes van buite te weier.
8. NA behoort altyd nieprofessioneel te bly, maar ons dienssentrusms kan spesiale werkers in diens neem.
9. NA behoort as sodanig nooit georganiseerd te wees nie, maar ons kan diensrade of komitees stig wat regstreeks verantwoordelik is aan dié wat hulle dien.
10. Narkotika Anoniem het geen opinie oor buitekewessies nie; gevolglik behoort die naam van NA nooit ingesleep te word by openbare polemiek nie.
11. Ons beleid oor openbare betrekkinge berus op aantrekking eerder as op selfbevordering; ons behoort altyd persoonlike anonimiteit te handhaaf wat die pers, radio of rolprente betref.
12. Anonimiteit is die geestelike basis van al ons Tradisies, en dit herinner ons altyd daaraan om beginsels bo persoonlikhede te stel.

Herstel en terugval

Baie mense dink dat herstel eenvoudig 'n kwessie is van nie dwelms gebruik nie. Hulle sien 'n terugval as 'n teken van totale mislukking en lang periodes van onthouding as 'n teken van volkome sukses. Ons in die program van herstel van Narkotika Anoniem het gevind dat hierdie siening te simplisties is. Na 'n lid vir 'n rukkie betrokke was by ons Genootskap mag 'n

terugval dalk die ontnugtering wees wat lei tot 'n meer nougesette toepassing van die program. Terselfdertyd het ons sekere lede gesien wat vir lang periodes nie dwelms gebruik nie, wie se oneerlikheid en selfbedrog hulle keer om 'n volkome herstel en aanvaarding binne die samelewing te geniet. Totale en voortdurende onthouding, gekombineer met 'n hegte band en identifikasie met ander in NA-groepe, is steeds die beste grondslag vir groei.

Alhoewel alle verslaafdes basies soortgelyk is, verskil ons as individue in grade van siekte en koers van herstel. Daar mag tye wees wanneer 'n terugval die grondslag lê van totale vryheid. Op ander tye sal daardie vryheid slegs bereik word deur 'n moedswillige, verbete eiewilligheid om vas te klou aan onthouding, wat ook al gebeur, totdat 'n krisis verby is. 'n Verslaafde wat op enige manier die begeerte of behoefte verloor het om te gebruik – selfs vir 'n kort tydjie – en vrye keuse oor impulsiewe denke of kompulsiewe optrede het, het 'n keerpunt bereik wat moontlik die beslissende faktor kan wees in sy herstel. Die gevoel van ware onafhanklikheid en vryheid is hier soms nog onbeslis. Om alleen uit te gaan en ons lewens weer te bestuur, is vir ons aanloklik, maar ons weet dat dit wat ons het, afkomstig is van afhanklikheid van 'n Mag groter as onself en van die gee en ontvang van hulp van ander se dade van empatie. Dit sal dikwels tydens ons herstel gebeur dat die spoke van ons verlede ons sal jaag. Die lewe mag weer betekenisloos, eentonig en vervelig raak. Ons mag verstandelik moeg raak met die herhaling van ons nuwe idees en fisiek uitgeput word deur ons nuwe aktiwiteite, maar ons weet dat as ons

hulle nie herhaal nie, sal ons sekerlik weer in ons ou gewoontes verval. Ons vermoed dat as ons nie gebruik wat ons het nie, ons dit wat ons het sal verloor. Sulke tye is dikwels die tydperke waarin ons die meeste groei. Ons verstand en liggame lyk moeg van alles, maar die dinamiese kragte van verandering of opregte bekering, diep binne ons, mag dalk werk om vir ons die antwoorde te gee wat ons innerlike motivering en lewens verander.

Herstel, soos ons dit beleef deur ons Twaalf Stappe, is ons doelwit, nie net fisieke onthouding nie. Om onself te verbeter, verg inspanning, en omdat 'n nuwe idee nie gekweek kan word in 'n donker, geslote gemoed nie, moet 'n opening op die een of ander manier gemaak word. Aangesien ons dit net vir onself kan doen, moet ons twee van ons skynbaar inherente vyande erken – talmery en apatie. Ons weerstand teen verandering is blykbaar in ons ingebou en net 'n atoombom van die een of ander aard sal 'n verandering of 'n nuwe plan van aksie meebring. 'n Terugval, as ons dit oorleef, mag die plofkrag verskaf vir die slopingsproses. As iemand na aan ons 'n terugval het en sterf, kan dit dalk nét die ding wees wat ons laat wakker skrik en laat besef hoe noodsaaklik kragtige persoonlike optrede is.

Net vir vandag

Sê vir jouself:

Net vir vandag, sal my gedagtes by my herstel wees, om te lewe en die lewe te geniet sonder die gebruik van dwelms.

Net vir vandag, sal ek iemand in NA vertrou, wat in my glo en my wil help in my herstel.

Net vir vandag, sal ek 'n program hê. Ek sal probeer om dit na my beste vermoë te volg.

Net vir vandag sal ek probeer om deur NA 'n beter perspektief op my lewe te kry.

Net vir vandag, sal ek nie bang wees nie, my gedagtes sal op my nuwe verbintnisse wees – mense wat nie dwelms gebruik nie en wat 'n nuwe lewenswyse gevind het. Solank ek hierdie werkswyse volg, het ek niks te vrees nie.

Persoonlike stories

Narkotika Anoniem het sedert 1953 baie gegroei. Die mense wat hierdie genootskap gestig het, vir wie ons 'n diep en blywende liefde het, het ons baie oor verslawing en herstel geleer. In die volgende bladsye vertel ons jou van ons ontstaan. Die eerste gedeelte is in 1965 deur een van ons vroegste lede geskryf. Meer onlangse stories van NA-lede se herstel kan in ons Basiese Tekse, Narcotics Anonymous gevind word.

Ons herstel wel

Soos die ou Engelse gesegde lui: “Politiek skep vreemde bedmaats”; net so maak verslawing ons gelykes. Ons persoonlike verhale mag wissel, maar op die ou end het ons almal dieselfde ding in gemeen. Hierdie gemeenskaplike siekte of kwaal is verslawing. Ons ken die twee komponente van verslawing goed: obsessie en kompulsie. Obsessie: daardie gedagte wat ons keer op keer terugneem na ons eie spesifieke dwelm – of 'n plaasvervanger daarvoor – net om die gemaklikheid en troos wat ons eenmaal geken het, weer te ervaar.

Kompulsiewe optrede: wanneer die proses met een dwelm, een “fix”, een drankie begin het, kan ons nie deur

ons eie wilskrag stop nie. As gevolg van ons liggaamlike sensitiwiteit tot dwelms is ons heeltemal in die greep van 'n verwoestende mag groter as onself.

Wanneer ons die einde van die pad bereik en besef dat ons nie meer as mens kan funksioneer nie – nie met óf sonder dwelms nie – staar dieselfde dilemma ons almal in die gesig. Wat bly daar oor om te doen? Die enigste alternatief blyk te wees: óf ons gaan aan tot die bitter einde – tronke, inrigtings, of die dood – óf vind 'n nuwe manier van lewe. In die verlede het baie min verslaafdes die laaste opsie gehad. Hedendaagse verslaafdes is meer bevoorreg, want vir die eerste keer in die geskiedenis is daar 'n eenvoudige manier wat werk vir baie verslaafdes. Dit is beskikbaar vir ons almal. Dit is 'n eenvoudige, geestelike, niegodsdienstige program bekend as Narkotika Anoniem.

Toe my verslawing my vyftien jaar gelede tot die vlak van algehele magteloosheid, nutteloosheid en oorgawe geneem het, was daar geen NA nie. Ek het AA gevind en in daardie genootskap het ek verslaafdes ontmoet wat ook daardie program as die antwoord tot hulle probleme gevind het. Ons het egter geweet dat baie steeds beland op 'n pad van ontnugtering, vernedering en die dood omdat hulle nie kon identifiseer met die alkoholiste by AA nie. Hulle identifikasie was op die vlak van duidelike simptome en nie by die dieper vlak van emosies of gevoelens, waar empatie 'n genesende terapie vir alle verslaafdes word nie. Saam met verskeie ander verslaafdes en 'n klompie AA-lede wat groot vertroue in ons en die program gehad het, het ons in Julie 1953 dit wat ons vandag ken as Narkotika Anoniem, gevorm. Ons het gevoel dat die verslaafde nou, van die begin af,

soveel as nodig kan identifiseer om homself te oortuig dat hy kan skoon bly deur die voorbeeld van ander wat al baie jare lank herstel het.

Dat dit hoofsaaklik is wat nodig was, is oor die jare bewys. Daardie onuitgesproke taal van herkenning, vertrouwe en geloof, wat ons empatie noem, het die atmosfeer geskep waarin ons tyd kon voel, aan die werklikheid kon raak en die geestelike waardes kon herken wat vir so lank vir so baie van ons verlore was. Ons herstelprogram gaan van krag tot krag. Nooit tevore kon so baie skoon verslaafdes, uit eie keuse en in 'n vrye samelewing, by enige plek ontmoet om hulle herstel in algehele kreatiewe vryheid te handhaaf nie.

Selfs verslaafdes het gesê dit kon nie gedoen word soos ons dit beplan het nie. Ons het geglo in openlik geskedulerde vergaderings – geen wegkruipery meer soos wat ander groepe dit probeer doen het nie. Ons het geglo dat dit verskil van ander, voorafgaande metodes wat uitgetoets is deur diegene wat geglo het die antwoord lê in 'n lang onttrekking aan die samelewing. Ons het gevoel hoe gouer die verslaafde sy probleem in die alledaagse lewe kon konfronteer, hoe gouer kon hy weer 'n produktiewe lid van die gemeenskap word. Ons moet uiteindelik weer op ons eie voete staan en die lewe in die oë kyk, so hoekom nie van die begin af nie?

Natuurlik, as gevolg hiervan, het baie teruggeval en heeltemal verlore geraak. Baie het egter gebly en party het na hulle terugslag weer teruggekom. Die positiewe sy hiervan is dat talle van diegene wat nou ons lede is, lang tydperke van geheelonthouding het om die nuweling beter te kan help. Hulle houding, gebaseer op

die geestelike waardes van ons stappe en tradisies, is die dinamiese krag wat sorg vir groei en eenheid in ons program. Nou weet ons dat die tyd aangebreek het dat die ou leuen: "Eenmaal 'n verslaafde, altyd 'n verslaafde" nie meer deur die gemeenskap of die verslaafde verdra sal word nie. Ons herstel wel.

Agter my gordyn

Ek glo dat as jy dit in Kaapstad, ook bekend as die "Kaap van Storms", kan maak, met al die geleenthede wat sy bied, kan jy dit enige plek maak! Ek slaap, eet en drink water gedurende die dag, maar sodra die son sak, kom ek uit om met drank, dwelms en seks te speel. Dan kyk ek wie my volgende slagoffer gaan wees. Dit is soos 'n diep, diep, swart tunnel wat net aanhou en aanhou sonder einde, sonder enige vashouplek. Die struikelblok is die wete dat ek deur die dag moes kom en dat môre nog 'n dag is.

As die middelkind van vyf kinders, het ek grootgeword in 'n buurt vir minderbevoorregte, arm blanke mense, waar die grootmense gesukkel het met geestelike probleme soos alkoholisme en pa's wat te lui was om te werk. Vanaf my laerskooldae is ek geboelie en gemolesteer totdat ek op die ouderdom van 16 die skool verlaat het. Van kleins af het ek begin om te eksperimenteer met sigarette, petrol en gom snuif, en ek het ook die "choking game" gespeel. 'n Jaar voordat ek opgeroep is om my militêre diensplig as lid van die Staatspresidentswag te voltooi, het ek besef dat ek dieselfde probleem as iemand in my kamp het. Ek het toe nog nie die probleem verstaan nie. Ek het 'n dubbele lewe gelei. Aan die een kant was

ek "Sarel", die man en lid van die Staatspresidentswag wat in groen-en-goue klere, wit handskoene en 'n pet gestaan het, en aan die ander kant, "Jenny", 'n vrou. Die ondergrond van Kaapstad, Durban, Hillbrow en die dorpies tussenin, het my speelgrond geword. Ek het my oorgegee aan drank en dwelms totdat ek verskeie kere opgesluit is en eenkeer verkrag is in 'n sel. Ek het in twee gevalle ontsnap en is toe uiteindelik ontslaan uit die weermag.

Op 6 Julie 1983, agt dae na die geboorte van my dogter, is ek tot vier jaar tronkstraf, waarvan twee jaar opgeskort is vir vyf jaar, gevonnissen vir roof met verswarende omstandighede. Sarel, Jenny, Sarel en dan weer Jenny, versprei die woord deur die tronke! Ek is op 5 November 1984 ontslaan. Ek was deel van twee wêreldes wat heeltemal verskil. My eksvrou en dogter, met hulle Britse paspoorte, het na Engeland verhuis. Ek het vir vyf jaar nie 'n woord van hulle gehoor nie.

Eendag bevind ek my in 'n kroeg, gevul met sigaretrook en 'n geel, nikotienkleurige plafon. Die spieëls reflekteer deur die drankvertoonkas. Die mense staan rond in groepies en musiek speel in die agtergrond. Daar stap toe 'n rooikopvrou in en bestel 'n drankie en vra my om te dans! Terwyl ons gesels, vertel sy my dat sy op pad Holland toe is. Ek sê toe vir haar dat ek my regterhand sal gee om my dogter te gaan opspoor. Die volgende oggend terwyl ek in haar bed lê, vra sy my om saam met haar Europa toe te gaan en sê sy sal betaal! Drie dae voordat ons vertrek op 11 Augustus 1990 soek ek my eksvrou se adres op 'n wêreldkaart op om presies te sien waar my dogter is.

Met 'n rooi Renault 5, linkerhandstuur, toer ons vir drie maande deur Holland, België, Amsterdam en Parys totdat ons op 'n pont oor die kanaal na Engeland toe gaan. By my eksvrou se deur klop ek en sy maak oop. In die gang af sien ek my dogtertjie op 'n stoeltjie sit en haar aandete geniet. Ek stap toe reguit na haar en sê vir haar: "Ek is jou pa, gee my 'n soen."

Na my terugkoms in Suid-Afrika, het ek 'n ernstige poging aangewend om my dokumente reg te kry sodat ek permanent in Holland kon gaan bly. Die vriendin het intussen geskakel om te sê sy is ook op pad terug. Toe ek vir haar sê dat ek nie meer my bed met haar gaan deel nie, was dit die laaste wat ek van haar gehoor het.

In 1991 kom ek tot my bewussyn op my "stalker" se rusbank. Hy het my lank dopgehou en het my ge-"date rape". Ek het myself daarna by 'n rehabilitasiesentrum laat opneem. Twee dae voor ek ontslaan is, in Mei 1991, het die kliere onder my arms opgeswel. Ek is toe getoets vir MIV en die uitslag was positief. Met 'n mandraxpyp en op dansvloere vier ek my ontslag uit die "rehab" en so gaan my lewe maar weer aan.

Die kabelkar by Tafelberg beweeg skuins op en af, terwyl ek in 'n rykmanswoning in Kampsbaai instap om 'n kwotasie vir die verf van 'n ingangsportaal te gaan gee. Ek en die eienaar begin gesels oor ditjies en datjies en in September 1996, met vyftigduisend rand in my bankrekening, waarvoor ek nie hard gewerk het nie, is ek met 'n Russiese trouband belowe aan die eienaar. Op 'n oorsese vakansie is ons vanaf Amsterdam na Londen: ek met 'n foto van my dogter in my sak. Na sewe weke se naglewe, met 'n chauffeur en 'n tjekboek om na my

verslawing om te sien, keer ons terug na Suid-Afrika. Ek beëindig die verhouding in 1999.

In 2007 beland ek op my rug en daardie aand word ek hospital toe gejaag. Ek skrik wakker in die donker-te; alleen in 'n kamer, aan 'n EKG-masjien gekoppel. Daardie aand, alleen in die kamer, het ek 'n geestelike ondervinding gehad. Ek kon die krag deur my are en bors voel. Ek moes dood gewees het en ek wou nie nog 'n statistiek word nie. Iets het vir my laat weet dat ek nog 'n kans in die lewe het. Daarna begin ek daaglik stap en ek hou op drink, rook en dwelms gebruik. Vir vier jaar het ek na iets gesoek, maar nie geweet wat nie. Ek het onttrekkingsimptome ervaar. Die holte in my maag en die miswolk wat my omvou het, wou nie weggaan nie. Ek het toe nog nooit iets in my lewe aangepak wat ek kon klaar maak nie en ek het begin na verskillende kerke toe gaan. Ek het gevra: "Asseblief, GOD, HELP MY!"

Op 4 Desember 2011 stap ek om 'n hoek van 'n straat en ek sien 'n omgekeerde pamflet met voetspore daarop. Ek tel dit open lees: "UITNODIGING: VERGADERING: Ons is 'n ondersteuningsgroep vir alle herstellende verslaafdes en hulle families. Ons deel ons ervarings, hoop en krag met mekaar om nugter te bly." Ek stap "DIE KAMER" binne. Mense sit in 'n sirkel en ek herken van die mense en hulle herken my en voordat hulle praat, weet ek hulle is verslaafdes, en hulle laat my in. Ek erken my naam is Sarel en EK IS 'n VERSLAAFDE!

Ek begin om my lewenspatroon te verander. Ek probeer om nie selfsugtig te wees nie, alhoewel dit pynlik is. Ek moes leer om eerlik met myself te wees. Om te weet wat ek vir myself in die lewe wil hê en ongeag of ander

mense en familie in my glo, moet ek in myself glo. Ek wou nie verslaaf aan dwelms deur die res van my lewe gaan nie en net ek kon daardie kopskuif maak. Ek is die belangrikste persoon in my lewe en ek dra myself deur die lewe. Die lewe skuld my niks nie. Deur die program besef ek dat ek 'n "dry-drunk" vir vier jaar was sonder enige doelwitte en ek moes myself oorgee aan 'n Hoër Mag om die program te laat werk in my lewe. Dit is 'n proses en dit gebeur nie oornag nie. Deur die veranderinge in my lewe kan ek 'n nuweling bystaan en besef dat dit nie net oor my gaan nie. Dit gaan oor dié wat wil verander en hoe ons mekaar kan help.

Met my Hoër Mag, die program, herstellende verslaafdes wat my nuwe vriende is en my borg wat almal vir my leiding gee, het ek 'n nuwe manier gevind om te lewe. Wat in 'n jaar met my gebeur het, is wonderbaarlik. Mense vertel my dat ek rustig voorkom en soveel beter lyk as voorheen. Ek woon soveel as moontlik vergaderings by en ek geniet die lewe. My CD4-telling is van 260 op na 1125 en die virus is nou onopspoorbaar in my liggaam. Ek is al genoem "die stoutste moffie innie Kaap", maar net vir vandag is ek skoon!

'n Verslaafde gebore

Ek het van jongs af geweet dat ek 'n probleem het, of anders was. Enigiets wat ek probeer, of gedoen het, het ek in oormaat gedoen of meer van nodig gehad. Ek het begin steel as kind, het daarmee weggekome en het gesteel net vir die lekkerte daarvan. Toe ek begin sigarette rook op die ouderdom van 12, sou ek reeds beplan om die volgende een aan te steek nog voordat ek die een in my hand doodgedruk het. Ek het gou besef dat dit nie

“normaal” was nie. En so het die patroon aangehou toe ek alkohol en dagga vir die eerste keer uitgetoets het.

Ek het wonderlike kinderjare gehad, geen groot traumatiese gebeurtenisse om aanleiding te gee tot my gedrag nie. Ja, daar was gebeurtenisse wat ek kon blameer en, glo my, ek het! Ek weet egter dat dit verskonings was wat ek gebruik het om my gedrag te regverdig. Ek is die oudste van twee susters en ek het besef, alhoewel ons in dieselfde huis gebly het en dieselfde omgewing gehad het, is my suster supernormaal, dus is daar geen twyfel dat ek 'n verslaafde is nie.

Ek sal nooit die dag vergeet toe ek my eerste dwelm gevind het nie. Dit het my so siek gemaak, maar ek het aanvaarding ervaar deur die mense saam met wie ek gebruik het. Ek is gewaarsku oor die gevare van dwelms en die uitwerking daarvan, maar hoe kon iets wat so lekker voel so sleg wees? Hier begin my eksperiment: ek wou hulle almal gebruik om te sien waaroor al die bohaai was. Nadat ek skool verlaat het, was ek toegewyd by die werk en het ek dwelms net so ywerig na ure en oor naweke nagevors. Ek het soort van 'n dubbele lewe gelei. Ek het begin lieg vir my familie en normale vriende om my dwelmgebruik weg te steek en was altyd besig om obsessief te dink aan wanneer ek die volgende keer kan gebruik en hoog raak.

Op 20 het ek swanger geraak. Ek was in staat om skoon te bly tydens my swangerskap, maar alles het weer begin toe my seun slegs 'n paar maande oud was. Ek het gevorder van dagga en partytjiedwelms na kokaiene en tik. Die mishandeling in my huwelik het my dwelmgebruik drasties vererger. Ek het meer as een werk verloor omdat ek gesteel het. Na ses jaar van

emosionele en fisieke mishandeling het ek uiteindelik van my huwelik weggeloop. Ek het egter toesig oor my kinders verloor omdat ek in aktiewe verslawing was. In plaas daarvan om myself uit te sorteer en my kinders terug kry, het ek dit gebruik as 'n rede om meer te gebruik. Ek het alles verloor, so ek mag netsowel gebruik, wat meer kon ek verloor ...

Ek het tik gebruik en het gou besef dat ek nog iets nodig gehad het om my te help afkom. "Buttons" was my antwoord. Ek het gearriveer! Die jare wat gevolg het, is 'n waas. Tronke en inrigtings was die norm. 'n Plek om te slaap, goed te eet en om skoon te raak om net weer uit te gaan om nog te gebruik. My morele waardes was so opgemors, ek sou enigiets doen om dwelms in die hande te kry en te gebruik. Nadat ek fisiek uit 'n huis verwyder is, het ek op die straat beland. Ek was vernuftig en het "gekamp" vir die volgende jaar en 'n half. Ek het myself vertel dat dinge sou verbeter, maar dit het net vererger. Ek het ook geglo dat ek enige tyd kon ophou gebruik, ek wou net nie. Ek het geen verhouding met my familie gehad nie, en my regte vriende wou my nie meer in hulle huise hê nie omdat ek van hulle almal gesteel het.

Een aand toe ek op 'n treinstasie geslaap het, het 'n sekuriteitswag my gevra om pad te gee omdat ek nie daar mag slaap nie. Ek het twee-uur in die oggend 'n geestelike ontwaking gehad toe ek in die straat af geloop het. Ek was 'n verslaafde, ek kon nie op my eie ophou nie en ek het hulp nodig gehad. Ek het na 'n rehabilitasiesentrum gegaan, dit het my die plek en tyd gegee om "skoon tyd" te kry en my kop uit te sorteer. Ek het egter beplan om te gebruik sodra ek die rehabilitasiesentrum

verlaat. Dié keer sou dit anders wees, ek sou dit beheer. Toe ek tuis kom, het ek geweet dat ek nie sonder hulp kon skoon bly nie. Ek het 'n bietjie navorsing gedoen en NA gevind. Dit is waar ek glo my herstel eintlik begin het.

Ek was so bang toe ek my eerste vergadering bygevoon het en het gevrees dat ek veroordeel sou word, maar ek het mense nes ek gevind. Dit was asof ek huis toe gekom het. Niemand het omgee oor wat ek gedoen het nie. Hulle het my werklikwaar beter verstaan as my eie familie. Ek was verskriklik skaam en het min selfvertroue gehad. Om betrokke te raak in die kamers het my baie gehelp hiermee.

Ek het 'n borg gekry en deur die stappe gewerk, het geneem wat ek geleer het en dit in elke area van my lewe toegepas. Die skuld wat ek omtrent my kinders gevoel het, het verdwyn soos ek besef het: ja, ek het verskriklike dinge gedoen, maar dit maak my nie 'n slegte mens nie, ek het 'n siekte. So lank as wat ek die program werk, hoef ek nie vandag dwelms op te tel nie.

Om my Hoër Mag te vind was nie 'n moeilike konsep vir my nie. Ek het geweet dat daar iets geheel en al liefdevols en almagtig daar buite is. Om my wil daagliks aan Hom oor te gee, is baie belangrik vir my omdat ek besef dat ek geen beheer oor ander en hulle gedrag het nie.

Ek het betrokke geraak by diens en het elke oomblik daarvan geniet. Dit het my gewys dat ek 'n produktiewe en bydraende lid van NA en die samelewing is. Dit was 'n goeie manier om meer te leer van NA en ook 'n wonderlike manier om terug te gee. Die mense wat ek ontmoet en bevriend het, is fenomenaal en het my ook so baie geleer.

Ek het gedink dat my lewe maanskyn en rose sou wees sodra ek skoon raak. Dit is nie so nie. Moet my nie verkeerd verstaan nie, die lewe is wonderlik en baie bevredigend, maar dit is nog steeds lewe. Ek het al rowwe tye in herstel gehad, maar nie een keer het ek gevoel dis nodig om dwelms op te tel nie. Ek het nou mense in my lewe wat ek kan bel vir ondersteuning. Ek het die Twaalf Stappe wat ek op ELKE gebied van my lewe kan toepas. Ek weet ook dat ek nie die uitkoms van dinge kan beheer nie. Al wat ek kan beheer, is my gedrag en hoe ek reageer op dinge wat gebeur. Deur die volgende regte ding te doen, weet ek dat dinge reg sal uitdraai. So nie, is ek toegerus om dit reg te maak en vorentoe te beweeg.

Daar is regtig geen woorde vir die dankbaarheid wat ek voel teenoor NA nie. Die wonderwerk van 'n hele groep verslaafdes wat bymekaar kom met dieselfde doel is ongelooflik. Ek is mal oor die feit dat wanneer ons almal om dieselfde kers sit, ongeag ons ouderdom, ras, bankrekening of geloofsisteem, ons almal verslaafdes is, met die hoofdoel om die boodskap aan die verslaafde wat steeds daar buite ly, oor te dra.

Van hel na hoop

Ek is Jasmine en ek is 'n verslaafde. Ek het grootgeword in 'n "normale familie", waar my broers, susters en ek redelik bevoorreg was. My ouers was gesiene burgers van die gemeenskap. Hulle het nie gedrink of gerook nie en het albei stabiele werke gehad. Ons het op vakansies gegaan, sport gespeel en is ondersteun in alles wat ons aangepak het. Dit klink gelukkig, nê? Dit was! As enigiemand my moes gevra het wat ek sou

wees wanneer ek grootword, sou 'n dwelmverslaafde definitief nie my antwoord gewees het nie. Ek was redelik intelligent en het die potensiaal gehad om goed te doen op skool. Ek was dol oor lees en het my tyd in fantasie deurgebring. Ek het eers in herstel beseft dat daardie my eerste groot ontsnappings was. Ek het begin rook op die ouderdom van 14 en het eers alkohol begin gebruik toe ek 16 was. Op die ouderdom van 19 het ek geëksperimenteer met dagga, maar dit was eers op die ouderdom van 22 dat dit my regtig gevang het. Ek het elke dag begin rook, maar my lewe was nog beheerbaar tot 'n sekere mate. Op 31 is ek bekend gestel aan my voorkeurdwelm en binne 'n paar weke het ek geweet dat ek 'n probleem het, want ek was behep daarmee en was bereid om dinge te doen wat ek nooit tevore sou doen om dit in die hande te kry nie. Ek het begin lieg en wou nie aan enige iemand erken hoe erg ek na die dwelm gesmag het nie. Ek het begin kanse vat deur te gebruik by die werk en het al my geld wat ek verdien het daarop gemors. Alhoewel ek nie getwyfel het dat ek in die moeilikheid was nie, het ek 'n front probeer voorhou omdat ek te skaam was om vir hulp te vra. Dit het vir 'n paar jaar aangehou. Ek het gedink dat ek skoon kon bly deur oorsee te gaan of van kêrels te verander, maar ek het altyd weer begin gebruik, erger as tevore. Wat begin het as pret, het verander in 'n tydverdryf wat die meeste van my dae, gedagtes en geld opgeneem het. Ek het begin dink dat my lewe sonder waarde was en ek nutteloos was vir ander mense. Ek het gedroom van ophou gebruik, maar het nie geweet hoe om dit te doen sonder om myself bloot te stel nie. Ek was steeds nie gereed om aan enige iemand te erken hoe diep eensaam,

wanhopig en buite beheer ek was nie. Om en by hierdie tyd het my baas my die geleentheid gebied om op 'n kursus te gaan om op te hou rook en ek het ingestem. In 'n desperate poging het ek 'n ooreenkoms met God aangegaan dat as Hy my kan laat ophou rook, ek sou ophou dwelms gebruik. Tot my verbasing het ek ophou rook, maar my dwelmgebruik het drasties vererger. 'n Maand later, nadat ek amper elke dag gebruik het, gesteel het en elke sent insluitend my huurgeld spandeer het, het ek uiteindelik desperaat genoeg geraak om aan my kêrel te erken in hoeveel moeilikheid ek was en ek het sy hulp gevra. Hy het probeer om my in 'n rehabilitasiesentrum te kry, maar daar was geen plek vir my nie en hulle het 'n NA-vergadering voorgestel. Ek kan nooit verduidelik hoekom ek by my eerste vergadering absolute verligting gevoel het dat ek in die regte plek was nie. Ek het versot geraak op die literatuur wat ons lees in die begin van die vergaderings omdat dit nooit misluk het om my te kalmeer en my 'n gevoel te gee dat ek behoort nie. Ek kon nie begryp hoe die program werk nie en ek het instruksies gesoek, maar hulle het net gesê: "kom weer terug". Toe het ek soveel vergaderings bygewoon as moontlik.

Ek het 'n borg gekry en het die stappe begin werk. Ek het weggebly van my ou vriende en het nuwe bande gesmee deur vlugbal te speel op Sondag en koffie te gaan drink na die vergaderings met my nuwe NA-vriende. Ek het 'n diensposisie gekry in 'n vergadering en het toe by die geleentheidskomitee aangesluit. Kortliks het ek die plekke, mense en dinge wat tot my verslawing bygedra het, verander en ek het 'n nuwe manier van lewe gevind. Ek het toegee aan my borg en die mense in

die Genootskap se voorstelle en my lewe het verbeter. Ek het aan slaaploosheid gely in die begin, maar ek het daai ure wat ek wakker was gebruik om 'n soliede verhouding op te bou met my God, soos ek hom verstaan. Ek kon nie glo hoe vinnig ek die begeerte om dwelms te gebruik, verloor het nie en ek het begin voel asof ek eiewaarde het. Vandag sal ek nie 'n dag begin sonder om my wil aan God oor te gee en my wil en my lewe aan sy sorg toe te vertrou nie. Ek dien in 'n subkomitee en doen diens in my tuisgroep. Ek het mense wat ek borg en ek het 'n borg. Ek het ook 'n seun wat tydens my herstel gebore is en ek geniet moederskap. Ek het geleer dat toewyding en verantwoordelikheid my nie sal doodmaak nie, maar my eerder sal vrymaak om my drome uit te leef en my doelwitte te bereik. Om terug te gee aan die Genootskap wat my lewe gered het, gee my 'n rede om te bestaan. Ek het nou die hoop in my hart dat enige verslaafde kan ophou gebruik, die begeerte om te gebruik kan verloor en 'n nuwe manier van lewe kan vind en ek moet daardie hoop deel met soveel verslaafdes as wat ek kan. Alles wat ek weet van herstel en lewe, het ek geleer in NA. Ek weet dat solank as wat ek my herstel eerste plaas, alles goed sal gaan.

My naam is Anoniem

My naam is Errol en ek is 'n verslaafde. Dit mag dalk nie goed klink vir iemand wat nie verslawing verstaan nie, maar dit is iets wat ek vandag met trots kan sê omdat ek in 'n program is wat my help om te herstel. Hierdie program het my 'n beter lewe gegee. Nee wag! Hierdie program het my 'n lewe gegee, 'n lewe wat nie dwelms bevat nie, wat my toelaat om gesonde keuses

in die lewe te maak en om goeie verhoudings op te bou met die mense wat om my is, my geliefdes en almal wat ek teëkom.

Ek het altyd gedink ek was in beheer van my lewe, maar dit was 'n leuen wat ek myself vir jare vertel het. Die waarheid is dat die dwelms my lewe beheer het en vandag is dit nie meer so nie. Ek het altyd anders gevoel, ek kon nie die wêreld aanvaar soos dit was nie en van kleins af het ek gevoel dat daar iets verkeerd is met my. By die skool en tussen vriende het ek altyd ongemaklik gevoel en ek was altyd huiwerig om deel te neem aan aktiwiteite. Tot 'n mate het ek gedink ek was beter as ander mense maar dit was 'n verdedigingsmeganisme wat ek ontwikkel het omdat die waarheid eintlik was dat ek nooit goed genoeg vir ander mense gevoel het nie.

Ek het in 'n baie liefdevolle huis grootgeword, die oudste van drie seuns en 'n kind van ouers wat albei onderwysers was. My pa was 'n alkoholis en ongelukkig het hy gesterf weens die manier waarop hy gelewe het. Hy was 'n baie liefdevolle man en alhoewel hy 'n probleem gehad het, het hy altyd vir ons die beste gegee waar hy kon.

Toe ek omtrent elf was, het ek my eerste ordentlike drankie gehad. Ek en 'n tjommie van my het 'n "six pack" bier in die hande gekry nadat ons 'n hawelose man gevra het om vir ons die drank te gaan koop. Na so 'n paar biere het ek seker die beste gevoel gehad in my kort lewe. Ewe skielik kon ek sosiaal verkeer met die ouens op die sportveld en ek het selfvertroue gehad, wat as 'n groot verrassing gekom het. Nie lank daarna nie was ek gereeld in die begraafplaas met ouer seuns

van my buurt besig om te drink. Ek het dit baie goed weggesteek vir my ouers totdat hulle my een aand moes hospitaal toe neem vir alkoholvergiftiging: ek het wakker geskrik met 'n drup aan elke arm en 'n leeggepompte maag. Dit was op 'n Donderdag. Die Vrydag is ek ontslaan uit die hospitaal en die Sondag was ek weer besig om te drink. Ek dink ek moes toe al beseft het dat ek 'n probleem gehad het, maar ek was te slim vir die lewe. Ek het gedink ek weet alles en ek het doelgerig begin om al die chemikalieë wat die aarde beskikbaar het, te beproef. Dit het eers met dagga begin en later het dit gevorder na sterker dwelms.

Selfs toe ek begin studeer het in 2002 het ek nog steeds gedink ek beheers my lewe en dat ek meer wêreldwys en braaf was as die meeste mense omdat ek dit gewaag het om aan die wilde kant van die lewe te leef en om na plekke toe te gaan waar ander nie durf nie. Uiteindelik het ek 'n driejaarkursus in grafiese ontwerp klaar gemaak in vyf jaar. Soos altyd het ek alles behalwe myself blameer: dit was nie my skuld dat die kursus so onnodig moeilik was en dat die dosente nie van my gehou het nie. Ek het nie beseft dat as ek harder gewerk het, ek beter uitslae sou ontvang het nie, net soos met skool en ander gebiede in my lewe. Na nog 'n paar jaar van dwelmmisbruik was ek uiteindelik stukkend, gebroke: fisiek, emosioneel en geestelik.

'n Paar maande voordat ek die program gevind het en my lewe begin verander het, was daar 'n keerpunt wat my gelei het tot waar ek vandag is. Ek was besig om in een van my klasmaats se koshuiskamers te sit en ek het aan haar bely dat ek nie weet hoe om op te hou om dwelms te gebruik nie. Sy het voorgestel dat ek die

psigiater op kampus gaan sien. Dit was verniet en by my studiekoste ingesluit. Toe dink ek, ek kan dit net sowel probeer. Ek was nog elke keer bedwelmd as ek soontoe was en na die tweede sessie het die dokter vir my gesê dat ek 'n probleem het en hulp moet kry. Die moeilikste ding wat sy my gevra het om te doen, was om aan my ma te erken dat ek besig was om dwelms te misbruik.

Toe ek die aand met my ma praat en my probleem erken, was dit 'n baie emosionele oomblik. In plaas daarvan om met my te raas en op my te skel, was sy baie kalm. Sy het my vertel dat sy nog steeds lief is vir my en altyd trots op my sal wees. Dit het my geknak. Ek sou eerder verkies het dat sy met my geraas het in plaas van die sagte manier waarop sy met my gepraat het. Dit het my afgebreek en laat huil. In die koue wêreld wat ek vir myself geskep het, was daar nog steeds mense wat vir my omgee het en ek het verkies om hulle eenkant toe te stoot.

Kort daarna was ek na my eerste rehabilitasiesentrum waar ek NA-vergaderings bygewoon het. Ek het dit altyd op televisie gesien maar ek was nooit regtig bewus van wat dit behels het nie. Ek het gedink dit was 'n plek vir mal mense en swakkeling, net om uit te vind dit is die plek waar die sterk mense en oorwinnaars vergader. Dié wat braaf genoeg was om iets te vind om hulle uit hulle slegte omstandighede te help.

Dit was nie maklik in die begin nie en ek het gevoel dat ek baie sal misloop as ek 'n lewe sonder dwelms lei, maar dit was omdat ek die dwelms gelos het dat ek vir die eerste keer in my lewe begin leef het. Ek is nou al meer as vyf jaar sonder alkohol en dwelms; ek sukkel

net om die sigarette neer te sit maar dit sal eendag kom. Hierdie program leer my solank ek vorder hoef ek nie perfek te wees nie en dat die lewe eintlik 'n lied is wat afhang van my persepsie. Solank as wat ek die dinge doen wat vir my voorgestel is: iemand het wat my borg in die program, vergaderings bywoon, diens doen, NA-literatuur lees, die volgende regte ding doen en met integriteit my lewe lei, sal alles reg wees.

Hierdie program het my soveel gegee en ek is letterlik my lewe aan NA verskuldig, want al wat ek in my verslawing wou doen, was om dood te gaan. Tans het ek 'n vaste werk en is ek in 'n gesonde verhouding met 'n vrou vir wie ek baie lief is; ek het weer my familie teruggekry en ook nog 'n ekstra familie in die kamers van NA. Ek het ook ewe skielik 'n verhouding met 'n God soos ek dit/haar/hom verstaan, wat ek nooit sou gedink het moontlik was nie. En alhoewel elke dag nie perfek is nie, weet ek dat ek nie dwelms hoef op te tel nie. Ek weet hoe gevaarlik dit is want dit is maklik om 'n terugval te hê en moeilik om weer op te staan. As dinge nie gaan soos ek dit wil hê nie, weet ek daar is altyd 'n les daarin, wat my toelaat om iets omtrent myself te leer, en my sal voorberei vir wanneer soiets weer oor my pad kom. Die feit dat ek tyd kan neem en my gedagtes saam kan span om hierdie storie te skryf, is klaar 'n bewys vir my dat ek besig is om beter te raak en dat ek verantwoordelik kan wees. My grootste hoop is dat my woorde vir iemand wat nog steeds neergedruk word deur dwelms, iets sal beteken.

Ek het 'n "mantra" wat ek elke dag vir myself sê vir dinge waarna ek streef, wat waar geword het en ek

sal daarmee eindig. Dit gaan soos volg: “My siel, my gedagtes en my liggaam is gesond en as gevolg van die oneindige intelligensie in my onderbewussyn, is dit waar en ek is lief vir myself. My geheue is uitstekend, my intelligensie is briljant en my kreatiwiteit is wonderbaar. Ek werk hard en druk deur, ek is gevul met selfvertroue en selfliefde, sowel as die liefde vir my medemens. Ek is nederig en ek is een van die grootste kreatiewe direkteure ooit op hierdie aarde. My gedagtes is suiwer en my optrede is geregverdig. Ek is dankbaar vir my gesondheid, rykdom, vreugde en die vermoë om te lewe sonder vrees.”

Wanneer alles verlore is

Toe ek vir die eerste keer kamers toe gekom het, was ek skepties oor NA en of dit vir my sou werk. Ek het reeds 'n hele klomp ander opsies probeer en niks het vir my gewerk nie. Hoekom sou enige iets vir my werk? Ek het aanvaar dat ek as 'n “junkie” sal doodgaan.

My gebruik van alkohol en ander dwelms het begin toe ek in hoërskool was, so graad 9 se kant. Ek het nie geweet waar ek inpas nie en wou aanvaar word deur almal. So, van die begin af het ek soos 'n verkleurmantjie rondgeval en verskillende persoonlikhede gebruik by verskillende groepe mense, net om by elke groep in te pas. Ek het myself nie geken nie - en dis die rede vir al die maskers waaragter ek geskuil het. Ek het begin met drank en dagga, net om “in” te wees, om soos ander mense te wees, en om myself te probeer vind.

'n Jaar later het ek in die “klub-scene” ingeval en begin “party drugs” gebruik. Ek gaan nie lieg nie, dit was lekker. Ek kon elke naweek wegkom van al die

realiteite van die lewe en net 'n bietjie "chill". Dit het vir twee jaar so aangegaan, elke naweek vol dwelms en drank, nie 'n saak met die wêreld nie. Toe ek by die einde van my matriekjaar kom, tref 'n tragedie my wat my lewe vir die volgende dertien jaar in totale chaos sou dompel en my in aktiewe verslawing sou plaas. Die meisie op wie ek verlief was deur my hele hoërskoolloopbaan het in 'n tragiese ongeluk gesterf en ek het myself daarvoor blameer. Ek het gevoel ek het nie die aand genoeg gedoen om haar te keer om verder uit te gaan nie. Die skuldgevoel, die hartseer en die pyn dat ek haar vir altyd verloor het, het net eenvoudig te veel geraak en ek wou nie meer so voel nie. Toe ontdek ek my voorkeurdwelm, die nuwe "liefde" in my lewe.

Ek het nooit kon droom dat ek hierdie dwelm ooit sou gebruik nie, want ek het altyd neergesien op diegene wat dit gebruik het. Dit het vir my die een ding gedoen wat geen ander dwelm kon doen nie – dit het al my gevoelens wegge neem! Ek het geen van die skuldgevoelens, pyn of hartseer meer ervaar wat my so oorweldigend geteister het nie. My dwelm het my laat voel dat niks my meer kan pla of ontstel nie, asof alles net verdwyn wanneer ek dit gebruik. In die begin het ek dit ongeveer vier keer 'n week gebruik, totdat ek weerstand opgebou het en ek meer begin gebruik het. Binne 'n tydperk van 'n jaar het ek elke dag gebruik en my lewe het onbeheerbaar begin raak. Ek het by my werk begin steel en moes bedank toe mense agterkom dat dinge nie pluis is nie. Vir die volgende vier jaar het ek van werk tot werk rondgeval omdat ek dieselfde patroon gevolg het – 'n nuwe werk gekry het en na 'n kort rukkie weer begin steel het.

Dit was die punt in my lewe wat ek bereik het waar ek nie meer werk kon kry of behou nie, waar ek ander maniere moes vind om aan te hou dwelms gebruik. Ek het begin steel van my familie, my ma en my pa en ander mense. Toe dit nie meer 'n opsie was nie, het ek groter misdade begin aanpak. Deur die misdade het ek 'n paar keer in die moeilikheid beland met die polisie. Menige kere is ek gearresteer, en ek was ook 'n paar keer 'n gas van ons korrektiewe dienste. Om tronk toe te gaan, het my nie vir 'n sekonde afgeskrik van die gebruik van dwelms nie, en het ook nie my leefstyl wat ek gehandhaaf het om my dwelms in die hande te kry, verander nie. Ek het nie eens in die tronk opgehou met dwelms gebruik en met slinkse streke nie. Niks kon verhoed dat ek gebruik of kon my weerhou van my dwelms nie.

As ek moet dink aan al die dom dinge wat ek aangevang het en die gevare wat ek moes deurmaak om my dwelms te gebruik, kan ek met eerlikheid vandag sê ek was heeltemal die kluts kwyt. Ek het water uit toilette, die Apiesrivier en reënpoele gebruik om my dwelm te meng en 'n naald in my arm te druk. Ek het nie omgee oor die siektes wat ek kon optel nie, al wat ek wou doen is net beter voel want die dwelms het opgehou om te werk. Dit het nie meer my gevoelens weggeneem nie en ek wou ook nie siek raak van die onttrekkings nie. Ek moes in my laaste drie jaar op 'n uurlikse basis gebruik net sodat ek nie onttrek nie. Al probleem wat ek gehad het, was dat die skuldgevoelens oor my misstappe teen my familie en my medemens en my eensaamheid nie meer deur die dwelms weggeneem kon word nie. Ek was moedeloos, vervreemd van my vriende, my familie en my God. Ek het niks meer in die lewe oorgehad nie

en was geestelik gebroke. Ek het al probeer om te stop, maar niks het vir my gewerk nie.

Op 'n dag, nadat ek planne gemaak het om na 'n reabilitasiesentrum toe te gaan, het ek 'n groot argument met my ma gehad en besef dat ek alles in my lewe verloor het. Ek het my familie, vriende, myself, selfrespek, morele waardes en my siel verloor. Dit was my breekpunt, die punt waar ek nie meer kon of wou aangaan met hierdie tipe lewe nie. Ek het 'n hand vol pille geneem en probeer om dit alles te beëindig. Die selfmoordpoging het nie geslaag nie – ek is nog steeds hier. Ek is na die reabilitasiesentrum en is na 'n maand uitgeskop. Ek het nie geweet wat om te doen nie, behalwe dat ek nie wou teruggaan na my ou lewe toe nie. Dit is toe dat ek die keuse gemaak het om na die kamers van Narkotika Anoniem te gaan en te sien of dit my kan help.

My eerste keer was vreemd vir my omdat ek nie enige iets van eenheid of omgee en liefde geweet het nie. Daardie eerste drukkie was die belangrikste stap in die begin van my reis van selfontdekking. Dit het my welkom laat voel en vir die eerste keer in my lewe het ek aanvaarding gekry vir wie ek is, nie vir wat ek probeer wees nie. Ek het nie onmiddellik die boodskap gekry nie, omdat ek nog “toe-kop” was en het nie geglo dat die program sou werk nie. Na 'n paar bywonings het ek vir die eerste keer 'n boodskap van hoop gehoor by 'n persoon se verjaarsdag-“share”. Die persoon is vandag my borg en ek sal die verhouding wat ons opgebou het vir niks ter wêreld verruil nie. Hy het die eerste boodskap van hoop aan my oorgedra en hy is ook die eerste persoon wat ek geleer het om te vertrou.

Ek het deur die program geleer dat ek magteloos is teenoor my siekte en dwelms, en dat my lewe heeltemal onbeheerbaar geword het. Ek het geleer dat ek 'n keuse het in alles wat ek doen, dat ek nooit weer dwelms hoef te gebruik nie. Ek kan God sien en verstaan soos ek hom verstaan en nie soos ander wil hê ek moet verstaan nie. Ek het 'n aktiewe rol om te speel in alles wat in my lewe gebeur. Vandag kan ek myself aanvaar vir wie ek is en ander mense liefhê in plaas daarvan om hulle te haat vir die keuses wat ek gemaak het. Ek kan vandag met my emosies werk in plaas van om weg te hardloop, ek kan die lewe in die oë kyk en nie bang wees vir wat voorlê nie, maar bereid wees om enige iets aan te pak met die ondersteuning van my medelede by NA en van my God soos ek hom verstaan.

Ek het onlangs deur 'n baie moeilike tydperk gegaan nadat ek en my meisie uitmekaar uit is, ek my werk verloor het en ek van my vriende ook verloor het. Dit was vir my een van die moeilikste dinge om deur te gaan en my gewone manier om dit te hanteer sou gewees het om dwelms te gebruik. Die program het my egter geleer dit maak nie saak hoe erg dinge raak nie, as ek nie daardie dag dwelms optel nie, is dit 'n suksesvolle en goeie dag. Vandag is ek dankbaar vir my nuwe lewe en ek is dit aan NA verskuldig dat ek skoon is. My verhoudings met my familie, my houding, my gees en die persoon wat ek is, is beter as ooit tevore.

Ek het my nuwe lewe aan NA te danke en al manier vir my om terug te gee, is om diens te doen en om 'n boodskap oor te dra. Onthou, wanneer jy voel dat alles verlore is, moet jy nie opgee nie. Daar is altyd hoop,

sels in die donkerste plekke. Ek is vandag sewentien maande skoon na sestien jaar van aktiewe verslawing, dertien jaar op my voorkeurdwelm. Dit is te danke aan die program van Narkotika Anoniem en die boodskap van hoop wat aan my oorgedra is.

Twaalf Stappe en Twaalf Tradisies herdruk vir verwerking met
vergunning van AA World Services, Inc.

Copyright © 2017 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle regte voorbehou

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Dit is 'n vertaling van literatuur wat deur die
NA-Genootskap goedgekeur is.

Narcotics Anonymous , , , en The NA Way
is geregistreerde handelsmerke van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-146-2 Afrikaans 12/17
WSO Catalog Item No. AF1500

Afrikaans