

[DOOR
jonge
VERSLAAFDEN
VOOR jonge
VERSLAAFDEN]



Copyright © 2013 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rechten voorbehouden

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Iran

Teheran, Iran
www.na-iran.org



Dit is een vertaling van door de NA-gemeenschap
goedgekeurde literatuur.

Narcotics Anonymous, , , , en The NA Way
zijn gedeponeerde handelsmerken van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557764485 • Nederlands • 5/13

WSO Catalog Item No. NL-3113



Deze folder is geschreven door jonge leden van NA-Anonieme Verslaafden die clean zijn gebleven en een nieuwe manier van leven hebben gevonden. Jonge verslaafden over de hele wereld en van verschillende komaf, worden en blijven clean met behulp van NA. Wij zijn daarvan het levende bewijs. De NA-boodschap die we graag met je delen luidt dat het niet uitmaakt hoe jong je bent; iedere verslaafde kan stoppen met gebruiken, bevrijd worden van de zucht om te gebruiken en een nieuwe manier van leven vinden.

Wij, jonge leden van NA, zijn niet per se naar NA-Anonieme Verslaafden gekomen omdat we op zoek waren naar een nieuwe manier van leven. We waren ons oude leven gewoon zat. We waren een groot deel van de tijd boos, eenzaam, gekwetst of bang. Als we onder invloed waren leek het allemaal wel te doen, maar al snel bezorgden de drugs ons alleen nog maar meer ellende. We hadden schoon genoeg van al die pijn en verwarring, maar we kwamen niet op het idee dat de drugs onze problemen alleen maar groter maakten. Misschien zagen we onszelf als verslaafde, misschien ook niet. In elk geval konden we het ons amper voorstellen dat het mogelijk was om zonder drugs te leven. Als we er al aan dachten om te stoppen, dan verdween die gedachte meestal weer snel.

Als dit je bekend voorkomt, dan ben je misschien net als wij. Deze folder biedt ons een kans om met jou te delen wat wij geleerd hebben, namelijk dat we niet te

jong waren om verslaafd te raken en niet te jong zijn om clean te worden. We zijn niet alleen gestopt met gebruiken, maar we hebben ook een hele nieuwe manier van leven ontdekt. Misschien zie je geen andere jonge NA-leden in de bijeenkomsten die je bezoekt, maar als je clean blijft en terug blijft komen, zul je ons zeker tegenkomen.

Toen we bij NA-Anonieme Verslaafden kwamen, zagen we hoe NA-leden met elkaar omgaan. We zagen iets wat eerlijk en echt was. We luisterden naar andere verslaafden als zij het hadden over een leven waarin ze geen drugs meer hoeven te gebruiken. We luisterden naar andere verslaafden die vertelden hoe ze met hun angsten omgaan en het NA-programma in hun leven toepassen. Ze vertelden over de vrijheid om te kiezen voor een andere manier van leven. De mensen om ons heen deden hun best om ons te veranderen, maar NA-leden vertelden gewoonweg over hun eigen ervaring, kracht en hoop. Zij vertelden ons dat we nooit meer hoeven te gebruiken, ook niet als we enorme trek hebben. We kregen het gevoel ergens bij te horen.

We ontmoetten lang niet altijd andere jonge NA-leden op de bijeenkomsten die we bezochten. Om die reden vroegen we ons af of we misschien te jong waren om verslaafden te zijn, of dat we te



jong waren om clean te worden. Maar ook met hulp van oudere NA-leden bleven we clean. We raakten bij NA bevriend met mensen van alle leeftijden. We hebben geleerd dat verslaving veel dieper gaat dan alleen ons gebruik, zelfs als we niet eens zo heel lang gebruikt hebben. Toen we voor het eerst bij NA kwamen, was het gemakkelijker om onszelf te herkennen in mensen met een vergelijkbare achtergrond of mensen die dezelfde drugs hadden gebruikt. Door andere verslaafden te leren kennen, kwamen we erachter dat we allemaal soortgelijke gedachten en gevoelens ervaren – onze leeftijd of waar we vandaan komen maakt blijkbaar niet uit.

Ben ik *werkelijk* een verslaafde?

Voordat we bij NA kwamen, gingen velen van ons ervan uit dat drugs gebruiken een natuurlijk onderdeel is van volwassen worden. We dachten dat het gewoon bij een bepaalde leeftijdsfase hoort. Een tijdlang hebben we onze leeftijd als excuus gebruikt, maar al snel konden we moeilijk ontkennen dat ons drugsgebruik het leven er niet eenvoudiger op maakte. We konden doen alsof het ons niet uitmaakte, maar diep van binnen wisten wij dat we voor drugs meer moesten opofferen dan ons lief was.

Voordat we NA ontdekten, dachten we wellicht dat we te jong waren om te stoppen met gebruiken. Misschien dachten we dat verslaving alleen iets lichamelijks was en dat je pas verslaafd raakt als je langere tijd bepaalde soorten drugs gebruikt. Maar tijdens bijeenkomsten maakten we kennis met de NA-benadering. Bij NA wordt gesteld dat verslaving invloed heeft op het mentale, lichamelijke en spirituele vlak. Het probleem is niet zozeer het effect van drugs als wel de reden waarom we drugs gebruikten. Drugs kunnen een probleem zijn zonder dat ze geestelijk of lichamelijk verslavend zijn. Ons drugsgebruik was overladen met obsessief, dwangmatig en egocentrisch gedrag. We hadden een obsessie met drugs, maar we waren ook obsessief bezig met onze levensstijl als gebruiker. Ons gebruik was dwangmatig, we gebruikten zelfs als we dat eigenlijk niet wilden. Ook hielden we onszelf soms voor dat we niet meer zouden gaan gebruiken. Zodra we eenmaal weer waren begonnen, konden we er niet meer mee stoppen. We waren heel egocentrisch

en we deden er alles aan om ons anders te kunnen voelen, zelfs als we daarmee onszelf en mensen die van ons hielden pijn zouden doen. De meeste tijd waren we wrokkig, boos en angstig.

Toen ik het stukje 'een verslaafde is een man of een vrouw' hoorde voorlezen, vroeg ik me af of ik eerst volwassen moest zijn om de bodem te kunnen bereiken en om clean te kunnen worden.

We herkenden onszelf in NA-leden die dergelijke gevoelens deelden, ook als hun drugsgebruik er heel anders uitzag dan dat van ons. We beseften dat het middel zelf er niet toe deed. Het maakte niet uit of we voor, tijdens en na schooltijd gebruikten of alleen maar in het weekeinde. We verloren de controle over ons drugsgebruik en om ons gebruik in stand te kunnen houden, deden we dingen waar we niet bepaald trots op waren. Uiteindelijk voelden we ons alleen en zaten we vol schaamte. *Elke* vorm van drugsgebruik leidt voor verslaafden tot het verlies van controle en gevoelens van hopeloosheid.

We zijn nog jong, maar daarom is verslaving voor ons niet minder dodelijk. Wanneer we er klaar voor zijn, dan kunnen we het besluit nemen om clean te blijven. Als NA-leden delen over de bodem die ze geraakt hebben, dan weten wij dat we niet verder



hoeven te vallen: ons dieptepunt hebben we al bereikt. De enige voorwaarde voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen met gebruiken. Iedereen die NA ontdekt, jong of oud, heeft een kans op een nieuwe manier van leven.

Sponsorschap

Door sponsorschap leren we om aan iemand anders te vertellen wat er *werkelijk* met ons aan de hand is. We leren om te onthullen wat er in ons omgaat, we beginnen suggesties op te volgen en we passen de Twaalf Stappen toe in ons leven. Een sponsor beschikt over twee belangrijke eigenschappen. Het is iemand die we kunnen vertrouwen en hij of zij is een voorbeeld van wat we zelf in ons leven willen. Door aan de stappen te werken met een sponsor, leren we te zien waar verslaving in ons leven opduikt, ook nadat we gestopt zijn met gebruiken. Obsessie en dwangmatigheid kunnen van invloed zijn op de manier waarop we omgaan met seks, eten, geld, relaties, videogames, het internet en nog veel meer. Onze verslaving kan nog steeds met ons gedrag of gevoel aan de haal gaan, net zoals tijdens ons drugsgebruik.

Velen van ons hebben ook last gehad van depressie, angst, woede, zelfverminking of een eetstoornis. Een sponsor is vaak de eerste persoon die we voldoende vertrouwen om over deze problemen te kunnen praten. Onze sponsor kan ons helpen met het zoeken naar oplossingen als we onszelf hiervoor openstellen.



seks, drugs, en...

Voor jonge NA-leden kan het best lastig zijn om tijdens herstel met seksualiteit in het reine te komen. Wij kunnen van alles meegemaakt hebben op het gebied van seks. Het kan bijvoorbeeld gaan over seksuele voorkeur, relatiebreuken, zwangerschap, onduidelijkheid, onhanteerbaarheid en schaamte of schuldgevoel over dingen die we gedaan hebben of die ons zijn aangedaan. Tijdens ons herstel horen we de nodige meningen en goede raad over seks en relaties. Misschien luisteren we er niet altijd naar, maar we kunnen proberen om hier open over te zijn met onze sponsor. We kunnen ook proberen om andere leden in vertrouwen te nemen. Als we te maken krijgen met onze gevoelens over seks en relaties, dan lijken drugs soms weer een aantrekkelijke oplossing. Maar in plaats daarvan kunnen we delen over wat we meemaken en kunnen we vragen om begeleiding en steun. Als we ons richten op ons herstel, dan leren we om te gaan met onze gevoelens en leren we clean te blijven. We kunnen een voorbeeld zijn voor anderen als we eerlijk over onszelf delen.

Ik was minder jarig

Als we eerst goedkeuring moeten krijgen van een ouder, voogd of een andere volwassene, dan krijgen we misschien geen toestemming om naar NA-bijeenkomsten te gaan of het programma toe te passen. Toch hebben we altijd de keuze om clean te blijven. Misschien duurt het een tijdje voordat we in vrijheid leven zoals wij dat willen. Maar we kunnen wel vasthouden aan onze keuze om te herstellen, ook als het tegenzit. Als we blijven deelnemen aan bijeenkomsten, dan zullen we merken dat NA-leden in ons geloven. We kunnen clean blijven zolang we volhouden, om hulp vragen en suggesties opvolgen.

De mensen om mij heen bleven drugs gebruiken

Als we clean worden, dan horen we wellicht van andere herstellende verslaafden dat zij hun 'oude speelkameraden, oude speelplekken en oude speeltjes' hebben opgegeven. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. We kunnen bepaalde mensen niet zomaar uit ons leven verbannen als we met hen



samenwonen, met hen naar school gaan of met hen vastzitten. Misschien zijn er familieleden en vrienden die in ons bijzijn gebruiken. Dit alles maakt het voor ons ingewikkeld om de aandacht bij ons herstel te houden.

Wij weten dat we nooit meer hoeven te gebruiken. Toch is het moeilijk om de gedachte aan drugs uit ons hoofd te zetten als we er elke dag mee te maken krijgen. Als we aan gebruik denken, doen we er goed aan contact op te nemen met NA-leden. Wanneer we andere verslaafden niet kunnen bereiken dan kunnen we NA-literatuur lezen, in een dagboek schrijven, contact zoeken met een Hogere Macht of praten met vrienden of familieleden die niet gebruiken. Wat er ook gebeurt, wij blijven clean. Gedachten aan gebruik komen en gaan, maar ze verliezen hun kracht als we om hulp vragen.

Na mijn eerste NA-bijeenkomst was ik echt enthousiast over herstel. Maar's avonds moest ik wel naar huis en was ik samen met mijn familie. Zij feestten luidruchtig tot in de kleine uurtjes. Mezelf opsluiten in mijn kamer was een mogelijkheid, maar de geluiden en geuren drongen nog steeds mijn kamer binnen.

Een spiritueel, geen religieus programma

Totdat we oud genoeg zijn om voor onszelf te kiezen, kunnen onze ouders of verzorgers ons verplichten om trouw te blijven aan hun geloof. Misschien denken zij dat we bij NA iets leren wat niet met hun geloof overeenkomt, of dat we onder druk gezet worden om te kiezen voor een ander geloof. We kunnen hun erop wijzen dat NA geen bedreiging is voor het geloof en dat geloof geen voorwaarde is om clean te blijven. We worden door de Twaalf Stappen aangemoedigd om er overtuigingen op na te houden die van onszelf

zijn. We kunnen onze ouders laten weten dat NA-Anonieme Verslaafden geen enkel geloof aanhangt en geen enkel geloof verwerpt. Wellicht zullen we de wensen van onze ouders moeten respecteren totdat wij bevoegd zijn om keuzes voor onszelf te maken.

Ik was het enige jonge NA-lid

Er is nog een situatie waarbij we ons alleen kunnen voelen. Dat is de situatie waarbij er geen andere jongeren op onze NA-bijeenkomst aanwezig zijn. We kunnen weliswaar na de bijeenkomst tijd doorbrengen met NA-leden, maar soms hebben we gewoon de behoefte om samen te zijn met leeftijdsgenoten. Als jongste in de groep voelen we ons anders en het kan heel moeilijk zijn om los te komen van het gevoel de enige te zijn. We kunnen in dat geval op zoek gaan naar NA-evenementen waar we mogelijk leeftijdsgenoten zullen tegenkomen. Over de gehele wereld zijn er jongeren die clean worden en clean blijven. Via internet en met behulp van andere technologieën kunnen we ook contact zoeken met jonge NA-leden in andere plaatsen. Online chatgroepen over herstel, e-maillijsten en sociale media maken het mogelijk om met NA-leden over de gehele wereld in contact te blijven. Bedenk wel dat zulk contact geen vervanging kan zijn voor het bijwonen van bijeenkomsten. Maar het geeft ons de kans om aansluiting te vinden bij andere jonge NA-leden en met elkaar te delen hoe het is om op jonge leeftijd clean te worden.

Mijn eerste NA-conventie vormde voor mij echt een keerpunt. Ik heb daar jonge NA-leden van over de hele wereld ontmoet. Toen ik een aantal maanden later naar een andere NA-conventie ging, wisten mensen die ver bij mij vandaan wonen nog steeds mijn naam. Ik wist dat ik echt opgenomen was binnen NA-Anonieme Verslaafden.

Als we clean blijven, krijgen we de kans om als jonge verslaafde andere jongere verslaafden op onze bijeenkomsten te verwelkomen en hun te laten weten wat van belang is om te weten: voor een jongere is NA een prima plek. We vertellen hun dat NA werkt, ook voor jonge mensen. Wij zijn het levende bewijs – we zijn clean, één dag tegelijk.

Terugval

Er zijn wellicht bij NA vrienden van onze leeftijd die weer gaan gebruiken zodra ze hun leven weer op orde hebben. Het doet pijn wanneer mensen NA verlaten en dat geldt vooral bij de mensen met wie wij een hechte band onderhouden. Herstel heeft veel voor ons betekend en we moeten er niet aan denken dat onze vrienden zo moeten lijden tijdens hun terugval. Hoe graag we dat ook willen, we kunnen een ander er nooit toe bewegen met gebruik te stoppen. We proberen eenvoudigweg het levende voorbeeld te zijn van alles wat herstel kan opleveren. We delen vrijuit wat ons is gegeven. Sommige verslaafden hebben geen boodschap aan wat wij bereikt hebben. We delen onze hoop, zodat zij de weg weten als ze er aan toe zijn om iets anders te proberen. We houden voor ogen wat onze literatuur zegt: 'Soms wijst een terugval de weg naar volledige vrijheid.' We blijven nauw contact houden met NA-leden die al wat langer herstellen. Zij zijn degenen die zich kunnen herkennen in onze pijn en frustratie wanneer mensen afhaken. We houden voor ogen dat we, ondanks onze jonge leeftijd, voor de rest van ons leven clean kunnen blijven zolang we het per dag doen. In onze literatuur kunnen we lezen en uit onze ervaring kunnen we weten dat 'we nooit iemand hebben zien terugvallen die volgens het NA-programma leeft'. Voor meer informatie over terugval, zie onze basistekst *NA-Anonieme Verslaafden*, hoofdstuk zeven met de titel 'Herstel en terugval' of de informatiefolder IP nr. 6 – *Herstel en terugval*.

NA-leden hielpen mij om me veilig te voelen bij NA

Als lid van NA-Anonieme Verslaafden krijg je nog steeds te maken met risico's vanuit de samenleving. De mensen bij NA in wie wij vertrouwen stellen,

kunnen ons ervoor behoeden dat we verwickeld raken in ongezonde financiële situaties of romantische of seksuele relaties, kortom, in situaties met mensen die misschien niet het beste met ons voor hebben. We leren geleidelijk andere NA-leden kennen en we bouwen een vertrouwensband met hen op. Een sponsor is meestal de eerste die we leren vertrouwen; hij of zij is degene die ons kan helpen om andere leden te leren kennen. We leren mensen buiten NA kennen en we voelen ons gaandeweg ook bij hen op ons gemak. Als we ons ergens niet op ons gemak voelen, dan praten we daarover met leden die we vertrouwen – we hoeven niets meer te verbergen. Mensen die begaan zijn met ons en zich om ons welzijn bekommeren, hebben het geduld om ons vertrouwen te winnen. Zij zullen er nooit op aandringen iets te doen wat voor ons niet goed voelt. Het zal niet lang duren om een netwerk op te bouwen van oprechte vrienden bij wie we ons veilig voelen.

Het leven onder ogen zien zonder drugs

Omdat we jong zijn, hebben we nog een heel leven voor de boeg, met bijzondere gebeurtenissen en zaken die we in ons leven kunnen bereiken. Tijdens bijzondere gebeurtenissen lijkt het haast onmogelijk om niet te gebruiken. Denk aan een diploma-uitreiking, de dag waarop we volgens de wet mogen drinken, verjaardagen en andere feestelijkheden. Vrienden en familie zullen niet altijd even goed begrijpen waarom we clean willen blijven in situaties waarbij het gebruikelijk is om alcohol te drinken. Wij vragen onze naasten om ons in ons besluit te steunen. We mogen in dergelijke situaties vertrouwen op de steun van onze sponsor en andere herstellende vrienden. We kunnen NA-leden vragen om mee te gaan als we er ons alleen niet prettig bij voelen. Zij helpen ons eraan te herinneren dat we in iedere situatie clean kunnen blijven.

In het begin van mijn herstel vroeg ik mij af hoe ik mijn afstuderen of mijn verjaardagen zou vieren. Wat zou er gebeuren als ik in een café terecht kwam en alcohol zou mogen bestellen? Wat zou er gebeuren als ik ooit zou trouwen, zouden we dan kunnen toosten? Wat zouden we de gasten kunnen aanbieden?

Meer zal onthuld worden...

Hoe jong of oud we ook zijn, de meeste mensen die bij NA komen zullen nog veel moeten leren. Zelfobsessie is de kern van onze ziekte. Alle nieuwkomers, ongeacht hun leeftijd, worstelen met dezelfde onvolwassenheid. We leren gezamenlijk met onze mede NA-leden het programma van herstel toe te passen. We helpen hen waar mogelijk en als het nodig is maken we gebruik van hun hulp. We zien er dan misschien wel anders uit en we voelen ons misschien anders dan de leden die ouder zijn, maar voor ons allemaal geldt dat we alleen voor vandaag clean blijven. Wanneer we ons openstellen voor andere leden, leren we dat we veel meer gemeen hebben dan we eigenlijk dachten. NA-Anonieme Verslaafden maakt het voor verslaafden van alle leeftijden mogelijk om, clean en in herstel, te groeien en meer volwassen te worden. We hebben ons hele leven nog voor de boeg, alleen voor vandaag. Als we clean blijven, dan hebben we de vrijheid om de persoon te worden die we willen zijn.



Nederlands