

## Clean Blijven in de Buitenwereld

Velen van ons hoorden voor het eerst de NA-boodschap van herstel tijdens hun verblijf in een ziekenhuis of een andere inrichting. De overgang van zo'n plek naar de buitenwereld is nooit gemakkelijk. Dit is in het bijzonder waar wanneer we worden uitgedaagd door de veranderingen die herstel met zich meebrengt. Voor velen van ons was de begintijd van herstel moeilijk. Het vooruitzicht van een leven zonder drugs kan beangstigend zijn. Maar diegenen onder ons die door de eerste dagen heen kwamen, vonden een leven dat de moeite waard is. Dit pamflet wordt aangeboden aan diegenen die nu in een ziekenhuis of inrichting verblijven, als een boodschap van hoop dat ook zij kunnen herstellen en vrij kunnen leven. Velen van ons hebben zich in de situatie bevonden waarin jij je nu bevindt. We hebben andere manieren geprobeerd, en velen van ons vielen terug, sommigen om nooit meer een kans op herstel te krijgen. We hebben dit pamflet geschreven om dat wat voor ons bleek te werken met jou te delen.

Als je in staat bent om tijdens je verblijf in een ziekenhuis of inrichting naar bijeenkomsten te gaan, kun je nu al beginnen met het ontwikkelen van goede gewoontes. Kom vroeg en blijf lang op de bijeenkomsten. Begin zo snel mogelijk contacten te leggen met herstellende verslaafden. Als er NA-leden van andere groepen jouw bijeenkomsten bijwonen, vraag dan om hun telefoonnummer en bel ze ook op. Het gebruik maken van deze telefoonnummers zal in eerste instantie een beetje vreemd, zelfs een beetje gek lijken. Maar gegeven het feit dat isolatie een van de basiselementen van de ziekte ver-

slaving is, is dat eerste telefoontje een grote stap voorwaarts. Het is niet nodig te wachten tot er zich een groot probleem voordoet voor je iemand van NA belt. De meeste NA-leden zijn meer dan bereid te helpen waar ze maar kunnen. Dit is ook een goed moment om te regelen dat een NA-lid je opwacht als je uit de inrichting ontslagen wordt. Als je al een paar mensen kent die je bij bijeenkomsten zult ontmoeten na je ontslag, zal dat helpen je deel te voelen van de NA-gemeenschap. We kunnen het ons niet veroorloven vreemd te raken of ons vervreemd te voelen.

Clean blijven in de buitenwereld betekent actie ondernemen. Ga op de dag van je ontslag meteen naar een bijeenkomst. Het is belangrijk om er een gewoonte van te maken om regelmatig naar bijeenkomsten te gaan. De verwarring en opwinding van het 'net vrijkomen' heeft sommigen van ons ertoe verleid te denken dat we vakantie kunnen nemen van onze verantwoordelijkheden voordat we de draad van ons dagelijkse leven weer oppakken. Dit soort rationalisatie heeft velen van ons teruggedleid tot gebruiken. Verslaving is een ziekte die geen pauze neemt in haar progressie. Als ze niet bedwongen wordt, wordt ze alleen maar erger. Wat we vandaag voor ons herstel doen, verzekert niet ons herstel van morgen. Het is een vergissing om aan te nemen dat het goede voornemen om over een poosje eens naar NA te gaan, voldoende zal zijn. We moeten onze voornemens kracht bijzetten met actie, hoe eerder hoe beter.

Als je na je ontslag in een andere plaats gaat wonen, vraag dan de NA-leden naar een bijeenkomstenlijst en het nummer van de NA-hulplijn in jouw regio. Zij zullen je kunnen helpen in contact te komen met NA-groepen en NA-leden daar waar je gaat

wonen. Je kan ook informatie krijgen over bijeenkomsten over de hele wereld door te schrijven naar:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

Sponsorschap is een belangrijk onderdeel van het NA-herstelprogramma. Het is een van de voornaamste manieren waarop nieuwkomers hun voordeel kunnen doen met de ervaring van NA-leden die volgens het programma leven. Sponsors kunnen oprechte betrokkenheid bij ons welzijn en de ervaring met verslaving die ze met ons delen, combineren met gedegen kennis van herstel in NA. We hebben ondervonden dat het het beste werkt een sponsor van je eigen sexe te vinden. Kies zo snel mogelijk een sponsor, al is het maar een tijdelijke. Een sponsor helpt je met het werken aan de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities van NA-Anonieme Verslaafden. Een sponsor kan je tevens aan andere NA-leden voorstellen, je meenemen naar bijeenkomsten en je helpen je meer op je gemak te voelen bij je herstel. Ons pamflet *Sponsorschap* bevat aanvullende informatie over dit onderwerp.

Om baat te vinden bij het NA-programma, moeten we aan de Twaalf Stappen werken. Samen met het regelmatig bijwonen van bijeenkomsten zijn de stappen het fundament van ons programma van herstel van verslaving. We hebben ondervonden dat het in volgorde aan de stappen werken, en het voortdurend opnieuw aan de stappen werken, ons ervan weerhoudt om terug te vallen tot actieve verslaving en de ellende die dat met zich meebrengt.

Er is een verscheidenheid aan NA-herstell literatuur beschikbaar. Het Kleine Witte Boekje en onze basistekst *NA-Anonieme Verslaafden* bevatten de uitgangspunten

van herstel binnen onze gemeenschap. Maak jezelf vertrouwd met het programma door onze literatuur te lezen. Over herstel lezen is een belangrijk onderdeel van ons programma, vooral wanneer het bijwonen van een bijeenkomst of contact met een ander NA-lid niet mogelijk is. Velen van ons ondervonden dat het dagelijks lezen van NA-literatuur heeft geholpen om een positieve houding te handhaven en ons te concentreren op herstel.

Wanneer je begint met naar bijeenkomsten gaan, zorg dan dat je betrokken raakt bij de groepen die je bijwoont. Asbakken legen, dingen klaarzetten, koffie zetten, na afloop opruimen – al die dingen moeten worden gedaan om de groep te laten functioneren. Laat mensen weten dat je bereid bent te helpen en wordt deel van je groep. Dit soort verantwoordelijkheden op je nemen is een noodzakelijk onderdeel van herstel en helpt het gevoel van vervreemding tegen te gaan dat ons allemaal kan bekruipten. Zulke taken, hoe klein ze ook mogen lijken, kunnen helpen je aanwezigheid op de bijeenkomsten te verzekeren wanneer het verlangen aanwezig te zijn achterblijft bij de *noodzaak* aanwezig te zijn.

Het is nooit te vroeg om een persoonlijk dagelijks actieprogramma op te stellen. Dagelijks actie ondernemen is onze manier van verantwoordelijkheid nemen voor ons herstel. In plaats van die eerste drug te nemen, doen we het volgende:

- ★ Niet gebruiken, wat er ook gebeurt
- ★ Ga naar een NA-bijeenkomst
- ★ Vraag je Hogere Macht je vandaag clean te houden
- ★ Bel je sponsor
- ★ Lees NA-literatuur

- ★ Praat met andere herstellende verslaafden
- ★ Werk aan de Twaalf Stappen van NA-Anonieme Verslaafden

We hebben een aantal dingen besproken die we doen om clean te blijven; we moeten ook een aantal dingen bespreken die we moeten vermijden. Op NA-bijeenkomsten horen we vaak dat we onze oude manier van leven moeten veranderen. Dit betekent dat we geen drugs gebruiken, wat er ook gebeurt! We hebben ook gemerkt dat we het ons niet kunnen veroorloven regelmatig bars en clubs te bezoeken of om te gaan met mensen die drugs gebruiken. Wanneer we onszelf toestaan rond te hangen op oude plaatsen en met oude bekenden, zijn we een terugval aan het voorbereiden. Waar het de ziekte verslaving betreft, zijn we machteloos. Deze mensen en plaatsen hebben ons nooit eerder geholpen clean te blijven. Het zou dwaas zijn te denken dat alles nu anders zal zijn.

Er bestaat voor een verslaafde niets beters dan veel om te gaan met anderen die actief bezig zijn met herstel. Het is belangrijk onszelf en ons herstel een kans te geven. Er wachten ons vele nieuwe vrienden bij NA-Anonieme Verslaafden, en een nieuwe wereld van ervaringen ligt in het verschiet.

Eenmaal ontslagen moesten sommigen van ons hun verwachtingen van een compleet andere wereld bijstellen. NA-Anonieme Verslaafden kan de wereld om ons heen niet op miraculeuze wijze veranderen. Wel biedt het ons hoop, vrijheid en een manier om anders te leven in de wereld door onszelf te veranderen. We kunnen situaties tegenkomen die niet anders zijn dan voorheen, maar door het programma van NA-Anonieme Verslaafden, kunnen we de manier waarop

we erop reageren veranderen. Onszelf veranderen verandert ons leven echt.

We willen je laten weten dat je welkom bent bij NA-Anonieme Verslaafden. NA heeft honderdduizenden verslaafden geholpen clean te leven, het leven zoals het is te accepteren, en een leven te ontwikkelen dat het werkelijk waard is geleefd te worden.

Copyright © 1997 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  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://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 978-1-55776-303-7 Nederlands 7/10

WSO Catalog Item No. NL-3123



**Narcotics Anonymous®**  
**NA-Anonieme Verslaafden**

IP Nr. 23-NL

## Clean Blijven in de Buitenwereld