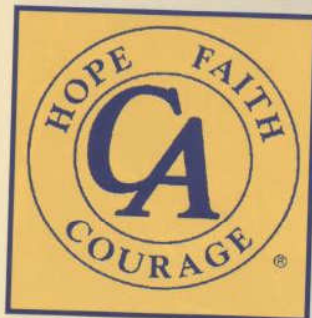


Eén is teveel en duizend niet genoeg

WE ARE HERE AND WE ARE FREE

WWW.CA-HOLLAND.ORG



Wat is Cocaine Anonymous?

CA is een groep mensen die door het delen van hun ervaringen bij elkaar inspiratie, hoop en kracht vinden om clean te blijven. Ze hebben allemaal coke gebruikt en vaak ook andere drugs en alcohol.

Tot ze op een gegeven moment merkten dat ze niet meer met en ook niet meer zonder cocaïne of andere drugs konden leven. Ze merkten dat ze het gevecht tegen hun verslaving niet konden winnen, en zochten hulp bij elkaar. Ze werken met het 12-stappenprogramma van Cocaine Anonymous, dat ze hebben overgenomen van de Anonieme Alcoholisten. Zo leren ze om te stoppen met gebruiken en gestopt te blijven, en te leren omgaan met een leven zonder coke, drank of andere drugs. Problemen die ze voorheen dachten op te lossen met drugs leren zij nu in te zien en op een andere manier aan te pakken.

Een paar verhalen uit de praktijk

Marcel: 'Ik was verslaafd, maar vond zelf dat ik nog redelijk functioneerde. Ik was mijn baan, mijn huis, en mijn relatie niet kwijtgeraakt door drugs... maar toch was ik mezelf volkomen kwijt. Ik had allang geen controle meer over wanneer ik gebruikte, hoeveel ik gebruikte, hoe vaak ik gebruikte. Als ik eenmaal begon, liep het volledig uit de hand. Eigenlijk was ik niet geïnteresseerd in sociaal gebruiken, of in normale hoeveelheden: ik wilde altijd totaal uit mijn dak gaan. Maar dat wilde ik niet aan mezelf toegeven. Als ik niet gebruikte, nam het mijn gedachten volledig in beslag. Ongemerkt, was ik een grens overschreden en waren drugs het belangrijkste in mijn leven geworden. Nu weet ik dat dit de ontkenning is, een symptoom dat elke verslaafde kent. En dat was één van de redenen dat ik niet te helpen was - niet door familie, mijn partner en ook niet door mijzelf. In CA vond ik acceptatie en begrip van anderen, de gevoelens van schuld, schaamte en zelfhaat vielen weg. De neergaande spiraal van uitzichtloosheid, moedeloosheid en passiviteit waar ik in terecht was gekomen werd doorbroken. Eindelijk heb ik nu de rust gevonden waarnaar ik altijd op zoek was.'

Christien: 'Ik wist wel dat ik verslaafd was, en wilde er ook vanaf. Ruim 30 jaar heb ik gebruikt. Van die 30 jaar, ben ik 17 jaar bezig geweest met proberen clean

te worden!!

Als ik stopte met de harddrugs, ging ik in plaats daarvan drinken of blowen, echt helemaal zonder drugs - daar kon ik me geen voorstelling van maken. Als ik opgenomen was had ik meestal niet zoveel moeite met niet gebruiken en vond ik het heerlijk om clean te zijn, maar zodra ik weer buiten was, hield ik het niet langer dan een paar maanden vol - soms zelfs maar een paar dagen.

Verslaving is voor mij meer dan een probleem met drugs... mijn probleem is niet hoe ik moet stoppen, maar hoe ik gestopt kan blijven.

In CA vind ik steun omdat iedereen in de groep begrijpt hoe ik me voel. Ik zie mensen zoals ik, die de ups and downs van het leven het hoofd te bieden zonder naar drank of drugs te hoeven grijpen. Dat geeft mij inspiratie en laat me zien dat er weer hoop is. Ik heb in het programma geleerd om mijn verslaving onder ogen te zien en verantwoording te nemen voor mijn herstel. Ik kies vrijwillig om te werken aan de oplossing, maar ik hoef dat niet alleen te doen.

Het programma bestaat uit het bijwonen van meetings, het lezen van literatuur, en het werken met een persoonlijke 'coach'. De relaties met mijn familie en kinderen zijn veel beter dan ze ooit geweest zijn. Mijn man en mijn werkgever hebben weer vertrouwen in me, omdat ik ook weer te vertrouwen ben, en ik geen dubbelleven meer hoef te leiden.'

Zelfstandigheid

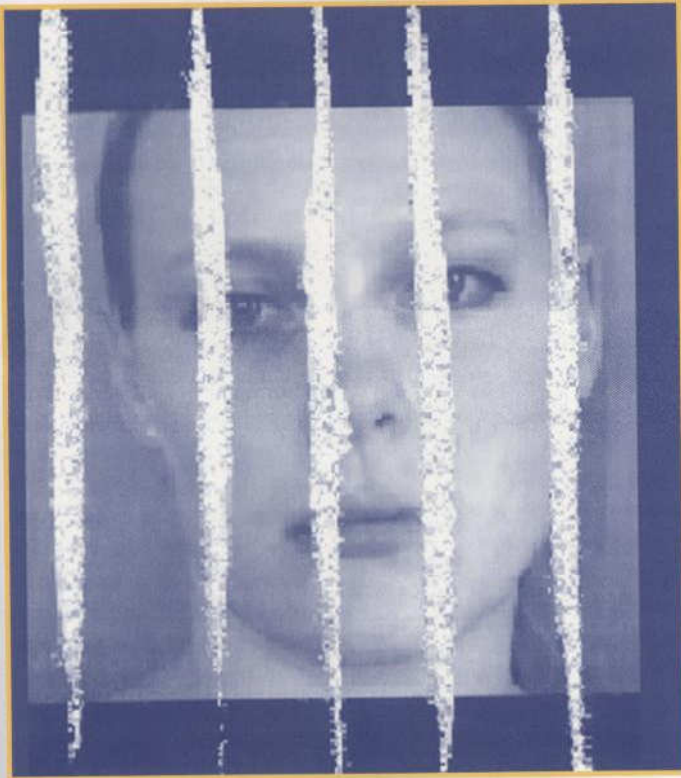
Cocaine Anonymous is een zelfstandige, non-profit organisatie, die niet verbonden is aan overheden, de gezondheidszorg, kerken of andere maatschappelijke instellingen.

De enige doelstelling van de groep is om met het programma verslaafden hulp te bieden. Verder houdt CA zich niet bezig met andere zaken, zoals drugsproblematiek in het algemeen, criminaliteit of wetgeving.

Hoe het werkt

- Cocaine Anonymous richt zich op mensen met een verslavingsprobleem, en is niet beperkt tot mensen die alleen maar of hoofdzakelijk cocaïne gebruikten
- Iedereen die hulp zoekt om te clean te worden en/of clean te blijven is welkom: wie terugvalt, is en blijft steeds welkom
- In CA betekent clean zijn: onthouding van alle drugs en alcohol
- CA bestaat uit mannen en vrouwen uit alle leeftijdscategorieën, met allerlei sociale

achtergronden, afkomstig uit steden en van het platteland. Er zijn mensen die volledig in de goot waren beland en mensen die helemaal geen sociale en materiele zaken verloren hebben. Sommige deelnemers hebben een programma in de hulpverlening doorlopen, anderen vinden CA



- op eigen gelegenheid
- Er worden wekelijks bijeenkomsten gehouden; veel mensen bellen elkaar tussen bijeenkomsten door
- Deelname is gratis - de bescheiden onkosten worden betaald uit een vrijwillige bijdragen
- Deelname aan CA is anoniem: je kunt jezelf voorstellen met niet meer dan je voornaam; er is geen intake en er worden geen presentielijsten bijgehouden; er zijn geen wachtlijsten
- CA is een 'zelf'hulpgroep - aan het programma zijn geen therapeuten of professionele begeleiders verbonden, de bijeenkomsten worden gerund door deelnemers

Cocaine Anonymous en Cocaine Anonymous in Nederland

Cocaine Anonymous is opgericht in november 1982 en heeft momenteel meer dan 30.000 deelnemers. Op dit moment zijn er wereldwijd meer dan 2000 meetings van CA.

Vijf en een half jaar geleden werd de eerste CA meeting in Nederland gestart. Er zijn op het moment 4 meetings in Den Haag en 8 in Amsterdam, en 1 in Den Bosch.

Ben je nieuwsgierig of wil je eens een bijeenkomst bijwonen? Of herken je in dit artikel een vriend of familielid?

Wij zijn er als je hulp wilt. Bel: 06 1019 2770!
Of bekijk onze website: www.ca-holland.org.