

COCAINE ANONYMOUS



Klik op onderstaande link
Om naar de CA site te gaan

www.ca-holland.org

hulplijn: 06 1019 2770

Ben ik cocaïne verslaafd?

Voor sommigen van ons bestaat er geen twijfel over het antwoord: 'ik ben cocaïne verslaafd'; anderen twijfelen wel. Cocaine Anonymous is ervan overtuigd, dat niemand voor een ander kan uitmaken of hij of zij verslaafd is. Eén ding weten we wel: vroeger hebben wij allemaal stuk voor stuk onze verslaving ontkend. Nu wij er geen moeite meer mee hebben dat we verslaafd zijn, kijken we terug op de periode van maanden of jaren waarin we dachten dat we controle hadden over cocaïne, terwijl het in feite controle over ons had.

'..... ik gebruik alleen in het weekend.....'

'..... mijn werk lijdt er nauwelijks onder.....'

'..... ik kán best stoppen, het is alleen psychisch verslavend, toch?.....'

'..... ik snuif alleen maar; basen of spuiten doe ik niet.....'

'..... het komt puur door die relatieproblemen.....'

We staan achteraf vaak versted, als we ons realiseren hoe lang we door zijn blijven gaan, terwijl we allang niet meer die high kregen die we in het begin hadden. Ons besef van de realiteit was zo verdraaid, dat we geloofden en er heilig van overtuigd waren dat we in cocaïne iets gevonden hadden, wat ons in feite altijd ontglipte.

We deden alles wat we maar konden om te ontsnappen aan onszelf. De lijntjes werden langer, de pakjes gingen sneller op; binnen een dag was onze voorraad voor de hele week erdoorheen. We zagen onszelf pakjes afschrapen met scheermesjes, de laatste restjes poeder van een spiegel bij elkaar schuiven, en - als alles echt op was - zagen we elke wit brokje, korreltje of witte spetter op de vloer aan voor coke, en zelfs dat probeerden we dan te snuiven of te roken! Wij vonden onszelf altijd geweldig cool, maar er was voor ons maar één ding belangrijk: ons rietje, onze pijp, onze spuit. Zelfs als we ons er alleen maar ellendig door gingen voelen: we *moesten* het hebben.

Sommigen van ons gebruikten naast coke, alcohol of andere drugs, en voor een tijdje leek dat beter te gaan, maar uiteindelijk werden de problemen daardoor alleen maar groter. We probeerden op eigen kracht te stoppen, en soms lukte dat ook, voor een tijdje. Na een maand, dachten we dat we het weer in de hand hadden. We dachten dat ons systeem weer in balans was, en dat we maar een beetje nodig zouden hebben om die oude high weer te kunnen krijgen. Nu zouden we wél oppassen en het zou niet uit de hand lopen. Maar we belandden weer in dezelfde situatie, of in een nog ergere.

We gingen niet van huis, zonder te gebruiken. We hadden alleen seks als we gebruikt hadden. We konden geen telefoongesprek voeren zonder coke. We konden niet slapen. Soms leek het alsof we niet konden ademen zonder coke. We probeerden van alles: een andere baan, een ander huis, een andere stad, een andere liefde – omdat we geloofden dat het aan de omstandigheden, de mensen om ons heen of aan ons huis lag, dat ons leven zo'n puinhoop was geworden. Misschien zagen we zelfs één van onze cocaïne-maatjes doodgaan na een epileptische aanval, en nog gingen wij gewoon door met gebruiken.

Maar uiteindelijk moesten we de feiten onder ogen zien. We moesten toegeven dat cocaïne een ernstig probleem in ons leven was, dat we verslaafd waren.

Zelftest voor cocaïneverslaving

- 1 Heb je ooit meer cocaïne gebruikt dan je van plan was?
- 2 Heb je door het gebruik van cocaïne ooit problemen gekregen met je werk, met je familie of partner?
- 3 Heb je last van schuldgevoelens, depressiviteit en spijt nadat je coke gebruikt hebt?
- 4 Gebruik je alle coke die je hebt bijna in een keer achter elkaar op - totdat alles op is?
- 5 Wens je wel eens dat je nooit dat eerste lijntje, pijpje of die eerste spuit had genomen?
- 6 Ben je geobsedeerd door de gedachte hoe je aan coke kunt komen als je het niet hebt?
- 7 Heeft je cocaïnegebruik je ooit in financiële problemen gebracht?
- 8 Kun je de 'flash' al helemaal voelen vlak voordat je gaat gebruiken?
- 9 Heb je moeite om in slaap te vallen (zonder drank of andere drugs te gebruiken) na het gebruik van cocaïne?
- 10 Word je volledig in beslag genomen door gedachten aan gebruiken zelfs in het gezelschap van familie/vrienden?
- 11 Gebruik of drink je wel eens alleen?
- 12 Heb je wel eens het gevoel dat mensen over je praten of je in de gaten houden?
- 13 Heb je ooit geprobeerd te stoppen of te minderen – om te merken dat dat niet lukte?
- 14 Hebben vrienden of familie je wel eens gewezen op het feit dat je een probleem zou kunnen hebben?
- 15 Heb je wel eens tegen iemand gelogen of iemand misleid over hoeveel of hoe vaak je gebruikt?
- 16 Gebruik je wel eens in openbare gelegenheden (je auto, op je werk, op het toilet, in een vliegtuig?)
- 17 Ben je bang dat als je stopt met gebruiken of drinken dat je werk eronder zal lijden, en je je energie, motivatie en je zelfvertrouwen kwijtraakt?
- 18 Heb je ooit drugs of geld gestolen van vrienden of familie?

Als je op één van deze vragen 'ja' hebt geantwoord, heb je waarschijnlijk een serieus probleem met cocaïne. Er is een uitweg. Kom naar onze bijeenkomsten, lees de CA-literatuur, probeer het programma.

Wij zijn er als je hulp wilt. Bel 06 1019 2770!

Wat is CA?

Cocaine Anonymous is een groep mensen die bij elkaar komen om hun ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen en aan de oplossing van hun gemeenschappelijke probleem te werken en anderen te helpen te herstellen van hun verslaving. De enige voorwaarde voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen met het gebruik van cocaïne en alle andere drugs en alcohol.

Er zijn geen financiële verplichtingen verbonden aan het lidmaatschap. We voorzien in onze eigen behoeften door bijdragen van onze leden. We zijn niet verbonden aan kerken, sekten, politieke of hulpverlenende instanties. We houden onszelf buiten discussies en we geven er geen aanleiding toe.

Ons belangrijkste en enige doel is om bevrijd van coke en alle andere drugs en alcohol, te leven en om anderen te helpen bij het vinden van die vrijheid.

Clean blijven, maar hoe?

Er komt een moment dat de coke, of andere drugs niet meer werkt, en de waanzin ondragelijk wordt. Als dat het geval is, krijg je het niet voor elkaar er gewoon mee te stoppen – dus je slaagt erin je drugs te krijgen en op de één of andere manier te overleven en te blijven gebruiken... want, hoewel je eraan kapot gaat, is cocaïne het allerbelangrijkste in je leven geworden.

Als je, op de één of andere manier, voor een moment aan de chaos en de waanzin weet te ontsnappen, probeer dan een moment te nemen om alles op een rijtje te zetten... misschien is dit wel de laatste keer dat je die kans krijgt. Je moet nu stoppen met gebruiken, en je bent doodsbang. Je moet van de coke af zien te blijven, en je hebt geen idee hoe je dat voor elkaar moet zien te krijgen.

Hoe kan CA je helpen jezelf te helpen?

Als jij clean en nuchter wilt blijven, dan kan dat. Als jij wilt, wat wij hebben, dan kun je dat krijgen. Het maakt niet uit hoeveel je gebruikt hebt, of hoe ver je gezonken bent, je kunt stoppen met coke gebruiken en gestopt blijven met

gebruiken. Maar je zult moeten doen, wat wij doen.

Duizenden herstellende cokeverslaafden leven zonder drugs en hebben hun eigen leven teruggekregen. Dat doen ze door actief de 'tools of recovery' toe te passen in hun leven door het programma van Cocaine Anonymous. Dit zijn een paar van die 'tools', die wij gebruiken om te leren leven zonder drugs:

Maak je herstel je belangrijkste prioriteit

Alles waar je op hoopt, al je plannen, je hele leven hangt af van een drugsvrije jou. De coke en alle andere drugs en alcohol uit je leven houden, is misschien wel de grootste uitdaging waarmee je ooit geconfronteerd zult worden. Het kan zwaar zijn in het begin. Dit betekent niet dat je niet herstelt. Kijk uit voor gedachten als 'ik voel me afschuwelijk' of 'dit werkt niet', herstellen van een verslaving is een proces dat tijd nodig heeft.

Bijeenkomsten - Dat is waar we andere herstellende verslaafden ontmoeten. Wat ons in ons eentje niet lukt, krijgen we samen wel voor elkaar. Op bijeenkomsten delen we onze ervaring, kracht en hoop met elkaar. Bovendien leren we daar waardevolle informatie over onze ziekte en over hoe we het programma van CA kunnen toepassen in ons leven. We raden je aan naar 90 bijeenkomsten in 90 dagen te gaan.

Sponsor - Een sponsor is een herstellende verslaafde met meer cleantijd en meer ervaring met het 12-stappen programma dan jijzelf, die je kan helpen bij het werken aan de 12 stappen. Hij of zij (het wordt aanbevolen om als vrouw een vrouwelijke en als man een mannelijke sponsor te nemen), kan iemand zijn waarmee je denkt dat het klikt. Neem zo gauw mogelijk een sponsor. Je kunt van sponsor veranderen als het niet goed uitwerkt.

Telefoon - De telefoon is de 'lifeline' tussen de bijeenkomsten door: vraag telefoonnummers van CA-leden. Iedereen is verlegen in het begin en heeft moeite met bellen, maar we moeten het hoe dan ook doen. We raden je aan iedere dag iemand uit het programma te bellen.

Eén dag tegelijk - Het idee om te moeten beloven dat we nooit meer zullen gebruiken... bij die gedachte alleen laten we de moed direct al zakken. De enige manier om niet te gebruiken is door het per 24 uur te doen. De enige manier

om clean te blijven is door *vandaag* geen drugs te nemen. En als een dag te lang is - en dat zal vaak het geval zijn - doen we het per uur, of zelfs per minuut.

Tips die je kunnen helpen

- ◆ Ga naar 90 meetings in 90 dagen
- ◆ Gebruik niet tussen de meetings in
- ◆ Gebruik niet – wat er ook gebeurt
- ◆ Gooi al je drugs en spullen om te gebruiken weg
- ◆ Verkoop geen drugs
- ◆ Ga direct op zoek naar een sponsor
- ◆ Bel je sponsor iedere dag
- ◆ Vermijd mensen, plaatsen en dingen die te maken hebben met drugsgebruik
- ◆ Verzamel telefoonnummers en gebruik ze
- ◆ Als er niemand opneemt en je hebt het moeilijk: bel de hulplijn
- ◆ Help mee: wees actief betrokken bij de bijeenkomsten
- ◆ Onthoud dat je niet clean hoeft te blijven voor de rest van je leven, we doen het per 24 uur
- ◆ Wanneer de dealer belt, of iemand waar je mee gebruikte: hang dan op
- ◆ Lees de CA-literatuur en CA-brochures
- ◆ Als je behoefte hebt om te gebruiken, bedenk dan hoe het afloopt, van begin tot het eind
- ◆ Wat er ook gebeurt: blijf naar bijeenkomsten gaan
- ◆ Stel vragen
- ◆ Maak van clean zijn je prioriteit nummer één
- ◆ Wees eerlijk, open van geest en bereidwillig
- ◆ Zorg goed voor jezelf, luister naar je lijf: vooral als je boos, moe of eenzaam bent, of honger hebt
- ◆ Wees niet te hard voor je zelf, herstel kost tijd

Wij zijn er als je hulp wilt. Bel de hulplijn!

CA BIJEENKOMSTEN

AMSTERDAM	- contactpersoon Karen:	06 - 5333 5013
ARNHEM	- contactpersoon Maurice:	06 - 4197 6097
ALKMAAR	- contactpersoon Tim:	06 - 4783 2745
DEN HAAG	- contactpersoon Hans H:	06 - 2365 2166
GOUDA	- contactpersoon Martijn:	06 - 2909 3341
GRONINGEN	- contactpersoon Yolande:	06 - 1543 7337
LEIDEN	- contactpersoon Michael:	06 - 1026 4433
ZOETERMEER	- contactpersoon Wouter:	06 - 1530 2481