



Narcotics Anonymous: in zwölf Schritten clean

Sabine hat viele Jahre an die Sucht verloren: „Die Zeit war einfach weg“, sagt sie. „Mein ganzes Leben und Denken drehte sich nur darum, immer mehr Drogen zu bekommen. Ich vernachlässigte meine Familie, meine Gesundheit und mich selbst. Ich war nicht mehr in der Lage, arbeiten zu gehen. Es gab nur noch eins: die Drogen. Ich habe Dinge getan, für die ich mich sehr schäme. Ich sah einfach keinen Ausweg mehr. Am Ende wollte ich nur noch sterben.“

Durch Empfehlung ihres Therapeuten kam Sabine zu Narcotics Anonymous (NA), einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblemen, die auf Basis eines Zwölf-Schritte-Programms arbeitet und in der Betroffene einander dabei unterstützen, „clean“ zu leben. Clean bedeutet für die Mitglieder von NA abstinente von allen Drogen einschließlich Alkohol. Um die Gruppentreffen zu besuchen, muss man nicht abstinent sein. Willkommen sind beispielsweise auch Menschen in Substitutionsprogrammen. Ziel ist jedoch, langfristig ohne Drogen und Medikamentenmissbrauch leben zu können.

In den Treffen von Narcotics Anonymous sind nur selbst Betroffene anwesend. Doch das Prinzip der Hilfe durch Selbsthilfe funktioniert: „Mit Hilfe von NA habe ich mein Leben wieder aufgebaut“, berichtet Sabine. „Hier sind Menschen, die dasselbe erlebt haben wie ich und die einen neuen Lebensweg gefunden haben. Das macht mir Mut. Nach dem Prinzip, immer ‚nur für Heute‘ clean zu bleiben, gelingt es mir, Schritt für Schritt Dinge zu schaffen, die ich mir nicht mehr zugetraut habe.“

Die Gruppentreffen von NA – „Meetings“ genannt – bieten Betroffenen einen Raum, über alles zu sprechen, was sie beschäftigt. Wichtig ist der Grundsatz der Anonymität: die Mitglieder nennen nur ihre Vornamen und das Gesagte wird nicht nach außen weitergegeben. Jeder spricht nur über die eigenen Erfahrungen und entscheidet selbst, wie viel er von sich preisgeben möchte. Durch die regelmäßig besuchten Meetings sind viele Mitglieder langjährig clean.

Die Teilnahme an NA ist freiwillig und kostenlos. Narcotics Anonymous erhält sich ausschließlich durch eigene freiwillige Spenden der Mitglieder und ist unabhängig von anderen Einrichtungen. Seit seiner Entstehung 1953 in den USA hat NA weltweit Verbreitung gefunden. Heute finden in 144 Ländern weltweit jede Woche über 76.000 Meetings statt, davon etwa 330 in Deutschland. „Es funktioniert!“

Kontakt zu Narcotics Anonymous:

info@narcotics-anonymous.de

<http://www.narcotics-anonymous.de>

Bundesweite Telefonhotline 0800 445 3362