



NIEUWSBRIEF VERSLAVINGSHERSTEL

Nummer 37 januari 2012 • Nederlands

LDS Family Services, gebied Europa • Contactpersoon: BLACOEWW@LDSCHURCH.ORG

Uitnodiging om naar een herstelgroep te komen

Ieder mens heeft zwakheden; mensen begaan vergissingen. We leven in een wereld vol stress en verwarring. Als we gespannen, verveeld of terneergeslagen zijn, zoeken we naar manieren om onszelf te kalmeren, op te winden of te plezieren. We ontwikkelen bezigheden die ons ontspannen. Maar soms doen we iets dat ons zo veel plezier of ontspanning geeft dat we ons er herhaaldelijk toe aangetrokken voelen. In de loop van de tijd ontwikkelt de afleiding zich tot een gewoonte en vervolgens tot een verslaving. Eenvoudig gezegd: 'een verslaving is herhalend gedrag dat de persoon en anderen om hem heen schade toebrengt en waarmee de persoon niet kan ophouden.'

Het is tevens zo dat we van sommige slechte gewoonten niet alleen weten dat ze een verkeerde keuze zijn, maar dat ze bovendien een zonde zijn. De apostel Jakobus heeft gezegd: 'Als iemand dan *weet* goed te doen en het niet doet, is het hem tot zonde' (Jakobus 4:17). Ouderling Neal A. Maxwell heeft gezegd: 'Ik geloof dat zonde een bijzondere vorm van krankzinnigheid is, dat het laat zien dat we ons in een soort zwart gat bevinden waarin we ofwel de consequenties van onze gedachten, woorden en daden niet in het juiste perspectief kunnen zien, of dat we dat perspectief tijdelijk kwijt zijn.'² Herhaaldelijk zien we dat verslaafden zichzelf voor de gek houden met overtuigingen die hen verstrikken in permanent zelfvernietigend gedrag: 'Het is mijn leven. Ik mag ermee doen wat ik wil'; 'Ik heb dit gewoon nodig om me te ontspannen; ik kan ermee ophouden wanneer ik wil. Ik heb geen hulp nodig'; 'Ik breng behalve mijzelf niemand schade toe.' Intussen veranderen hun hersenen elke keer dat ze zich naar hun verslaving gedragen — het brein loopt elke keer een lichte beschadiging op, op wijzen die hen beroven van hun probleemoplossende vermogens en van hun vermogen om de verslaving te overwinnen.

Wij leven niet geïsoleerd van elkaar; ieder behoort tot een familie en tot diverse sociale groepen vrienden. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat

jongens wiens vader zijn gezin in de steek heeft gelaten, hetzij fysiek of emotioneel, daar veel meer gevoelsschade door oplopen dan als de vader zou zijn overleden. Verslavingen vernietigen gezinnen en brengen onschuldige gezinsleden diepe emotionele wonden toe. En deze factoren zeggen nog niets over de economische en financiële verliezen voor gezinnen, werkgevers en overheidsprogramma's die voor het bijstaan van andere behoeftigen hadden kunnen worden gebruikt.

Het kerkelijke *verslavingsherstelprogramma* heeft al duizenden mensen geholpen om weer greep op hun leven te krijgen, met behulp van de genezende beginselen van het evangelie. Jezus Christus belooft ons allen: 'Hoe dikwijls zal Ik u vergaderen zoals een hen haar kuikens onder haar vleugels vergadert, indien gij u zult bekeren en tot Mij zult terugkeren met een volmaakt voornemen des harten' (3 Nephi 10:6). Zijn barmhartigheid geeft hoop door het *verslavingsherstelprogramma*. Dit programma wordt al jaren met succes overal in de kerk gebruikt. Het is zorgvuldig zo opgezet dat het ons helpt om eerlijk te zijn tegenover onszelf, ons zo nodig te bekeren, en ons weer hoop en vertrouwen te geven.

VRAAG 1: Wat wil ik? Wil ik tien jaar lang met dit probleem worstelen of wil ik hierop terugkijken als een pijnlijke leerervaring waar ik in tien jaar geen last meer van heb gehad? (Zie p. 127.)¹

VRAAG 2: Ben ik er klaar voor om die hele grote keus te doen en hulp aan te nemen van de Heiland en zijn dienstknechten?

Veranderen gaat niet makkelijk of snel, en u zult waarschijnlijk vaak vallen voordat u permanent hersteld bent. Iedere verslaafde is merendeels uniek. Maar 'niets begint zonder iemands wil om het te laten beginnen. Vrijheid van verslaving en reinheid beginnen beide met een sprankje wil. Men zegt wel eens dat verslaafden eindelijk bereid zijn om tot onthouding te komen als de pijn die het probleem met zich meebrengt erger wordt dan de pijn van de oplossing. Hebt u dat punt al bereikt?'³ Wij hopen en



bidden oprecht dat u klaar en bereid bent om aan het herstelproces te beginnen.

Deze nieuwsbrief is geen officiële kerkpublicatie.

Bronverwijzingen

1. Donald L. Hilton, 2010, *He Restoreth My Soul*, Forward Press Publishing, San Antonio (Texas, VS).
2. Neal A. Maxwell, 'Insights', *Ensign*, april 1974, p. 21.
3. *Verslavingsherstelprogramma – leidraad verslavingsherstel en genezing* (2005), p. 1, De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen. In vele talen beschikbaar bij het distributiecentrum.