

# WOORDENLIJST

## ENGELS

Isolation

Defects

Reservations

The NA Way

NA-Service

Service centers

Services

NA-Unity

Principles

Set

Complacency/Complacent

Compulsion

Living the Program

Progressive/Progression

Spirit

Willingness/Willingness to try

Self-Centeredness/Self-Centered

Self-Obsession

To Practice

Tools

Humility/Humble

## NEDERLANDS

Isolement – Afzondering

Gebreken – Karaktergebreken

Voorbehoud – Reservering

De NA Manier

Het Programma leven – Naar het  
Programma leven

Spirit

Bereidwilligheid – Bereidwilligheid om te  
proberen

## Voorwoord

1

*“The full fruit of a labor of love lives in the harvest, and  
that always comes in its right season...”*

2

3

De inhoud van dit boek komt voort uit de persoonlijke ervaringen van verslaafden binnen het Fellowship van Narcotics Anonymous. Deze Basistekst is gebaseerd op de hoofdlijnen voortgekomen uit het pamflet (ons “witte boek”), Narcotics Anonymous. De eerste 8 hoofdstukken zijn gebaseerd op de thema’s van het “witte boek” en hebben dezelfde titel. We hebben hoofdstuk 9 ‘Alleen voor Vandaag’ en hoofdstuk 10 ‘Meer zal worden onthuld’ toegevoegd.

4

5

6

7

8

9

Hier volgt een korte geschiedenis van het boek.

10

NA is opgericht in juli 1953, de eerste meeting werd gehouden in het zuiden van Californië. De gemeenschap groeide met horten en stoten en verspreidde zich al snel over verschillende delen van de VS. Vanaf het begin voelde men de noodzaak voor een “boek over herstel” om het fellowship krachtiger te maken. Het pamflet “Narcotics Anonymous” werd in 1962 uitgebracht.

11

12

13

14

15

Het Fellowship had echter nog weinig structuur en de jaren 60<sup>2</sup> waren moeilijke perioden. Het ledenaantal groeide een tijd sterk, en begon toen af te nemen. De noodzaak voor een meer specifieke richting was duidelijk zichtbaar. NA toonde haar volwassenheid in 1972 toen een World Service Office werd geopend in Los Angeles.

16

17

18

19

20

De W.S.O bracht de benodigde eenheid en <sup>3</sup>het gevoel een doel te hebben in <sup>4</sup>de gemeenschap. <sup>5</sup>Het openen van de W.S.O. bracht stabiliteit in de groei van het Fellowship. Vandaag de dag zijn er vele duizenden herstellende verslaafden in honderden meetings overal in de VS en in vele andere landen. Vandaag de dag dient de W.S.O. werkelijk een wereldwijde Gemeenschap.

21

22

23

24

25

Narcotics Anonymous onderkende al lang de behoefte aan een Basistekst over verslaving, een boek over verslaafden, door verslaafden, voor verslaafden.

26

27

Deze inspanning werd na de opricht van de W.S.O. versterkt met de publicatie van The NA Tree, een pamflet over service. Dit pamflet was het originele “service-handboek” van het Fellowship. Hierna volgden meer uitgebreide uitgaven en uiteindelijk the NA Service Manual.

28

29

30

31

Dit handboek <sup>7</sup>omvat een service-structuur waarbij een World Service Conference inbegrepen is. De W.S.C. bevat op haar beurt een Literatuur Comité. Met aanmoediging van W.S.O., meerdere leden van de raad van toezicht en de conferentie, begon het werk. Terwijl de vraag naar literatuur, <sup>8</sup>met name naar een alomvattende basistekst, steeds meer groeide, ontwikkelde het W.S.C. Literatuur Comité zich. In oktober 1979 werd de eerste Wereld Literatuur Conferentie gehouden in Wichita, Kansas, gevolgd door conferenties in Lincoln, Nebraska; Memphis Tennessee; Santa Monica, Californië; Warren, Ohio; en Miami, Florida.

32

33

34

35

36

37

38

39

<sup>9</sup>De W.S.C. Literatuur Subcomité <sup>10</sup>die werkt in <sup>11</sup>groepsverband en <sup>12</sup>individueel,


40

# Summary of Comments on Concept Vertaling Boek 2.0 LineNumbers 2022.indd


---

Page: i


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:20:17 AM

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:20:44 AM

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:20:37 AM

---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:21:06 AM

---

 Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:21:14 AM

---

 Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:21:40 AM


---

 Number: 7 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:21:57 AM


---

 Number: 8 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:22:05 AM

---

 Number: 9 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:24:14 AM  
Het W.S.C.

---

 Number: 10 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:24:37 AM  
dat

---

 Number: 11 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:24:41 AM

---

 Number: 12 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:25:05 AM

---

## Draft Versie 2.0

1 heeft honderden pagina's<sup>1</sup> teksten van leden en groepen uit het Fellowship verza-  
2 meld. Dit materiaal is moeizaam gecatalogiseerd, bewerkt, verzameld,<sup>2</sup> ontleed en  
3 opnieuw samengesteld. Tientallen area- en regionale vertegenwoordigers die met  
4 het comité werken, hebben duizenden uren gewijd aan het produceren van het  
5 werk dat hier wordt gepresenteerd. Maar belangrijker, deze leden hebben nauw-  
6 gezet geprobeerd om een "group-conscience" tekst te verzekeren.

7 In overeenstemming met de geest van anonimiteit vinden wij, de W.S., Lite-  
8 ratuur Subcomité, het gepast om onze speciale dankbaarheid en waardering naar  
9 het Fellowship als geheel te uiten, vooral naar de velen van jullie die materiaal  
10 hebben bijgedragen in het boek.

11 Wij vinden dat dit boek een samenstelling van het collectieve<sup>5</sup> groepsgeweten  
12 van het hele Fellowship is, en dat elk voorgelegde<sup>7</sup> idee, in wat voor een vorm dan  
13 ook, is inbegrepen in dit werk.

14 Dit deel is bedoeld als tekstboek voor elke verslaafde die herstel zoekt. Als  
15 verslaafden kennen wij de pijn van verslaving, maar we kennen ook de vreugde  
16 van herstel dat wij hebben gevonden in het Fellowship van Narcotics Anonymous.

17 Wij geloven dat het tijd is om ons herstel te delen, in geschreven vorm, met  
18 iedereen die verlangt naar wat wij hebben gevonden.

19 Dit boek is op gepaste wijze<sup>9</sup> toegewijd aan het informeren van elke verslaafde:

20 ALLEEN VOOR VANDAAG, HOEF JE NOOIT MEER TE GEBRUIKEN!

21 Daarom,

22 "Met dankbaarheid in ons clean zijn, wijden we ons NA boek aan de liefde-  
23 volle service van onze Hogere Macht. Dat door de ontwikkeling van een bewust  
24 contact met God, geen enkele verslaafde die herstel zoekt hoeft te sterven zonder  
25 de kans te hebben gehad een betere manier van leven te vinden."

26 Wij blijven trouwe dienaren.

27 In dankbaarheid en liefdevolle services,

28  
29 LITERATURE SUBCOMMITTEE  
30 WORLD SERVICE CONFERENCE  
31 NARCOTICS ANONYMOUS

## Page: ii

---

 Number: 1	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:25:14 AM
 Number: 2	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:25:33 AM
 Number: 3	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:25:45 AM
 Number: 4	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:25:57 AM
 Number: 5	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:26:14 AM
 Number: 6	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:26:11 AM
 Number: 7	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:26:28 AM
 Number: 8	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:26:49 AM
 Number: 9	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:27:14 AM
 Number: 10	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:27:20 AM
 Number: 11	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:27:40 AM

---

## Ons Symbool

1

Eenvoud is de sleutel tot ons symbool; het volgt de eenvoud van ons fellowship. We kunnen allerlei occulte en esoterische bijbetekenissen vinden in de simpele contouren/omlijning, maar in onze gedachten stonden vooral (ge)makkelijk te begrijpen betekenissen en relaties voorop.

De buitenste cirkel duidt op een universeel en totaal programma dat ruimte geeft aan alle manifestaties van de herstellende en volledig hersteld persoon.

Het vierkant, waarvan de lijnen duidelijk zijn, kan makkelijk gezien en begrepen worden, maar er zijn andere ongeziene delen van het symbool. De vierkante basis duidt op Goede Wil, de basis van zowel het fellowship als het lid van onze samenleving. In feite zijn het de vier pyramide zijden die vanuit deze basis in een drie dimensionale figuur opstijgen die staan voor Zelf, Maatschappij, Service en God. Allen wijzen naar het punt van Vrijheid.

Alle delen zijn nauw verbonden aan de behoeften en doelen van de verslaafde die herstel zoekt en aan het doel van het Fellowship om herstel toegankelijk te maken voor allemaal. Hoe groter de basis (wanneer we groeien in eenheid, in aantal en in fellowship) hoe breder de zijden en hoe hoger het punt van vrijheid. Waarschijnlijk is het laatste dat in vrijheid op zal gaan het stigma dat rust op (een) verslaafde zijn". Goede wil wordt het best toegelicht door service en goede service is het juiste doen om/voor de juiste reden". Wanneer dit zowel het individu als het fellowship steunt en motiveert, zijn we volledig heel en geheel vrij.

## Page: iii

---

 Number: 1	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:28:52 AM
 Number: 2	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:28:47 AM
 Number: 3	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:28:58 AM
 Number: 4	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:29:02 AM
 Number: 5	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:29:08 AM
 Number: 6	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:29:13 AM
 Number: 7	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:29:44 AM
 Number: 8	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:30:18 AM
 Number: 9	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:30:34 AM
 Number: 10	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:30:45 AM
 Number: 11	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:30:51 AM
 Number: 12	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:30:57 AM
 Number: 13	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:31:26 AM
 Number: 14	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:31:27 AM
 Number: 15	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:31:33 AM
 Number: 16	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:31:38 AM

## Draft Versie 2.0

1

### Introductie

2 Dit boek is opgemaakt uit de gedeelde ervaring van het Fellowship van Nar-  
3 cotics Anonymous. We nodigen je uit om deze tekst te lezen, in de hoop dat je  
4 ervoor kiest deze nieuw gevonden manier van leven, met ons wilt delen. In geen  
5 geval hebben we een ‘remedie’<sup>[1]</sup> gevonden voor verslaving. Wij bieden enkel een  
6 bewezen plan voor dagelijks herstel.

7 In NA volgen we een programma dat is aangepast<sup>[2]</sup> van Alcoholics Anony-  
8 mous. Meer dan één miljoen mensen hebben herstel gevonden in AA,<sup>[3]</sup> e meesten  
9 van hen waren net zo hopeloos verslaafd aan alcohol als dat wij waren aan drugs.  
10 Wij zijn de AA fellowship dankbaar voor het wijzen van de weg naar een nieuw  
11 leven.

12 De Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous, zoals aangepast<sup>[4]</sup> van AA, zijn  
13 de basis van ons herstel programma. Wij hebben alleen hun perspectief verbreed.  
14 Wij volgen hetzelfde pad met één enkele uitzondering; onze identificatie als ver-  
15 slaafde is all inclusive wat betreft<sup>[5]</sup> of elk stemmingsveranderend, geestverruimend  
16 middel. “Alcoholisme” is een te beperkte term voor ons; ons probleem is niet één  
17 specifiek middel, het is een ziekte genaamd “verslaving”. Wij geloven dat wij  
18 als fellowship zijn geleid door een Groter Bewustzijn en zijn dankbaar voor de  
19 Richting die ons in staat heeft gesteld om verder te bouwen op een al bewezen  
20 programma van herstel.

21 We zijn via verschillende wegen bij Narcotics Anonymous gekomen en wij  
22 geloven dat het niet om kunnen gaan met onze verslaving onze gemeenschappe-  
23 lijke deeler is. Vanwege de mate van ziek zijn en diversiteit van verslaving in onze  
24 fellowship, hebben we de oplossing in algemene termen beschreven in dit boek.  
25 Wij bidden dat wij grondig en diepgaand zijn geweest, zodat elke verslaafde die  
26 dit<sup>[10]</sup> werk leest, de hoop zal vinden die wij hebben gevonden.

27 Wij geloven, op basis van onze ervaring, dat iedere verslaafde, inclusief de  
28 ‘potentiële’ verslaafde,<sup>[11]</sup> leid aan een ongeneeslijke ziekte van<sup>[12]</sup> lichaam en geest.  
29 Wij waren in de greep van een hopeloos dilemma, de oplossing hiervoor is van  
30 spirituele aard. Daarom houdt dit boek zich bezig met spirituele zaken.<sup>[13]</sup>

31 Wij zijn<sup>[14]</sup> religieuze organisatie. Ons programma bestaat uit een verzameling<sup>[15]</sup>  
32 spirituele principes, waardoor wij herstellende zijn van een ogenschijnlijk hope-  
33 loze, geestelijke en lichamelijke gesteldheid. Tijdens<sup>[16]</sup> het creëren van dit werk,  
34 hebben we gebeden:

35 “God, schenk ons kennis dat wij mogen schrijven overeenstemming met uw  
36 Goddelijke Principes,<sup>[17]</sup> inspireer ons, maak ons bewust van Uw doel, maak ons  
37 dienaren van Uw wil en schenk ons een band van onbaatzuchtigheid zodat dit  
38 daadwerkelijk Uw werk mag zijn, niet het onze, zodat geen verslaafde, waar dan  
39 ook, hoeft te sterven aan de<sup>[18]</sup> gruwelijkheden van verslaving.”



## Page: iv

---


 Number: 1	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:31:46 AM
 Number: 2	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:31:51 AM
 Number: 3	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:31:59 AM
 Number: 4	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:32:02 AM
 Number: 5	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:32:09 AM
 Number: 6	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:32:12 AM
 Number: 7	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:32:17 AM
 Number: 8	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:32:31 AM
 Number: 9	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:33:17 AM
 Number: 10	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:33:22 AM
 Number: 11	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:33:30 AM
 Number: 12	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:33:33 AM
 Number: 13	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:33:38 AM
 Number: 14	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:33:43 AM
 Number: 15	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:33:49 AM
 Number: 16	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:33:58 AM
 Number: 17	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:34:29 AM
 Number: 18	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:34:35 AM

## Januari 2022

Alles dat zich voordoet in NA service moet <sup>1</sup> gedreven zijn door het verlangen	1
om succesvoller de boodschap uit te dragen naar de verslaafde die nog lijdt. <sup>2</sup> Om	2
deze reden zijn wij dit werk begonnen. We moeten altijd onthouden dat wij als	3
individuele leden, groepen en service <sup>4</sup> committee, nooit met elkaar in <sup>3</sup> concurrer-	4
tie/ <sup>5</sup> strijd moeten zijn, nu niet en nooit niet. We werken afzonderlijk en gezamen-	5
lijk om de nieuwkomer te helpen en voor ons gemeenschappelijk welzijn. Op een	6
pijnlijke manier hebben we ondervonden dat interne strijd ons fellowship <sup>6</sup> ver-	7
zwakt en <sup>7</sup> schaad; het <sup>8</sup> weerhoud ons ervan om te voorzien in service, noodzakelijk	8
voor groei.	9
Het is onze hoop dat dit boek de lijdende verslaafde zal helpen, <sup>9</sup> bij het vin-	10
den van de oplossing die wij hebben gevonden. Ons doel is, alleen voor vandaag,	11
clean te blijven en de boodschap van herstel uit te dragen.	12
	13
Dankjewel,	14
	15
LITERATURE SUBCOMMITTEE	16
WORLD SERVICE CONFERENCE	17
NARCOTICS ANONYMOUS	18

## Page: v

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:35:06 AM

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:35:19 AM

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:35:28 AM

---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:35:25 AM


---

 Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:35:31 AM


---

 Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:35:41 AM


---

 Number: 7 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:35:56 AM

---

 Number: 8 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:35:59 AM

---

 Number: 9 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 10:36:12 AM

---

### Hoofdstuk Eén

#### WIE IS EEN VERSLAAFDE?

*De meesten van ons hoeven niet twee<sup>[1]</sup> keer na te denken over deze vraag. WIJ WETEN HET! Ons hele leven en denken draaide om drugs in welke vorm dan ook, het verkrijgen, gebruiken en het vinden van manieren om aan meer te komen. We leefden om te gebruiken en gebruikten om te leven. Een verslaafde is simpelweg een man of vrouw van wie het hele leven wordt gecontroleerd door drugs. We zijn mensen in de greep van een doorgaande en progressieve ziekte voor wie het einde altijd hetzelfde is: gevangenissen, inrichtingen en de dood.*

Degenen van ons die het programma van Narcotics Anonymous hebben gevonden hoeven niet twee keer na te denken over de vraag: Wie is een verslaafde? Wij weten het!<sup>[2]</sup> Hier volgt onze ervaring.

Als verslaafden zijn we mensen voor wie het gebruik van welk bewustzijn<sup>[4]</sup> of stemmings<sup>[5]</sup>-veranderend<sup>[6]</sup> middel dan ook, problemen veroorzaakt op ieder gebied van ons leven. Verslaving is een ziekte die meer inhoudt dan simpelweg het gebruik van drugs. Sommigen van ons geloven dat onze ziekte al aanwezig was lang voordat we voor het eerst gebruikten.

De meesten van ons beschouwden zichzelf niet als<sup>[8]</sup> verslaafd voordat we bij het Narcotics Anonymous programma kwamen. De voor ons beschikbare informatie kwam van verkeerd geïnformeerde mensen.<sup>[9]</sup> Zolang we voor een tijd konden stoppen met gebruiken dachten we dat het wel goed ging. We keken naar het stoppen, niet naar het gebruiken. Terwijl onze verslaving<sup>[10]</sup> voortging, dachten we steeds minder vaak aan stoppen. Alleen in wanhoop vroegen we ons af, “Zou het de drugs zijn?”<sup>[11]</sup>

We hebben er niet voor gekozen<sup>[12]</sup> verslaafden te worden. We lijden aan een ziekte die zich<sup>[13]</sup> manifesteert in manieren die antisociaal zijn en herkenning, diagnose en behandeling moeilijk maken.

Onze ziekte zonderde ons af van mensen behalve bij het verkrijgen, gebruiken en het vinden van<sup>[14]</sup> nieuwe manieren en methoden om aan meer te komen. Vijandig, vol wrok, egocentrisch en zelfzuchtig, sneden we onszelf af van de buitenwereld. Alles wat niet volledig bekend was werd vreemd en gevaarlijk. Onze wereld kromp ineen en isolatie werd ons leven. We gebruikten om te overleven. Het was de enige manier van leven die we kenden.

Sommigen van ons gebruikten en misbruikten drugs en beschouwden zichzelf toch niet als verslaafden. Tijdens dit alles bleven we tegen onszelf zeggen, “Ik kan het aan”<sup>[15]</sup>. Onze verkeerde voorstellingen<sup>[16]</sup> over de aard van verslaving bevatte

# Page: 1

---

 Number: 1	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:36:20 AM
 Number: 2	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:36:23 AM
 Number: 3	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:36:46 AM
 Number: 4	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:37:12 AM
 Number: 5	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:36:59 AM
 Number: 6	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:37:03 AM
 Number: 7	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:37:19 AM
 Number: 8	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 10:37:24 AM
 Number: 9	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 11:01:39 AM
 Number: 10	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 11:01:42 AM
 Number: 11	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 11:01:44 AM
 Number: 12	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 11:01:47 AM
 Number: 13	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 11:01:50 AM
 Number: 14	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 11:01:53 AM
 Number: 15	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 11:01:59 AM
 Number: 16	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 22-Jan-22 11:02:21 AM

ideeën van geweld, kleine criminaliteit, vuile naalden en de gevangenis. 1

Wanneer onze verslaving werd behandeld als misdad of een morele tekort- 2  
koming, werden we opstandig en werden we dieper <sup>1</sup> onze isolatie in gedreven. 3  
Sommige van onze highs voelden geweldig, maar uiteindelijk weerspiegelde de 4  
wanhoop in de dingen die we moesten doen om ons gebruik in stand te houden. We 5  
zaten gevangen in de greep van onze ziekte. We werden gedwongen te overleven 6  
op welke manier we maar konden. We manipuleerden mensen en probeerden alles 7  
om ons heen te controleren. We logen, stalen, bedrogen en verkochten onszelf. We 8  
moesten drugs hebben, <sup>2</sup> ongeacht de kosten. Mislukking en angst begonnen ons 9  
leven binnen te dringen. 10

Eén aspect van onze verslaving was ons <sup>3</sup> onvermogen om te gaan met het 11  
leven <sup>4</sup> zoals het is. We probeerden drugs en combinaties van drugs in een poging 12  
om te gaan met een schijnbaar vijandige wereld. We droomden over het vinden 13  
van een magische formule die ons <sup>5</sup> uiteindelijke probleem op zou lossen – onszelf. 14  
<sup>7</sup> Het was een feit dat we geen enkele <sup>6</sup> bewustzijn of stemmings-veranderend mid- 15  
del, inclusief marihuana en alcohol, succesvol konden gebruiken. Drugs zorgden 16  
er niet meer voor dat we ons goed voelden. 17

Soms verdedigden we onze verslaving en <sup>8</sup> rechtvaardigen ons recht om te 18  
gebruiken, in het bijzonder wanneer we drugs “op recept” hadden. We waren trost <sup>9</sup> 19  
op de soms illegale, en vaak bizarre, <sup>10</sup> gedragingen dat ons gebruik typeerde. We 20  
“vergeten” de <sup>11</sup> keren dat we alleen zaten opgevreten door angst en zelfmedelij- 21  
den. We vielen in een patroon van selectief denken. We herinnerden <sup>12</sup> ons alleen 22  
de “goede” ervaringen met drugs. We <sup>13</sup> rechtvaardigen en rationaliseerden de din- 23  
gen die we moesten doen om niet ziek of gek te worden. We negeerden de tijden 24  
waarin het leven een nachtmerrie leek. We vermeden de realiteit van onze versla- 25  
ving. 26

Hogere mentale en emotionele functies, zoals het geweten en het vermogen 27  
lief te hebben, werden sterk aangetast door ons drugsgebruik. Levensvaardighe- 28  
den werden gereduceerd tot het niveau van dieren. Onze geest was gebroken. Het 29  
vermogen om ons <sup>14</sup> menselijk te voelen was <sup>15</sup> verdwenen. Dit lijkt extreem maar 30  
velen van ons verkeerden in deze staat. 31

We waren constant opzoek naar “het antwoord”, <sup>16</sup> die persoon, <sup>17</sup> de plaats of 32  
dat ene dat alles goed zal maken. We misten het vermogen om met het dagelijks 33  
leven om te gaan. Terwijl onze verslaving <sup>18</sup> voortschreed, gingen velen van ons 34  
inrichtingen in en uit. 35

Deze ervaringen gaven aan dat er iets mis was met ons leven. We wilden een 36  
gemakkelijke uitweg en sommigen van ons overwogen zelfmoord. Onze pogin- 37  
gen waren meestal zwak, <sup>19</sup> en droegen enkel bij aan onze gevoelens van waarde- 38  
loosheid. We zaten vast in de illusie van “wat als”, “als maar” en “nog maar één 39  
keer”. Wanneer we toch hulp zochten, waren we eigenlijk alleen opzoek naar de 40  
<sup>20</sup> bevrijding van pijn. 41

We kregen vaak onze fysieke gezondheid terug, alleen maar om die te verlie- 42

## Page: 2

---

 Number: 1	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:02:48 AM
 Number: 2	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:03:01 AM
 Number: 3	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:03:05 AM
 Number: 4	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:03:10 AM
 Number: 5	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:03:19 AM
 Number: 6	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:03:53 AM
 Number: 7	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:03:36 AM Het feit was
 Number: 8	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:03:58 AM
 Number: 9	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:03 AM
 Number: 10	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:08 AM
 Number: 11	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:11 AM
 Number: 12	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:15 AM
 Number: 13	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:21 AM
 Number: 14	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:28 AM
 Number: 15	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:29 AM
 Number: 16	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:33 AM
 Number: 17	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:36 AM
 Number: 18	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:38 AM
 Number: 19	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:44 AM
 Number: 20	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:04:47 AM

---

## Draft Versie 2.0

1 zen door weer te gebruiken. <sup>1</sup>Onze verleden laten zien dat het onmogelijk is voor  
2 ons om succesvol te gebruiken. Hoe goed we het ook onder controle <sup>2</sup>hijken te  
3 hebben, drugsgebruik <sup>3</sup>brengt ons altijd op <sup>4</sup>de knieën.

4 Zoals andere ongeneeslijke ziektes, kan verslaving worden <sup>5</sup>beteugeld. We zijn  
5 het erover eens dat er niets beschamends <sup>6</sup>aan is een verslaafde te zijn, <sup>7</sup>tenzij we  
6 ons dilemma eerlijk accepteren en positieve actie ondernemen. We zijn bereid om  
7 zonder voorbehoud te <sup>8</sup>erkennen dat we allergisch zijn voor drugs. Logisch Ver-  
8 stand verteld <sup>9</sup>ons dat het waanzinnig zou zijn om terug te keren naar de bron van  
9 onze allergie. Onze ervaring geeft aan dat de <sup>10</sup>medische wetenschap onze ziekte  
10 niet kan “genezen”.

11 Hoewel fysieke en mentale tolerantie een rol spelen, hebben veel drugs geen  
12 lange periode <sup>11</sup>van gebruiken nodig om allergische reacties te veroorzaken. Onze  
13 reactie is wat ons verslaafden maakt, niet hoeveel we gebruiken.

14 Velen van ons dachten dat we geen probleem hadden <sup>12</sup>met drugs tot de drugs  
15 op <sup>13</sup>waren. Zelfs wanneer anderen ons <sup>14</sup>zeiden dat wij een probleem hadden, waren  
16 we ervan overtuigd dat wij gelijk hadden en de wereld ongelijk. We gebruikten  
17 deze overtuiging om ons <sup>15</sup>zelf destructieve gedrag te rechtvaardigen. We ontwik-  
18 kelden een zienswijze die het voor ons mogelijk maakte door te gaan met het naja-  
19 gen van onze verslaving zonder rekening te houden <sup>16</sup>met ons eigen welzijn of dat  
20 van anderen. We begonnen te voelen dat drugs ons <sup>17</sup>kapot maakten ver voordat we  
21 dat ooit aan iemand anders konden toegeven. We merkten dat als we probeerden  
22 te stoppen met gebruiken, dat niet konden. <sup>18</sup>We vermoedden dat we de controle  
23 verloren hadden over drugs en we hadden geen kracht om te stoppen.

24 Bepaalde dingen volgden naarmate we verder gingen met gebruiken. We  
25 raakten gewend aan een gemoedstoestand die veel voorkomt bij verslaafden. We  
26 vergaten hoe het was voordat we begonnen met gebruiken: we vergaten sociale  
27 vaardigheden: we ontwikkelden rare gewoontes en <sup>18</sup>manieren: we vergaten hoe  
28 te werken: we vergaten hoe te spelen: we vergaten <sup>19</sup>hoe onszelf uit te drukken en  
29 bezorgdheid te uitten naar anderen. We vergaten hoe te voelen.

30 Tijdens ons gebruik leefden we in een andere wereld. We ervoeren alleen  
31 <sup>19</sup>traden van realiteit en zelf bewustzijn. Het leek of we uiteindelijk twee mensen  
32 waren in plaats van één, zoals Dr. Jekyll en Mr. Hyde. We renden rond <sup>20</sup>als een kip  
33 zonder kop en probeerden ons leven op de rit te krijgen voor de volgende ronde.  
34 Soms lukte dit heel goed, maar later was het minder belangrijk en veelal onmoge-  
35 lijk. Uiteindelijk stierf Dr. Jekyll en nam Mr. Hyde het over.


36 We hebben allemaal een aantal dingen waarvan we kunnen zeggen <sup>21</sup>dat we <sup>22</sup>het  
37 nooit hebben gedaan. We mogen deze dingen geen excuus laten worden om weer  
38 te gebruiken. Sommigen van ons voelen zich eenzaam vanwege <sup>23</sup>de verschillen  
39 tussen hen en andere leden, dit gevoel maakt het moeilijk om oude connecties en  
40 gewoonten <sup>24</sup>op te geven.

41 We hebben allemaal een andere pijngrens. Sommige verslaafden moesten tot  
42 grotere extremen gaan dan anderen. Sommigen van ons merkten dat we er genoeg



## Page: 3

---

 Number: 1	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:02 AM
 Number: 2	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:03 AM
 Number: 3	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:06 AM
 Number: 4	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:08 AM
 Number: 5	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:16 AM
 Number: 6	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:23 AM
 Number: 7	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:25 AM
 Number: 8	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:27 AM
 Number: 9	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:31 AM
 Number: 10	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:35 AM
 Number: 11	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:44 AM
 Number: 12	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:51 AM
 Number: 13	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:53 AM
 Number: 14	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:05:56 AM
 Number: 15	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:06:01 AM
 Number: 16	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:06:09 AM
 Number: 17	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:06:13 AM
 Number: 18	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:06:19 AM
 Number: 19	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:06:27 AM
 Number: 20	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:06:48 AM
 Number: 21	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:06:54 AM
 Number: 22	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:06:55 AM
 Number: 23	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:06:58 AM
 Number: 24	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:07:03 AM

Comments from page 3 continued on next page

## Draft Versie 2.0

1 zen door weer te gebruiken. Onze verleden laten zien dat het onmogelijk is voor  
2 ons om succesvol te gebruiken. Hoe goed we het ook onder controle lijken te  
3 hebben, drugsgebruik brengt ons altijd op de knieën.

4 Zoals andere ongeneeslijke ziektes, kan verslaving worden beteugeld. We zijn  
5 het erover eens dat er niets beschamends aan is een verslaafde te zijn, tenzij we  
6 ons dilemma eerlijk accepteren en positieve actie ondernemen. We zijn bereid om  
7 zonder voorbehoud te erkennen dat we allergisch zijn voor drugs. Logisch Ver-  
8 stand verteld ons dat het waanzinnig zou zijn om terug te keren naar de bron van  
9 onze allergie. Onze ervaring geeft aan dat de medische wetenschap onze ziekte  
10 niet kan “genezen”.

11 Hoewel fysieke en mentale tolerantie een rol spelen, hebben veel drugs geen  
12 lange periode van gebruiken nodig om allergische reacties te veroorzaken. Onze  
13 reactie is wat ons verslaafden maakt, niet hoeveel we gebruiken.

14 Velen van ons dachten dat we geen probleem hadden met drugs tot de drugs  
15 op waren. Zelfs wanneer anderen ons zeiden dat wij een probleem hadden, waren  
16 we ervan overtuigd dat wij gelijk hadden en de wereld ongelijk. We gebruikten  
17 deze overtuiging om ons zelf destructieve gedrag te rechtvaardigen. We ontwik-  
18 kelden een zienswijze die het voor ons mogelijk maakte door te gaan met het naja-  
19 gen van onze verslaving zonder rekening te houden met ons eigen welzijn of dat  
20 van anderen. We begonnen te voelen dat drugs ons kapot maakten ver voordat we  
21 dat ooit aan iemand anders konden toegeven. We merkten dat als we probeerden  
22 te stoppen met gebruiken, dat niet konden. We vermoedden dat we de controle  
23 verloren hadden over drugs en we hadden geen kracht om te stoppen.

24 Bepaalde dingen volgden naarmate we verder gingen met gebruiken. We  
25 raakten gewend aan een gemoedstoestand die veel voorkomt bij verslaafden. We  
26 vergaten hoe het was voordat we begonnen met gebruiken: we vergaten sociale  
27 vaardigheden: we ontwikkelden rare gewoontes en manieren: we vergaten hoe  
28 te werken: we vergaten hoe te spelen: we vergaten hoe onszelf uit te drukken en  
29 bezorgdheid te uitten naar anderen. We vergaten hoe te voelen.

30 Tijdens ons gebruik leefden we in een andere wereld. We ervoeren alleen  
31 flarden van realiteit en zelf bewustzijn. Het leek of we uiteindelijk twee mensen  
32 waren in plaats van één, zoals Dr. Jekyll en Mr. Hyde. We renden rond als een kip  
33 zonder kop en probeerden ons leven op de rit te krijgen voor de volgende ronde.  
34 Soms lukte dit heel goed, maar later was het minder belangrijk en veelal onmoge-  
35 lijk. Uiteindelijk stierf Dr. Jekyll en nam Mr. Hyde het over.

36 We hebben allemaal een aantal dingen waarvan we kunnen zeggen dat we het  
37 nooit hebben gedaan. We mogen deze dingen geen excuus laten worden om weer  
38 te gebruiken. Sommigen van ons voelen zich eenzaam vanwege de verschillen  
39 tussen hen en andere leden, dit gevoel maakt het moeilijk om oude connecties en  
40 gewoonten op te geven.

41 We hebben allemaal een andere <sup>25</sup>pijn grens. Sommige verslaafden moesten tot  
42 grotere extremen gaan dan anderen. Sommigen van ons merkten dat we er genoeg



## Januari 2022

van hadden<sup>1</sup> omdat we te vaak onder invloed waren en het ons dagelijks leven beïnvloedde.

Aanvankelijk gebruikten we op een manier die sociaal<sup>3</sup> teek of op zijn minst controleerbaar, er was maar weinig dat wees op de ramp die toekomst voor ons in petto had. Op een gegeven moment werd ons gebruik oncontroleerbaar en anti<sup>4</sup> sociaal. Dit begon toen het goed ging met ons en we in de situatie<sup>6</sup> waren waarin we regelmatig konden gebruiken. Dit was meestal het einde van de goede tijden.<sup>7</sup> Misschien probeerden we te minderen, de ene drug door de andere te vervangen, of zelfs te stoppen met gebruiken, maar we gingen van een staat van gedrogeerd succes<sup>8</sup> naar een compleet spiritueel, mentaal en emotioneel bankroet.<sup>9</sup> De mate van verval verschilt van verslaafde tot verslaafde. Of het nu jaren of dagen duurt, het gaat altijd bergafwaarts. Degenen die niet doodgaan aan de ziekte gaan uiteindelijk<sup>10</sup> naar gevangenissen, inrichtingen of een totale<sup>11</sup> ontarding naarmate de ziekte voortschrijdt.

Drugs hadden ons het gevoel gegeven dat we iedere situatie<sup>12</sup> aankonden die zich voor doet. Echter werden we ons ervan bewust dat drugs grotendeels verantwoordelijk waren voor onze moeilijkste situaties. Sommigen van ons moeten misschien de rest van hun leven in de gevangenis doorbrengen voor een<sup>13</sup> drugs gerelateerd misdrijf of een misdrijf begaan onder invloed.

We moesten onze bodem bereiken<sup>14</sup> voordat we bereid werden te stoppen. We waren gemotiveerder om hulp te zoeken in een later stadium van onze verslaving. Het was gemakkelijker voor ons om de vernietiging, rampspoed en het zelfbedrog van ons gebruik te zien. Het was moeilijker om onze verslaving te ontkennen toen de problemen ons recht in het gezicht stonden.

Sommigen van ons zagen de effecten van verslaving als eerst bij de mensen waar we dichtbij stonden. We waren sterk afhankelijk van hen om ons emotioneel door het leven heen te dragen. We voelden ons boos, teleurgesteld en gekwetst wanneer ze andere interesses, vrienden en geliefden hadden. We hadden spijt van het verleden, vreesden de toekomst,<sup>15</sup> en we waren niet erg blij met het heden.<sup>16</sup> Na Jaren van zoeken, waren we ongelukkiger en minder tevreden dan toen het allemaal begon.

Onze verslaving<sup>17</sup> maakte slaven van ons. We waren gevangenen van onze eigen geest, veroordeeld door ons eigen schuldgevoel. We hadden opgegeven ooit te kunnen stoppen. Onze pogingen om clean te blijven faalden altijd,<sup>18</sup> en brachten ons pijn en ellende.

Als verslaafden hebben we een<sup>19</sup> ongeneselijke ziekte die verslaving heet, deze is chronisch, progressief en fatal.<sup>20</sup> Desondanks is het een behandelbare ziekte. We<sup>21</sup> menen dat elk individu voor zichzelf de vraag moet beantwoorden,<sup>22</sup> Ben ik een verslaafde<sup>24</sup>? Hoe we de ziekte gekregen hebben is voor ons niet van direct<sup>23</sup> belangrijk. We houden ons bezig met herstel.

We beginnen onze ziekte te behandelen door niet te gebruiken. Velen van ons zochten antwoorden, maar vonden geen werkbare oplossingen totdat we elkaar

## Page: 4

---

 Number: 1	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:07:33 AM
 Number: 2	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:07:36 AM
 Number: 3	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:07:39 AM
 Number: 4	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:07:43 AM
 Number: 5	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:07:46 AM
 Number: 6	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:07:50 AM
 Number: 7	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:07:53 AM
 Number: 8	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:08:39 AM wellbeing komt niet goed terug in de vertaling
 Number: 9	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:08:00 AM
 Number: 10	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:09:06 AM
 Number: 11	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:09:08 AM
 Number: 12	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:09:30 AM die zich voordeet ? OPTIE
 Number: 13	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:09:50 AM
 Number: 14	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 22-Jan-22 11:10:19 AM
 Number: 15	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:24:59 PM
 Number: 16	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:24:56 PM
 Number: 17	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:25:04 PM
 Number: 18	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:25:09 PM
 Number: 19	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:25:15 PM
 Number: 20	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:25:18 PM
 Number: 21	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:25:20 PM
 Number: 22	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:25:26 PM
 Number: 23	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:25:40 PM
 Number: 24	Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:25:37 PM

Comments from page 4 continued on next page

## Januari 2022

van hadden omdat we te vaak onder invloed waren en het ons dagelijks leven beïnvloedde. 1  
2

Aanvankelijk gebruikten we op een manier die sociaal leek of op zijn minst controleerbaar, er was maar weinig dat wees op de ramp die toekomst voor ons in petto had. Op een gegeven moment werd ons gebruik oncontroleerbaar en anti sociaal. Dit begon toen het goed ging met ons en we in de situatie waren waarin we regelmatig konden gebruiken. Dit was meestal het einde van de goede tijden. Misschien probeerden we te minderen, de ene drug door de andere te vervangen, of zelfs te stoppen met gebruiken, maar we gingen van een staat van gedrogeerd succes naar een compleet spiritueel, mentaal en emotioneel bankroet. De mate van verval verschilt van verslaafde tot verslaafde. Of het nu jaren of dagen duurt, het gaat altijd bergafwaarts. Degenen die niet doodgaan aan de ziekte gaan uiteindelijk naar gevangenissen, inrichtingen of een totale ontaarding naarmate de ziekte voortschrijdt. 3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14

Drugs hadden ons het gevoel gegeven dat we iedere situatie aankonden die zich voor doet. Echter werden we ons ervan bewust dat drugs grotendeels verantwoordelijk waren voor onze moeilijkste situaties. Sommigen van ons moeten misschien de rest van hun leven in de gevangenis doorbrengen voor een drugs gerelateerd misdrijf of een misdrijf begaan onder invloed. 15  
16  
17  
18  
19

We moesten onze bodem bereiken voordat we bereid werden te stoppen. We waren gemotiveerder om hulp te zoeken in een later stadium van onze verslaving. Het was gemakkelijker voor ons om de vernietiging, rampspoed en het zelfbedrog van ons gebruik te zien. Het was moeilijker om onze verslaving te ontkennen toen de problemen ons recht in het gezicht stonden. 20  
21  
22  
23  
24

Sommigen van ons zagen de effecten van verslaving als eerst bij de mensen waar we dichtbij stonden. We waren sterk afhankelijk van hen om ons emotioneel door het leven heen te dragen. We voelden ons boos, teleurgesteld en gekwetst wanneer ze andere interesses, vrienden en geliefden hadden. We hadden spijt van het verleden, vreesden de toekomst, en we waren niet erg blij met het heden. Na Jaren van zoeken, waren we ongelukkiger en minder tevreden dan toen het allemaal begon. 25  
26  
27  
28  
29  
30  
31

Onze verslaving maakte slaven van ons. We waren gevangenen van onze eigen geest, veroordeeld door ons eigen schuldgevoel. We hadden opgegeven ooit te kunnen stoppen. Onze pogingen om clean te blijven faalden altijd, en brachten ons pijn en ellende. 32  
33  
34  
35

Als verslaafden hebben we een ongeneselijke ziekte die verslaving heet, deze is chronisch, progressief en fatal. Desondanks is het een behandelbare ziekte. We menen dat elk individu voor zichzelf de vraag moet beantwoorden, “Ben ik een verslaafde”? Hoe we de ziekte gekregen hebben is voor ons niet van direct belangrijk. We houden ons bezig met herstel. 36  
37  
38  
39  
40

We beginnen onze ziekte te behandelen door niet te gebruiken. Velen van ons zochten antwoorden, maar vonden geen werkbare oplossingen totdat we elkaar 41  
42

---

## Draft Versie 2.0

1 vonden. Wanneer we onszelf identificeren als verslaafden wordt hulp mogelijk.  
2 We kunnen een beetje van onszelf zien in iedere andere verslaafde,<sup>1</sup> en een beetje  
3 van de ander in ons. Dit inzicht maakt dat we elkaar kunnen helpen. Onze toe-  
4 komst leek hopeloos totdat we verslaafden vonden die clean<sup>2</sup> waren en bereidwil-  
5 lig waren om met ons te delen. Ontkenning van onze verslaving hield ons ziek  
6 <sup>3</sup>hield, de eerlijke erkenning maakt stoppen met gebruik mogelijk. De mensen van  
7 Narcotics Anonymous vertelden ons dat ze herstellende verslaafden waren die  
8 hadden geleerd om zonder drugs te leven. Als zij het konden, konden wij het ook.


9 De enige alternatieven voor herstel zijn gevangenissen, inrichtingen, verval  
10 en de dood. Helaas zorgt onze ziekte ervoor dat we onze verslaving ontkennen.  
11 Als je een verslaafde bent, kan je door het NA programma een nieuwe manier van  
12 leven vinden,<sup>4</sup> wat anders niet mogelijk<sup>5</sup> was geweest. We zijn in de loop van ons  
13 herstel erg dankbaar geworden. Ons leven is zinvol geworden,<sup>6</sup> door onthouding  
14 en <sup>7</sup>door het werken aan de Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous.

15 We realiseren <sup>8</sup>ons dat we nooit genezen zijn en <sup>9</sup>wij de ziekte in ons meedragen  
16 voor de rest van ons leven. We hebben een ziekte waarvan we herstellen. Elke dag  
17 wordt ons een nieuwe kans gegeven. We zijn er van overtuigd dat er maar één  
18 manier van leven voor ons is, en dat is de NA manier.



## Page: 5

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:27:03 PM


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:27:05 PM


---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:27:09 PM


---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:27:12 PM

---

 Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:27:15 PM


---

 Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:27:25 PM


---

 Number: 7 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:27:29 PM

---

 Number: 8 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:27:36 PM

---

 Number: 9 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:27:38 PM

---

Januari 2022

## Hoofdstuk Twee

1

### WAT IS HET NARCOTICS ANONYMOUS PROGRAMMA?

2

3

*NA is een non-profit Fellowship of gemeenschap van mannen en vrouwen voor wie drugs een ernstig probleem waren geworden. Wij zijn herstellende verslaafden die regelmatig bij elkaar komen om elkaar te helpen clean te blijven. Dit is een programma van volledige onthouding van alle drugs. Er is maar één vereiste voor lidmaatschap: het verlangen om te stoppen met gebruiken. We suggereren dat je een open geest houdt en jezelf een kans geeft. Ons programma is een verzameling principes zo simpel geschreven dat we ze kunnen volgen in ons dagelijks leven. Het belangrijkste is dat ZE WERKEN.*

4

5

6

7

8

9

10

11

12

*Er zijn geen verborgen voorwaarden bij NA. We zijn niet aangesloten bij enige andere organisatie, er is geen inschrijfgeld of contributie, we hoeven niets te tekenen of iets aan iemand te beloven. We zijn niet verbonden aan politieke, religieuze of orde handhavende groeperingen en we staan nooit onder toezicht. Iedereen mag zich bij ons aansluiten, ongeacht leeftijd, ras, seksuele geaardheid, geloofsovertuiging, religie of gebrek aan religie.*

13

14

15

16

17

18

19

*We zijn niet geïnteresseerd in wat of hoeveel je gebruikte, wie je connecties waren, wat je heb gedaan in het verleden, hoeveel of hoe weinig je hebt, maar alleen in wat jij wilt doen aan je probleem en hoe we kunnen helpen. De nieuwkomer is de belangrijkste persoon op elke meeting, omdat we alleen kunnen behouden wat we hebben door het weg te geven. We hebben van onze groepservaring geleerd dat diegenen die regelmatig naar onze meetings blijven komen, clean blijven.*

20

21

22

23

24

25

26

*Narcotics Anonymous is een fellowship van mannen en vrouwen die leren leven zonder drugs. Wij zijn een non-profit gemeenschap en hebben geen inschrijfgeld of contributie. Ieder van ons heeft de prijs voor lidmaatschap al betaald. We hebben duur betaald met onze pijn voor het recht om te herstellen.*

27

28

29

30

*Wij zijn verslaafden, overlevenden tegen alle kansen in, die regelmatig bij elkaar komen. Wij reageren op eerlijk delen en luisteren naar de verhalen van onze leden voor de boodschap van herstel. We realiseren ons dat er eindelijk hoop voor ons is.*

31

32

33

34

*We maken gebruik van de gereedschappen die hebben gewerkt voor andere herstellende verslaafden die hebben geleerd te leven zonder drugs in Narcotics Anonymous. De Twaalf Stappen zijn positieve gereedschappen die herstel moge-*

35

36

37

## Page: 6

---

T	Number: 1	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:28:26 PM
T	Number: 2	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:28:40 PM
T	Number: 3	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:28:45 PM
T	Number: 4	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:28:51 PM
T	Number: 5	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:29:05 PM
T	Number: 6	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:29:10 PM
T	Number: 7	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:29:21 PM
T	Number: 8	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:29:24 PM
T	Number: 9	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:29:30 PM
T	Number: 10	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:29:33 PM
T	Number: 11	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:29:34 PM

---

## Draft Versie 2.0

1 lijk maken. Ons hoofddoel is om clean te blijven en de boodschap uit te dragen  
2 naar de verslaafde die nog lijdt. Wij zijn verenigd door ons gezamenlijk probleem:  
3 verslaving. Door het ontmoeten van verslaafden, praten met verslaafden en het  
4 helpen van andere verslaafden, zijn wij in staat clean te blijven. De nieuwkomer is  
5 de meest belangrijke persoon op elke meeting, omdat we alleen kunnen behouden  
6 wat we hebben door het weg te geven.

7 Narcotics Anonymous heeft vele jaren van ervaring met letterlijk <sup>[1]</sup> honderden  
8 <sup>[2]</sup> duizenden verslaafden. Deze grote hoeveelheid aan intensieve ervaringen, <sup>[3]</sup> uit de <sup>[4]</sup>  
9 eerste hand, in alle fasen van de ziekte en herstel is van ongeëvenaarde therapeu-  
10 tische waarde. Wij zijn hier om <sup>[5]</sup> vrijelijk te delen met elke verslaafde die dat wil.

11 Onze boodschap van herstel is gebaseerd op onze eigen ervaring. Voordat we  
12 bij het Fellowship kwamen, <sup>[6]</sup> putte wij onszelf uit door te proberen “succesvol” te  
13 gebruiken, of door te proberen <sup>[7]</sup> er achter te komen wat er mis was met ons. <sup>[8]</sup> Na het  
14 <sup>[9]</sup> komen bij NA, vonden wij onszelf temidden van een zeer speciale groep mensen  
15 die hebben geleden zoals wij <sup>[11]</sup> en herstel hebben gevonden. In hun ervaringen, <sup>[10]</sup> vrij-  
16 elijk gedeeld, vonden wij hoop voor onszelf. Als het Programma voor hen heeft  
17 gewerkt, zal het ook voor ons werken.

18 Het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen om te stoppen met  
19 gebruiken. We hebben het Programma zien werken voor elke verslaafde die eer-  
20 lijk en oprecht wil stoppen. We hoeven niet clean te zijn wanneer we hier komen,  
21 maar na de eerste meeting, <sup>[12]</sup> suggereren we nieuwkomers terug te blijven komen en  
22 dit clean te doen. We hoeven niet te wachten op een overdosis of een gevangenis-  
23 straf om hulp te krijgen van Narcotics Anonymous, verslaving <sup>[13]</sup> is geen hopeloze  
24 conditie waarvan niet te herstellen is.

25 We ontmoeten verslaafden zoals onszelf die clean zijn. We kijken en luisteren  
26 naar hen en realiseren ons dat zij een manier hebben gevonden om te leven en van  
27 het leven genieten zonder drugs te gebruiken. We hoeven geen genoeg te nemen  
28 met de <sup>[14]</sup> belemmeringen van het verleden. We kunnen al onze oude ideeën onder-  
29 zoeken, heronderzoeken en onszelf hierin constant verbeteren of ze vervangen  
30 met nieuwe. We zijn mannen en vrouwen die ontdekt en toegegeven hebben dat  
31 we machteloos zijn over onze verslaving. Wanneer we gebruiken, verliezen we.

32 Toen we ontdekten dat we niet mét of zonder drugs kunnen leven zochten we  
33 hulp in NA in plaats van ons lijden te verlengen. Het Programma zorgt voor een  
34 wonder in ons leven. We worden andere mensen. De stappen en onthouding geven  
35 ons een dagelijkse bevrijding van de levenslange veroordeling die we onszelf  
36 opleggen. We worden vrij om te leven.

37 We willen dat de plek waar we herstellen een veilige plek is, vrij van invloe-  
38 den van buitenaf. Voor de bescherming van het Fellowship, <sup>[15]</sup> staan we er op dat  
39 geen drugs of aanverwante zaken worden meegebracht naar welke meeting dan  
40 ook.

41 We voelen ons volledig vrij om onszelf te uiten binnen het Fellowship, omdat  
42 er geen ordehandhavende groepen betrokken zijn. Onze meetings hebben een

## Page: 7

---

**T** Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:29:45 PM

---

**T** Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:29:47 PM

---

**T** Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:29:50 PM

---

**T** Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:29:52 PM

---

**T** Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:29:55 PM

---

**T** Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:29:58 PM

---

**T** Number: 7 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:30:01 PM

---

**T** Number: 8 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:30:04 PM

---

**T** Number: 9 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:30:10 PM

---

**T** Number: 10 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:30:29 PM

---

**T** Number: 11 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:30:20 PM

---

**T** Number: 12 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:30:39 PM

---

**T** Number: 13 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:30:47 PM

---

**T** Number: 14 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:30:58 PM

---

**T** Number: 15 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 06:31:35 PM

---

## Januari 2022

sfeer van empathie. In overeenkomst met de principes van herstel <sup>1</sup>proberen we <sup>2</sup>niet te oordelen, stereotyperen of elkaar te moraliseren. We zijn niet gerecruiteerd <sup>3</sup>en het kost niets. NA verzorgt geen counseling of sociale services. 1  
2  
3

Onze meetings zijn een proces van identificatie, hoop en delen. Het hart van <sup>4</sup>NA <sup>4</sup>slaat wanneer twee verslaafden hun herstel delen. Wat we doen wordt echt <sup>5</sup>voor ons wanneer het delen. Dit gebeurt op grotere schaal in onze reguliere meet- <sup>6</sup>ings. Er is sprake van een meeting wanneer er twee of meer verslaafden bij elkaar <sup>7</sup>komen om elkaar te helpen clean te <sup>8</sup>blijven. 4  
5  
6  
7  
8

Aan het begin van een meeting, <sup>5</sup>lezen we NA-literatuur die beschikbaar is <sup>9</sup>voor iedereen. Sommige meetings hebben sprekers, bespreken een topic of beiden. <sup>10</sup>Gesloten meetings zijn voor verslaafden of diegene die <sup>6</sup>denken dat ze mogelijk <sup>11</sup>een <sup>7</sup>drugs probleem hebben. <sup>8</sup>open meetings verwelkomen iedereen die de wens <sup>12</sup>heeft onze Fellowship te ervaren. De sfeer van herstel wordt beschermd door onze <sup>13</sup>Twaalf Tradities. We zijn volledig zelfvoorzienend door middel van vrijwillige <sup>14</sup>bijdragen van onze leden. Ongeacht waar de meeting plaatsvindt, we zijn nergens <sup>15</sup>aan verbonden. Meetings bieden ons een plek om medeverslaafden te ontmoeten. <sup>16</sup>Alles wat we nodig hebben om een meeting te houden zijn twee verslaafden, <sup>9</sup>die <sup>17</sup>om elkaar geven en delen. 9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18

We laten nieuwe ideeën tot ons komen. We stellen vragen. We delen wat we <sup>19</sup>hebben <sup>10</sup>geleerd over het leven zonder drugs. Hoewel de principes van de Twaalf <sup>20</sup>Stappen voor ons eerst vreemd lijken, is het belangrijkste dat ze werken. Ons Pro- <sup>21</sup>gramma is in feite een manier van leven. We leren de waarde kennen van spirituele <sup>22</sup>principes zoals overgave, nederigheid en service door het lezen van NA-literatuur, <sup>23</sup>bezoeken van meetings en door het werken aan de stappen. We ondervinden dat <sup>24</sup>ons leven stapsgewijs verbetert als we ons blijven onthouden van bewustzijns- of <sup>25</sup>stemmingsveranderende middelen en werken aan de twaalf stappen om ons her- <sup>26</sup>stel te <sup>11</sup>behouden. Dit Programma leven geeft ons een relatie met een <sup>12</sup>macht groter <sup>27</sup>dan onszelf, <sup>12</sup>corrigeert defecten, leidt ons in het helpen van anderen, <sup>13</sup>en waar er <sup>28</sup>fouten zijn gemaakt leert het ons de geest van vergeving. 19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29

Vele boeken zijn geschreven over de aard van verslaving. Dit boek houdt zich <sup>30</sup>bezig met de aard van herstel. Als je een verslaafde bent en dit boek gevonden <sup>31</sup>hebt, geef jezelf alsjeblieft een kans en lees het. 30  
31  
32

## Page: 8

---

 Number: 1	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:31:43 PM
 Number: 2	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:31:57 PM
 Number: 3	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:32:01 PM
 Number: 4	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:32:04 PM
 Number: 5	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:32:09 PM
 Number: 6	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:32:16 PM
 Number: 7	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:33:26 PM
 Number: 8	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:33:42 PM
 Number: 9	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:33:49 PM
 Number: 10	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:34:10 PM
 Number: 11	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:34:49 PM
 Number: 12	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:36:02 PM
 Number: 13	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 30-Jan-22 06:36:17 PM

---

## Draft Versie 2.0

1

### Hoofdstuk Drie

2

## WAAROM ZIJN WIJ HIER?

3

*Voordat we bij het Fellowship van NA kwamen, konden we ons eigen leven niet hanteren. We konden niet leven en van het leven genieten zoals anderen dat doen. We moesten iets anders hebben en dachten dat gevonden te hebben in drugs. We plaatsten het gebruik ervan boven het welzijn van onze families, vrouwen, mannen en kinderen. We moesten koste wat het kost drugs hebben. We hebben veel mensen ernstige schade berokkend, maar bovenal hebben we onszelf geschaad. Door ons onvermogen om persoonlijke verantwoordelijkheden te aanvaarden creëerden we feitelijk onze eigen problemen. We leken niet in staat te zijn het leven zoals het is onder ogen te zien.*

13

*<sup>1</sup>De meesten van ons realiseerden zich dat we langzaam zelfmoord pleegden door onze verslaving, maar verslaving is zo 'n sluwe vijand van het leven dat we de kracht verloren om hier iets aan te doen. De meesten van ons belandden in de gevangenis of zochten <sup>2</sup>hulp in de geneeskunde, religie of psychiatrie. Geen van deze methoden werkten voor ons. Onze ziekte kwam telkens terug of bleef erger worden tot we in wanhoop hulp bij elkaar zochten in Narcotics Anonymous.*

14

15

16

17

18

19

20

*Na onze komst bij NA realiseerden wij ons dat we zieke mensen waren. We leden aan een ziekte waarvoor geen remedie bekend is. Het is echter mogelijk de ziekte op een gegeven moment te bedwingen en dan is herstel mogelijk.*

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

*Wij zijn verslaafden die herstel zoeken. We gebruikten drugs om onze gevoelens te verbergen en deden wat er ook maar nodig was om ze te verkrijgen. Velen van ons werden ziek wakker, niet in staat om te gaan werken of gingen onder invloed werken. Velen van ons stalen om in onze gewoonte te voorzien. We deden de mensen pijn die we lief hadden. We deden al deze dingen en vertelden onszelf dat we <sup>3</sup>het onder controle hadden. We zochten naar een uitweg. We konden het leven zoals het zich aandient <sup>4</sup>niet onder ogen komen. In het begin was gebruiken leuk. Voor ons werd het een gewoonte en uiteindelijk noodzakelijk om te overleven. De progressie van de ziekte bleef voor ons onopgemerkt. We gingen door op het pad van vernietiging, onwetend waar het ons heen zou leiden. We waren verslaafden en wisten dit niet. Door drugs te gebruiken probeerden we de realiteit, pijn en ellende te vermijden. Wanneer de drugs uitgewerkt waren realiseerden we ons dat we nog steeds dezelfde problemen hadden en dat die steeds erger werden. We zochten verlichting door keer op keer te gebruiken, meer drugs en steeds vaker.*




# Page: 9

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:03:59 PM

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:05:12 PM

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:11:20 PM

---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:11:27 PM

---

## Januari 2022


We zochten hulp en vonden die niet. Vaak begrepen dokters onze <sup>1</sup>tweestrijd 1  
niet, ze probeerden ons te helpen door medicatie te geven. Onze mannen, vrou- 2  
wen en geliefden gaven alles wat ze hadden en putten zichzelf uit in de hoop dat 3  
we zouden stoppen met gebruiken óf beter zouden worden. We probeerden de ene 4  
drug door de andere te vervangen, maar dit <sup>2</sup>verlengde alleen onze pijn. We pro- 5  
beerden ons gebruik te beperken tot “sociaal aanvaardbare” hoeveelheden, echter 6  
zonder succes. Er bestaat niet zoiets als een “sociale verslaafde”. Sommigen van 7  
ons zochten naar een antwoord in kerken, religies of <sup>3</sup>culten. Sommigen zochten 8  
genezing door te veranderen van woonplaats. <sup>4</sup>We gaven de schuld van onze pro- 9  
blemen aan onze omgeving en levensomstandigheden. Deze poging gaf ons enkel 10  
de kans om gebruik te maken van nieuwe mensen. Sommigen van ons zochten 11  
goedkeuring door middel van sex of het veranderen van vrienden. Dit zoeken 12  
naar goedkeuring <sup>5</sup>voerde ons verder mee in onze verslaving. Sommigen van ons 13  
probeerden <sup>6</sup>trouwen, scheiden of weg lopen. Ongeacht wat we probeerden, we 14  
konden niet ontsnappen aan onze ziekte. 15

We bereikten een punt in ons leven waar we onszelf een hopeloos geval voel- 16  
den. We betekenden weinig tot niets voor onze werkgevers, familie en vrienden. 17  
Velen van ons waren werkeloos of niet in staat om te werken. Elke vorm van 18  
succes was vreemd en angstaanjagend. We wisten niet wat te doen. Terwijl onze 19  
zelfhaat groeide moesten we meer en meer drugs gebruiken om onze gevoelens te 20  
maskeren. We hadden genoeg van alle pijn en ellende. We waren bang en vlucht- 21  
ten voor de angst. Hoe ver we ook vluchtten, we namen de angst altijd met ons 22  
mee. We waren hopeloos, nutteloos en verloren. Mislukking was onze manier van 23  
leven geworden en we kenden geen gevoel van eigenwaarde. Het pijnlijkste <sup>7</sup>van 24  
alles was misschien wel de wanhoop van eenzaamheid. Isolatie en ontkenning van 25  
onze verslaving hielden ons in deze neerwaartse spiraal. Elke hoop op beter wor- 26  
den verdween. Hulpeloosheid, leegte en angst werd onze manier van leven. We 27  
waren complete mislukkelingen. Wat we echt nodig hadden was een persoonlijk- 28  
heidsverandering. Verandering van zelfdestructieve levenspatronen werd noodza- 29  
kelijk. Wanneer we logen, bedrogen of stalen verlaagden we onszelf <sup>8</sup>in onze eigen 30  
ogen. We hadden genoeg van zelfvernietiging. <sup>9</sup>We voelden onze machteloosheid. 31  
Toen niets onze paranoia en angst verlichtte, bereikten we onze bodem en werden 32  
bereid om hulp te vragen. 33

We waren op zoek naar een antwoord toen we om hulp vroegen en Narcotics 34  
Anonymous vonden. We kwamen verslagen naar onze eerste NA bijeenkomst en 35  
wisten niet wat we moesten verwachten. Na onze eerste bijeenkomst, of bijeen- 36  
komsten bijgewoond te hebben, begonnen we te voelen dat er mensen om ons 37  
gaven en bereid waren te helpen. Hoewel ons verstand ons vertelde dat we het 38  
nooit zouden redden, gaven de mensen in het Fellowship ons hoop door vol te 39  
houden dat we konden herstellen. We ondervonden dat wat onze gedachten of 40  
acties ook waren, anderen hetzelfde gevoeld of gedaan hadden. Omgeven door 41  
medeverslaafden, realiseerden we ons dat we niet alleen waren. Herstel vindt 42

## Page: 10


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:12:12 PM


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:12:36 PM


---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:12:47 PM


---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:13:04 PM

---

 Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:13:12 PM


---

 Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:13:25 PM

---

 Number: 7 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:13:47 PM

---

 Number: 8 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:14:09 PM

---

 Number: 9 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:14:16 PM

---

## Draft Versie 2.0

1 plaats op onze bijeenkomsten: ons leven staat op het spel. We kwamen erachter  
2 dat het Programma werkt door ons herstel op de eerste plaats te zetten.

3 We keken drie verontrustende feiten in de ogen:

- 4 1. We zijn machteloos over verslaving en onze levens zijn onhanteerbaar.<sup>2</sup>
- 5 2. Ondanks dat we niet verantwoordelijk zijn voor onze ziekte, zijn we wel  
6 verantwoordelijk voor ons herstel.<sup>3</sup>
- 7 3. We kunnen niet langer mensen, plaatsen en dingen de schuld geven van  
8 onze verslaving. We moeten onze problemen en gevoelens onder ogen  
9 zien.

10 Het ultieme wapen voor herstel is de herstellende verslaafde. We concentre-  
11 ren ons op herstel en hoe we ons voelen, niet op wat we in het verleden hebben  
12 gedaan. Oude vrienden, plaatsen en ideeën zijn vaak een bedreiging voor ons  
13 herstel. We moeten onze speelkameraden, speelplaatsen en speeltjes veranderen.


14 Toen we ons realiseerden dat we het niet alleen voor elkaar kregen, begonnen  
15 sommigen van ons onmiddellijk depressie, angst, vijandigheid en wrok te erva-  
16 ren. Unbeduidende frustraties, kleine tegenslagen en eenzaamheid lieten ons vaak  
17 voelen dat we niet vooruitgaan. We ondervonden dat we leden aan een ziekte, niet  
18 aan een morele tekortkoming. We waren ernstig ziek, niet hopeloos slecht. Onze  
19 ziekte kan alleen een halt toegeroepen worden door abstinentie.

20 Vandaag ervaren we een volledig scala aan gevoelens. Voordat we in het Fel-  
21 lowship kwamen voelden we ons of opgetogen of gedeprimeerd. Ons negatieve  
22 zelfbeeld is vervangen door een positieve betrokkenheid voor anderen. Antwoor-  
23 den worden aangereikt en problemen worden opgelost. Het is een groot geschenk  
24 om ons weer mens te voelen.

25 Wat een verandering met hoe we waren! Dit is hoe we weten dat het NA pro-  
26 gramma werkt. Dit is het eerste wat ons ervan overtuigde dat we onszelf moesten  
27 veranderen, in plaats van proberen de mensen en situaties om ons heen te veran-  
28 deren. We ontdekken nieuwe mogelijkheden. We vinden een gevoel van eigen-  
29 waarde. We leren onszelf te respecteren. Dit is een programma om juist die dingen  
30 te leren. Door aan de stappen te werken, komen we ertoe de wil van een Hogere  
31 Macht te accepteren: deze acceptatie leidt ons tot herstel. We verliezen onze angst  
32 voor het onbekende. We worden bevrijd.

## Page: 11


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:14:29 PM


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:14:55 PM


---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:15:06 PM


---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:15:31 PM

---

 Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:15:36 PM


---

 Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:15:40 PM


---

 Number: 7 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:15:45 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:16:19 PM  
voorit gingen


---

 Number: 8 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:15:49 PM

---

 Number: 9 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:16:19 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:17:10 PM  
toevoegen: with very little in between

---

 Number: 10 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:16:23 PM

---

 Number: 11 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:17:19 PM

---

## Januari 2022

### Hoofdstuk 4

1

### Hoe het werkt

2

*Als jij wilt wat wij te bieden hebben en bereid bent om er de benodigde moeite voor te doen, dan ben je er klaar voor bepaalde stappen te nemen. Dit zijn de principes die ons herstel mogelijk maakten.*

3

4

5

1. *Wij erkenden dat wij machteloos waren over onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.*

6

7

2. *Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.*

8

9

3. *Wij namen de beslissing onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen.*

10

11

4. *Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.*

12

13

5. *Wij erkenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten.*

14

15

6. *Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen.*

16

17

7. *Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.*

18

8. *Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hadden en werden bereid het met hen allen goed te maken.*

19

20

9. *Wij maakten het waar mogelijk direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.*

21

22

10. *Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, gaven wij dat onmiddellijk toe.*

23

24

11. *Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God zoals wij Hem begrepen te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons, en de kracht die uit te voeren.*

25

26

27

12. *Tot een spiritueel ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen, probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.*

28

29

30

*Dit klinkt als een enorme opgave en wij kunnen het niet allemaal ineens doen. Wij zijn ook niet in één dag verslaafd geraakt, dus denk erom – RUSTIG AAN.*

31

32

33



## Draft Versie 2.0

1 *Er is één ding dat ons meer dan wat dan ook zal verslaan in ons her-*  
2 *stel: een onverschillige en intolerante houding ten opzichte van spirituele*  
3 *principes. Drie onmisbare principes zijn eerlijkheid, openheid van geest*  
4 *en bereidwilligheid. Hiermee zijn wij goed op weg.*

5 *Wij menen dat onze benadering van de ziekte verslaving volkomen*  
6 *realistisch is, omdat de therapeutisch waarde van de ene verslaafde die*  
7 *de andere helpt zonder weerga is. Wij menen dat onze manier praktisch*  
8 *is, omdat de ene verslaafde het best de andere verslaafde kan begrijpen*  
9 *en helpen. Wij geloven dat, hoe eerder wij onze problemen in het dagelijks*  
10 *leven in de maatschappij onder ogen zien, hoe sneller wij aanvaardbare,*  
11 *verantwoordelijke en productieve leden van die maatschappij zullen wor-*  
12 *den.*

13 *De enige manier om niet terug te keren naar actieve verslaving is*  
14 *door niet die eerste drug te nemen. Als jij bent zoals wij, dan weet je dat*  
15 *één teveel is en duizend nooit genoeg. Wij leggen hier sterk de nadruk op,*  
16 *omdat wij weten dat wanneer wij drugs gebruiken in welke vorm dan ook,*  
17 *of de ene vervangen door de andere, wij onze verslaving weer helemaal*  
18 *opnieuw de vrije hand laten.*

19 *Alcohol beschouwen als anders dan andere drugs heeft bij zeer veel*  
20 *verslaafden voor een terugval gezorgd. Voordat wij bij NA kwamen zagen*  
21 *velen van ons alcohol als iets apart, maar wij kunnen het ons niet ver-*  
22 *oorloven hierover verwarring te laten bestaan. Alcohol is een drug. Wij*  
23 *zijn mensen met de ziekte verslaving die zich moeten onthouden van alle*  
24 *drugs om te kunnen herstellen.*


25 Dit zijn een aantal van de vragen die wij onszelf gesteld hebben: Zijn wij er  
26 zeker van dat wij willen stoppen met gebruiken? Begrijpen wij dat wij geen wer-  
27 kelijke controle hebben over drugs? Herkennen wij dat op de lange termijn, niet  
28 wij de drugs gebruikten, maar de drugs ons? Namen gevangenis en inrichtin-  
29 gen bij tijden het bestuur van ons leven over? Accepteren wij volledig het feit dat  
30 al onze pogingen om te stoppen met gebruiken, of om ons gebruik te controleren,  
31 faalden? Weten wij dat onze verslaving ons veranderde in iets wat wij niet wil-  
32 den zijn: oneerlijke, bedrieglijke, eigenzinnige mensen in strijd met onszelf en de  
33 medemens? Geloven we echt dat we gefaald hebben als drugsgebruikers?

34 Toen wij gebruikten werd de realiteit zo pijnlijk dat wij ons liever compleet  
35 aan de werkelijkheid onttrokken. Wij probeerden andere mensen ervan te weer-  
36 houden onze pijn te kennen. Wij isoleerden onszelf en leefden in gevangenis-  
37 sen gebouwd uit onze eenzaamheid. Vanuit deze wanhoop zochten wij hulp in  
38 Narcotics Anonymous. Wanneer wij bij Narcotics Anonymous komen zijn wij  
39 fysiek, mentaal en spiritueel bankroet. Wij hebben lang genoeg pijn geleden dat  
40 wij bereid zijn er alles aan te doen om clean te blijven.


41 Onze enige hoop is om te leven naar het voorbeeld van hen die voor ons



---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:18:36 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:19:07 PM  
vergetelheid, nog naar de hele zin kijken

## Januari 2022

dilemma hebben gestaan en een uitweg hebben gevonden. Ongeacht wie wij zijn, waar wij vandaan kwamen, of wat wij hebben gedaan, wij worden geaccepteerd in Narcotics Anonymous. Onze verslaving geeft ons een gemeenschappelijke basis waardoor wij elkaar begrijpen.

Als resultaat van het bijwonen van een paar meetings beginnen wij eindelijk te voelen dat wij ergens thuis horen. In deze meetings maken wij kennis met de Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous. Wij leren aan ze te werken in de volgorde waarin ze geschreven zijn en om ze dagelijks toe te passen. De stappen zijn onze oplossing. Ze zijn ons overlevingspakket. Ze zijn onze verdediging, want verslaving is een dodelijke ziekte. Onze stappen zijn de principes die ons herstel mogelijk maken.

### Stap Eén

*“Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.”*

Het maakt niet uit wat of hoeveel wij gebruikten. In Narcotics Anonymous moet clean blijven op de eerste plaats komen. Wij realiseerden ons dat wij niet tegelijkertijd drugs kunnen gebruiken en kunnen leven. Wanneer wij onze machteloosheid en het onvermogen om ons eigen leven te hanteren erkennen, openen wij de deur naar herstel. Niemand kon ons ervan overtuigen dat wij verslaafden waren. Het is een erkenning die wij voor onszelf moesten maken. Wanneer sommigen van ons twijfels hebben stellen wij onszelf deze vraag: “Kan ik mijn gebruik van welke geest- of stemmingsveranderende chemicaliën dan ook controleren?”


De meesten zullen inzien dat controle onmogelijk is op het moment dat dit wordt voorgesteld. Wat de uitkomst ook is, wij merken dat wij ons gebruik niet voor enige tijd kunnen controleren.

Dit zou er duidelijk op wijzen dat een verslaafde geen controle heeft over drugs. Machteloosheid betekent gebruiken tegen onze wil. Als wij niet kunnen stoppen, hoe kunnen wij onszelf dan vertellen dat wij de controle hebben? Het onvermogen om te stoppen met gebruiken, zelfs met de grootst mogelijke wilskracht en het meest oprechte verlangen, is wat wij bedoelen als wij zeggen, “Wij hebben absoluut geen keuze”. Echter, wij hebben wel een keuze zodra wij alles wat wij onszelf vertellen om ons gebruik te rechtvaardigen uitsluiten.


Wij liepen niet over van liefde, eerlijkheid, openheid van geest of bereidwilligheid toen we het Fellowship binnenkwamen. We bereikten het punt waarop we niet langer door konden gaan vanwege fysieke, mentale en spirituele pijn. Toen wij verslagen waren werden we bereidwillig.

Ons onvermogen om ons drugsgebruik te controleren is een symptoom van de ziekte verslaving. Wij zijn niet alleen machteloos over drugs, maar ook over onze verslaving. Dit moeten wij erkennen om te kunnen herstellen. Verslaving is

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:20:16 PM

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:21:03 PM

## Draft Versie 2.0

1 een fysieke, mentale en spirituele ziekte, die ieder gebied van ons leven aantast.

2 Het fysieke aspect van onze ziekte is het dwangmatig gebruik van drugs: het  
3 onvermogen om te stoppen met gebruiken als wij eenmaal zijn begonnen. Het  
4 mentale aspect van onze ziekte is de obsessie, of het alles overweldigende ver-  
5 langen om te gebruiken, zelfs wanneer we ons leven aan het verwoesten zijn. Het  
6 spirituele deel van onze ziekte is onze totaal egocentrische houding. Wij hadden  
7 het gevoel dat wij konden stoppen wanneer wij dat wilden, ondanks alle bewij-  
8 zen van het tegendeel. Ontkenning, vervanging, rationalisatie, rechtvaardiging,  
9 anderen wantrouwen, schuldgevoel, schaamte, verwaarlozing, aftakeling, afzon-  
10 dering (isolatie) en controleverlies zijn allemaal gevolgen van onze ziekte. Onze  
11 ziekte is progressief, ongeneeslijk en fataal. De meesten van ons zijn opgelucht  
12 om erachter te komen dat wij een ziekte hebben in plaats van een morele tekort-  
13 koming.

14 Wij zijn niet verantwoordelijk voor onze ziekte, maar wij zijn wel verant-  
15 woordelijk voor ons herstel. De meesten van ons probeerden op eigen kracht te  
16 stoppen met gebruiken, maar we konden niet met én niet zonder drugs leven.  
17 Uiteindelijk realiseerden wij ons dat wij machteloos waren over onze verslaving.

18 Velen van ons probeerden te stoppen met gebruiken op pure wilskracht, maar  
19 dit bleek slecht een tijdelijke oplossing. Wij zagen in dat wilskracht alléén niet  
20 voor enige tijd zou werken. Wij probeerden talloze andere remedies: psychiaters,  
21 ziekenhuizen, safe houses, minnaars, nieuwe woonplaatsen, nieuwe banen. Alles  
22 wat wij probeerden mislukte. Wij begonnen in te zien dat wij de meest belache-  
23 lijke onzin hadden gerationaliseerd om de puinhoop te rechtvaardigen die drugs  
24 van ons leven had gemaakt.

25 Totdat wij al ons voorbehoud laten varen, is het fundament van ons herstel in  
26 gevaar. Voorbehoud, in welke vorm dan ook, berooft ons van het verkrijgen van  
27 alle voordelen die dit programma te bieden heeft. Door ons te ontdoen van elk  
28 voorbehoud geven wij ons over. Dan, en alleen dan, kunnen wij geholpen worden  
29 te herstellen van de ziekte verslaving.


30 Nu is de vraag: “Als wij machteloos zijn, hoe kan Narcotics Anonymous dan  
31 helpen?” Wij beginnen met hulp vragen en dit wordt bereikt door te werken aan  
32 de Twaalf Stappen. Het fundament is de erkenning dat wij, vanuit onszelf, geen  
33 macht hebben over verslaving. Wanneer wij dit kunnen accepteren hebben wij het  
34 eerste deel van Stap Eén volbracht.

35 Een tweede erkenning moet gemaakt worden voordat het fundament com-  
36 plect is. Als wij hier stoppen zullen wij slechts de halve waarheid kennen. Wij  
37 zijn sterren in het manipuleren van de waarheid. Aan de ene kant zouden wij kun-  
38 nen zeggen, “Ja, ik ben machteloos over mijn verslaving” en aan de andere kant,  
39 “Wanneer ik mijn leven op orde heb kan ik met drugs omgaan”. Zulke gedachten  
40 en acties leidden ons terug naar actieve verslaving. Het kwam nooit in ons op ons  
41 af te vragen, “Als wij onze verslaving niet kunnen controleren, hoe kunnen wij  
42 ons leven dan controleren?” Wij voelden ons ellendig zonder drugs.

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:22:05 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:22:35 PM  
woordenlijst


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:22:54 PM

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:23:13 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:23:24 PM  
te of het

## Januari 2022

Niet in staat zijn om te werken, verwaarlozing en verwoesting worden eenvoudig gezien als kenmerken van een onhanteerbaar leven. Onze families zijn over het algemeen teleurgesteld, verbijsterd en verward door onze acties en vaak hebben zij ons verlaten of verstoten. Het hebben van werk, maatschappelijk aanvaard zijn en hereniging met onze families maakt ons leven niet hanteerbaar. Maatschappelijk aanvaard zijn staat niet gelijk aan herstel.

Wij hebben ondervonden dat wij geen andere keuze hadden dan onze oude manier van denken volledig te veranderen of terug te keren naar gebruik. Als we ons best doen, werkt het voor ons net zoals het voor anderen heeft gewerkt. Toen we onze oude manier van leven niet meer konden verdragen, begonnen we te veranderen. Vanaf dat punt zien we dat iedere dag clean een succesvolle dag is, wat er ook gebeurt. Overgave betekent niet meer te hoeven vechten. Wij accepteren onze verslaving en het leven zoals het is. Wij worden bereidwillig om alles te doen wat nodig is om clean te blijven, ook de dingen die we niet leuk vinden om te doen.

Totdat wij Stap Eén namen, zaten wij vol angst en twijfel. Op dit punt voelden velen van ons zich verloren en verward. Wij voelden ons anders. Door te werken aan deze stap bevestigden we onze overgave aan de principes van Narcotics Anonymous en alleen dan beginnen wij de vervreemding van verslaving te boven te komen. Voor verslaafden begint hulp pas als wij kunnen erkennen dat we compleet verslagen zijn. Dit kan beangstigend zijn, maar het is het fundament waarop wij ons leven hebben gebouwd.

Stap Eén betekent dat wij niet hoeven te gebruiken en dit is een enorme vrijheid. Het duurde een tijdje voor sommigen van ons om zich te realiseren hoe onhanteerbaar ons leven was geworden. Voor anderen van ons was dit het enige waar wij zeker van waren. In ons hart wisten wij dat drugs de macht hadden om ons te veranderen in iets dat wij niet wilden zijn.

Door clean te zijn en te werken aan deze stap worden wij van onze ketenen bevrijd. Echter, geen van de stappen heeft toverkracht. Wij zeggen niet alleen de woorden van deze stap, wij leren ze te leven. Wij zien voor onszelf dat het Programma ons iets te bieden heeft.

Wij hebben hoop gevonden. Wij ondervinden dat we kunnen leren functioneren in de wereld waarin we leven. Ook wij kunnen betekenis en zingeving vinden in het leven en gered worden van waanzin, verdorvenheid en de dood.

Wanneer wij onze machteloosheid en ons onvermogen om ons eigen leven te hanteren erkennen, openen we de deur voor een Macht groter dan onszelf om ons te helpen. Niet waar wij vandaan komen telt, maar waar we heen gaan.

## Draft Versie 2.0

### Stap Twee

1  
2 *“Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons*  
3 *weer geestelijk gezond kon maken”*

4 De Tweede Stap is noodzakelijk als wij verwachten enige vorm van voort-  
5 gaand herstel te bereiken. De Eerste Stap laat ons achter met de noodzaak te gelo-  
6 ven in iets dat ons kan helpen met onze machteloosheid, nutteloosheid en hulpe-  
7 loosheid.

8 De Eerste Stap heeft een vacuüm in ons leven achtergelaten. Wij moeten iets  
9 vinden om die leegte te vullen. Dit is het doel van de Tweede Stap.

10 Sommigen van ons namen deze stap aanvankelijk niet serieus: we gingen  
11 eraan voorbij met een minimale belangstelling, enkel om erachter te komen dat de  
12 volgende stappen niet zouden werken totdat we aan deze stap werkten. Zelfs toen  
13 wij erkenden dat wij hulp nodig hadden met ons drugsprobleem, wilden velen van  
14 ons niet de behoefte erkennen aan vertrouwen en geestelijke gezondheid.

15 Wij hebben een ziekte: progressief, ongeneeslijk en fataal. Op de een of  
16 andere manier trokken wij erop uit en kochten onze vernietiging op afbetaling.  
17 Wij allemaal, van de tasjes rovende junk tot het lieve oude dametje dat twee of  
18 drie dokters bezoekt voor legale recepten, hebben één ding gemeen: wij zoeken  
19 onze vernietiging een zakje per keer, een paar pillen per keer of een fles per keer  
20 totdat we doodgaan. Dit is op zijn minst onderdeel van de waanzin van verslaving.  
21 De prijs lijkt hoger voor de verslaafde die hoereert voor drugs dan voor de ver-  
22 slaafde die slechts liegt tegen een dokter, maar uiteindelijk betalen beide met hun  
23 leven. Waanzin is dezelfde fout herhalen en andere resultaten verwachten.


24 Wanneer we bij het Programma komen realiseren velen van ons zich dat wij  
25 keer op keer terug gingen naar gebruik, ook al wisten we dat wij hiermee ons  
26 leven aan het verwoesten waren. Waanzin is gebruiken, dag na dag, terwijl wij  
27 weten dat het alleen maar fysieke en mentale verwoesting met zich mee zal bren-  
28 gen. De meest duidelijke waanzin van de ziekte verslaving is de obsessie om  
29 drugs te gebruiken.

30 Stel jezelf deze vraag: Geloof ik dat het waanzinnig zou zijn om op iemand af  
31 te stappen en te zeggen, “Mag ik alstublieft een hartaanval of een dodelijk onge-  
32 luk?” Als je het ermee eens bent dat dit waanzinnig zou zijn, zou je geen probleem  
33 moeten hebben met de Tweede Stap.


34 Het eerste wat wij doen in dit Programma is stoppen met gebruiken. Vanaf dit  
35 moment beginnen we de pijn te voelen van het leven zonder drugs, of iets om ze  
36 mee te vervangen. Deze pijn dwingt ons om te zoeken naar een Macht groter dan  
37 onszelf die onze obsessie om te gebruiken kan wegnemen.

38 Het proces van “ertoe komen te geloven” is iets dat wij op vergelijkbare wijze  
39 lijken te ervaren. Bij de meesten van ons ontbrak het aan een werkende relatie  
40 met een Hogere Macht. Wij beginnen deze relatie te ontwikkelen door simpelweg

---

 Number: 1      Author: ErikLaptop   Subject: Highlight   Date: 30-Jan-22 08:24:03 PM

---

 Author: ErikLaptop   Subject: Sticky Note      Date: 30-Jan-22 08:24:10 PM  
?



## Januari 2022

de mogelijkheid toe te laten van een Macht groter dan onszelf. De meesten van ons hebben geen moeite te erkennen dat verslaving een vernietigende kracht in ons leven was geworden. Onze beste pogingen resulteerden in nog grotere vernietiging en wanhoop. Op een bepaald moment realiseerden wij ons dat we de hulp nodig hadden van een Macht groter dan onze verslaving. Ons begrip van een Hogere Macht is aan ons. Niemand gaat dit voor ons bepalen. Wij kunnen het de groep noemen, het Programma, of wij kunnen het God noemen. De enige gesuggereerde richtlijnen zijn dat deze Macht liefdevol, zorgzaam en groter dan onszelf is. Wij hoeven niet religieus te zijn om dit idee te accepteren. Het gaat erom dat wij onze geest openen om te geloven. Wij kunnen het hier moeilijk mee hebben, maar door open van geest te blijven vinden wij vroeg of laat de hulp die we nodig hebben.

Wij praatten met en luisterden naar anderen. Wij zagen andere mensen herstellen en zij vertelden ons wat voor hen werkte. Wij begonnen bewijs te zien van één of andere Macht die niet helemaal verklaard kon worden. Geconfronteerd met dit bewijs begonnen wij het bestaan van een Macht groter dan onszelf te accepteren. Wij kunnen deze Macht al gebruiken voordat wij hem beginnen te begrijpen.

Onze acceptatie wordt vertrouwen naarmate wij “toevalligheden“ en wonderen zien gebeuren in ons leven. Wij gaan ons steeds meer op ons gemak voelen met onze Hogere Macht als een bron van kracht. Naarmate wij deze Macht leren vertrouwen, beginnen wij onze angsten voor het leven te boven te komen.

Het proces van “ertoe komen te geloven” maakt ons weer geestelijk gezond. De kracht om in actie te komen komt voort vanuit dit geloof. Wij moeten deze stap accepteren om te beginnen op de weg naar herstel. Wanneer ons geloof gegroeid is, zijn wij klaar voor Stap Drie.

### Stap Drie

*“Wij namen de beslissing onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen.”*

Als verslaafden hebben wij onze wil en ons leven vele malen overgedragen aan een vernietigende macht. Onze wil en ons leven werden beheerst door drugs. Wij waren gevangen door onze behoefte aan de onmiddellijke bevrediging die drugs ons gaven. Gedurende die tijd werd ons totale wezen -- lichaam, <sup>1</sup>psyche en geest --, overheerst door drugs. Voor een tijd was dit aangenaam, totdat de euforie begon af te nemen en we de <sup>3</sup>hare kant van verslaving ondervonden. Hoe meer <sup>2</sup>drugs ons in (hun) bezit nam, hoe dieper we zonken. We stonden voor de keuze, of we leden de pijn van ontwenning, of we namen meer drugs.

Voor alle verslaafden komt de dag waarop er geen keuze meer is: wij moesten gebruiken. Terwijl wij onze wil en ons leven hadden overgeleverd aan onze

# Page: 18

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:24:22 PM


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:24:39 PM

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:24:29 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:24:52 PM  
lelijke of gruwelijke

## Draft Versie 2.0

1 verslaving, zochten wij in uiterste wanhoop naar een andere weg. In Narcotics  
2 Anonymous besluiten wij onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van  
3 God zoals wij Hem begrijpen. Dit is een enorme stap. Wij hoeven niet religieus te  
4 zijn, iedereen kan deze stap nemen. Het enige vereiste is bereidwilligheid. <sup>1</sup>Essen-  
5 tieel is dat wij de deur openen naar een Macht groter dan onszelf.

6 Ons concept van God komt niet vanuit dogma's, maar vanuit wat wij geloven,  
7 wat voor ons werkt. Velen van ons begrijpen God simpelweg als datgene wat ons  
8 clean houdt. Het recht op een God zoals jij hem begrijpt is absoluut en zonder  
9 enige voorwaarden. Omdat wij dit recht hebben, is het noodzakelijk eerlijk te zijn  
10 over onze overtuigingen, willen wij spiritueel groeien.

11 Het enige wat wij moesten doen, was het proberen. Wanneer wij ons uiterste  
12 best deden, werkte het Programma voor ons zoals het voor talloze anderen werkte.  
13 De Derde Stap zegt niet: "Wij droegen onze wil en ons leven over aan de zorg van  
14 God". Er wordt gezegd: "Wij namen de beslissing onze wil en ons leven over te  
15 dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen". Wij namen de beslissing,  
16 deze werd niet voor ons genomen door de drugs, onze families, een reclasserings-  
17 ambtenaar, rechter, therapeut of dokter. Wij namen de beslissing. Voor de eerste  
18 keer sinds die eerste high hebben wij een beslissing voor onszelf genomen.

19 Het woord 'beslissing' impliceert actie. Deze beslissing is gebaseerd op ver-  
20 trouwen. Wij hoeven alleen maar te geloven dat het wonder dat wij zien werken  
21 in het leven van verslaafden die clean zijn, kan werken voor elke verslaafde met  
22 het verlangen om te veranderen. Wij realiseren ons simpelweg dat er een kracht  
23 is voor spirituele groei die ons kan helpen om toleranter, geduldiger en nuttiger  
24 te worden bij het helpen van anderen. Velen van ons hebben gezegd: "Neem mijn  
25 wil en mijn leven. Leid mij in mijn herstel. Laat mij zien hoe ik moet leven." De  
26 <sup>2</sup>verlichting van "laat los en laat God" helpt ons een leven te ontwikkelen dat de  
27 moeite waard is.

28 Overgave aan de wil van onze Hogere Macht wordt gemakkelijker door dage-  
29 lijkse oefening. Wanneer wij het eerlijk proberen, werkt het. Velen van ons begin-  
30 nen de dag met een simpel verzoek om leiding van onze Hogere Macht.


31 Hoewel wij weten dat 'overdragen' werkt, kunnen wij onze wil en ons leven  
32 nog steeds terugnemen. Wij kunnen zelfs boos worden omdat God het toestaat. Er  
33 zijn tijden in ons herstel dat de beslissing om Gods hulp te vragen onze grootste  
34 bron van kracht en moed is. Wij kunnen deze beslissing niet vaak genoeg nemen.  
35 Wij geven ons rustig over en laten God zoals wij Hem begrijpen voor ons zorgen.

36 In eerste instantie duizelde het ons van de vragen: "Wat zal er gebeuren als  
37 wij ons leven overdragen? Zullen wij 'perfect' worden?" Misschien waren wij  
38 realistischer dan dit. Sommigen van ons moesten zich tot een ervaren NA-lid  
39 wenden om te vragen: "Hoe was het voor jou?" Het antwoord zal van lid tot lid  
40 verschillen. De meesten van ons zien openheid van geest, bereidwilligheid en  
41 overgave als de sleutels tot deze stap.


42 Wij hebben onze wil en ons leven overgedragen aan de zorg van een Macht

## Page: 19

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:25:23 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:25:39 PM  
Het is essentieel dat

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:28:17 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:28:32 PM  
opluchting? (Bill vragen)

## Januari 2022

groter dan onszelf. Als wij grondig en oprecht zijn, zullen we een positieve verandering opmerken. Onze angsten zijn afgenomen en vertrouwen begint te groeien naarmate wij de ware betekenis van overgave leren kennen. Wij vechten niet langer tegen angst, woede, schuld, zelfmedelijden of depressie. Wij realiseren ons dat datgene wat ons bij dit Programma bracht, nog steeds bij ons is en ons zal leiden als wij dat toestaan. Langzaamaan beginnen wij de verlamme angst van hopeloosheid kwijt te raken. Het bewijs van deze stap zit hem in de manier waarop wij leven.

Wij zijn gaan genieten van een clean leven en willen meer van het goede dat de NA-fellowship ons te bieden heeft. Wij weten nu dat wij niet kunnen pauzeren in ons spirituele programma, we willen eruit halen wat erin zit

Wij zijn nu klaar voor ons eerste eerlijke zelfbeoordeling en beginnen met Stap Vier.

### Stap Vier

*“Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op”*


Het doel van een grondige en onbevreesde morele inventaris is om de verwarring en tegenstellingen in ons leven uit te zoeken, zodat wij erachter kunnen komen wie we daadwerkelijk zijn. Wij beginnen met een nieuwe manier van leven en moeten af zien te komen van de lasten en valkuilen die ons beheersten en onze groei in de weg stonden.

Wanneer we bij deze stap aankomen, zijn de meesten van ons bang dat er een monster in ons zit dat, als het wordt vrijgelaten, ons zal vernietigen. Deze angst kan ervoor zorgen dat we onze inventaris uitstellen of het kan ons er zelfs van weerhouden deze cruciale stap te nemen. Wij hebben ondervonden dat angst een gebrek aan vertrouwen is en we hebben een liefdevolle, persoonlijke God gevonden waar wij ons naar kunnen wenden. Wij hoeven niet langer bevreesd te zijn.


Wij zwaren experts in zelfbedrog en rationalisatie. Door onze inventaris te schrijven kunnen wij deze obstakels overwinnen. Een geschreven inventaris zal delen van ons onderbewustzijn vrijgeven, die verborgen zouden zijn gebleven door enkel na te denken en te praten over wie wij zijn. Als het eenmaal op papier staat, is onze ware aard veel gemakkelijker te zien en veel moeilijker te ontkennen. Eerlijk zelfonderzoek is één van de sleutels tot onze nieuwe manier van leven.

Laten wij het onder ogen zien: Toen wij gebruikten waren wij niet eerlijk tegenover onszelf. Wij worden eerlijk tegenover onszelf wanneer wij erkennen dat verslaving ons verslagen heeft en dat we hulp nodig hebben. Het duurde lang voordat wij konden toegeven dat we verslagen waren. Wij ondervonden dat wij niet zomaar fysiek, mentaal of spiritueel kunnen herstellen. Stap Vier zal ons meer

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:28:49 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:29:10 PM  
appraisal - betekenis?

---

## Draft Versie 2.0

1 helpen in ons herstel dan wij ons kunnen voorstellen. De meesten van ons onder-  
2 vinden dat wij niet zo verschrikkelijk, noch zo geweldig waren als dat wij dach-  
3 ten. Wij zijn verrast te ontdekken dat wij goede punten in onze inventaris hebben.  
4 Iedereen die enige tijd in het Programma zit en aan deze stap heeft gewerkt zal je  
5 vertellen dat de Vierde Stap een keerpunt in zijn of haar leven was.

6 Sommigen van ons maken de fout door de Vierde Stap te benaderen alsof het  
7 een bekentenis is van hoe afschuwelijk wij zijn, of hoe slecht wij zijn geweest. In  
8 deze nieuwe manier van leven kan een overvloed van emotioneel leed gevaarlijk  
9 zijn. Dit is niet het doel van de Vierde Stap. Wij proberen onszelf te bevrijden  
10 van oude, nutteloze patronen. Wij nemen de vierde stap om de benodigde kracht  
11 en inzichten te krijgen om te groeien. Wij kunnen de vierde stap op een aantal  
12 manieren benaderen.

13 Het is raadzaam dat we de eerste drie stappen met een sponsor doornemen  
14 voordat we beginnen.

15 Deze stappen zijn de noodzakelijke voorbereiding om vertrouwen en moed  
16 te hebben voor het schrijven van een onbevreesde inventaris. We beginnen ver-  
17 trouwd te raken met ons begrip van deze stappen. Wij gunnen onszelf het voor-  
18 recht ons goed te voelen over wat we aan het doen zijn. Wij hebben onszelf lange  
19 tijd afgeranseld en hebben niks bereikt. Nu gaan we beginnen met deze stap zon-  
20 der dat het ons bang maakt. We zetten het simpelweg op papier, maar ons beste  
21 kunnen.

22 Wij moeten klaar zijn met het verleden, niet eraan vastklampen. We willen  
23 ons verleden onder ogen zien, het zien voor wat het werkelijk was en laten het  
24 los, zodat we vandaag kunnen leven. Het verleden was voor de meesten van ons  
25 als een lijk in de kast. We zijn al die tijd bang geweest hiernaar te kijken uit angst  
26 voor wat dit met ons zou doen. Wij hoeven dit niet alleen te doen. Onze wil en ons  
27 leven zijn nu in de handen van onze Hogere Macht.


28 Het schrijven van een grondige en eerlijke inventaris leek onmogelijk. Dat  
29 was het ook, zolang wij het nog op eigen kracht deden. We nemen een moment  
30 van stilte voordat we beginnen met schrijven en vragen om de kracht onbevreesd  
31 en grondig te zijn.

32 In Stap Vier beginnen we in contact te komen met onszelf. Wij schrijven over  
33 onze minpunten zoals: schuld, schaamte, wroeging, zelfmedelijden, wrok, boos-  
34 heid, depressie, frustratie, verwarring, eenzaamheid, paniek, verraad, hopeloos-  
35 heid, mislukking, angst en ontkenning.


36 We schrijven over wat ons hier en nu hindert. We hebben de neiging tot nega-  
37 tief denken. Het op papier zetten geeft ons een kans om wat positiever te kijken  
38 naar wat er gebeurt.

39 We moeten ook kijken naar onze pluspunten om een nauwkeurig en volledig  
40 beeld van onszelf te krijgen. Dit is erg moeilijk voor de meesten van ons, omdat  
41 het lastig voor ons is te accepteren dat we goede eigenschappen hebben. Echter,  
42 iedereen van ons heeft waardevolle eigenschappen, vele nieuw gevonden in het

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:29:27 PM

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:29:44 PM

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:29:54 PM

---



## Januari 2022

Programma, zoals: clean zijn, openheid van geest, Godsbesef, eerlijkheid tegenover anderen, acceptatie, positieve actie, delen, bereidwilligheid, moed, geloof, geven om anderen, dankbaarheid, vriendelijkheid en gulheid. Onze inventaris bevat meestal ook veel materiaal over relaties.

Wij bekijken ons <sup>1</sup>optreden uit het verleden en ons huidige gedrag om te zien wat wij willen behouden en waar we vanaf willen. Niemand dwingt ons ertoe onze ellende op te geven. Deze stap heeft de reputatie moeilijk te zijn. In werkelijkheid is het vrij simpel.

Wij schrijven onze inventaris voor onszelf zonder rekening te houden met wie we het eventueel gaan delen. Wij werken <sup>2</sup>aan Stap Vier alsof Stap Vijf niet bestaat. We kunnen alléén schrijven of in de buurt van anderen, het is maar wat de schrijver prettig vindt. We kunnen zo lang of zo kort schrijven als nodig is. Iemand met ervaring kan ons hierbij helpen. Het belangrijkste is dat we een morele inventaris schrijven. Als het woord ‘moreel’ ons dwars zit, kunnen we het een positief/negatief inventaris noemen.

Dé manier om een inventaris te schrijven, is deze te schrijven! Nadenken over een inventaris, erover praten of theoretiseren over de inventaris, zorgt er niet voor dat het op papier komt. We gaan zitten met een schrijfblok, vragen om leiding, pakken onze pen en beginnen met schrijven. Alles waar we aan denken is materiaal voor onze inventaris. Wanneer we ons realiseren hoe weinig we te verliezen hebben en hoeveel er te winnen valt, beginnen we aan deze stap.

Een vuistregel is dat we wél te weinig kunnen schrijven, maar nóóit te veel. De inventaris zal bij het individu passen. Misschien lijkt dit moeilijk of pijnlijk. Het kan onmogelijk lijken. We kunnen bang zijn dat het in contact zijn met onze gevoelens een overweldigende kettingreactie van pijn en paniek teweeg zal brengen. Misschien willen wij onze inventaris vermijden uit angst voor mislukking. Als we onze gevoelens negeren wordt de spanning ons teveel. De angst voor naderend onheil is zo groot dat het onze angst voor mislukking overstemt.

Een inventaris opmaken wordt een opluchting, omdat de pijn van het wél doen minder is dan de pijn van het niet doen. We leren dat pijn een motiverende factor kan zijn in herstel. Dus het onder ogen zien wordt onvermijdelijk. Elke topic op een stappenmeeting lijkt over de Vierde Stap of over het opmaken van een dagelijkse inventaris te gaan. Door het inventarisatieproces zijn we in staat om met alles wat zich kan opstapelen om te gaan. <sup>3</sup>Hoe meer wij ons Programma leven, hoe meer God ons in staat lijkt te stellen dingen naar boven te laten komen zodat we erover kunnen schrijven. We beginnen plezier te krijgen in ons herstel, omdat we een oplossing hebben voor de schaamte, schuld of wrok.

We kunnen ook van de in ons <sup>4</sup>opgehoopte stress afkomen. Schrijven zal de spreekwoordelijke deksel van de pan halen, zodat we kunnen zien of we de inhoud willen opdienen, de deksel er weer op doen of het weg willen gooien. We hoeven er niet langer in gaar te koken.

We gaan zitten met pen en papier en vragen onze God om de karaktergebre-

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:30:09 PM


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:30:23 PM

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:31:10 PM

---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:31:15 PM

---

## Draft Versie 2.0

1 ken/fouten te onthullen die pijn en lijden veroorzaken. Wij bidden voor de moed  
2 grondig en onbevreesd te zijn, zodat deze inventaris ons kan helpen ons leven op  
3 orde te brengen. Wanneer wij bidden en actie ondernemen, gaat het altijd beter  
4 met ons.

5 We zullen niet perfect worden. Als we perfect waren, zouden we niet mense-  
6 lijk zijn. Het belangrijkste is dat wij ons best doen. We gebruiken de tools die voor  
7 ons beschikbaar zijn en we ontwikkelen het vermogen onze emoties te overleven.  
8 We willen niets kwijtraken van wat we hebben verkregen, wij willen doorgaan  
9 in het Programma. Het is onze ervaring dat, hoe grondig en onbevreesd dan ook,  
10 geen enkele inventaris blijvend effect zal hebben wanneer deze niet onmiddellijk  
11 opgevolgd wordt door een even grondige Vijfde Stap.

### 12 Stap Vijf

13 *“Wij erkenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ware*  
14 *aard van onze fouten.”*


15 De Vijfde Stap is de sleutel naar vrijheid. Het maakt het mogelijk voor ons  
16 om clean te leven in het hier en nu. Het delen van de ware aard van onze fouten  
17 maakt ons vrij om te leven. Na het maken van een grondige Vierde Stap, moeten  
18 we aan de slag met wat we hebben gevonden in onze inventaris. Ons is verteld dat  
19 als we deze defecten/fouten/karakterfouten/gebreken voor onszelf houden, ze ons  
20 terug zullen leiden naar gebruik. Vasthouden aan ons verleden zal ons uiteinde-  
21 lijk ziek maken en ons ervan weerhouden deel te nemen aan deze nieuwe manier  
22 van leven. Als wij niet eerlijk zijn bij het nemen van een Vijfde Stap, zullen we  
23 dezelfde negatieve resultaten verkrijgen die oneerlijkheid ons in het verleden  
24 heeft gebracht.

25 Stap Vijf suggereert dat we aan God, onszelf en iemand anders de ware aard  
26 van onze fouten erkennen. We hebben naar onze fouten gekeken, patronen op  
27 papier gezien en begonnen diepere aspecten van onze ziekte te zien. Nu gaan we  
28 samen met iemand anders zitten en delen we onze inventaris, hardop.


29 Onze Hogere Macht zal bij ons zijn wanneer we dit doen en zal helpen ons  
30 te bevrijden van de angst om onszelf en iemand anders onder ogen te komen.  
31 Voor sommigen van ons leek het onnodig om de ware aard van onze fouten aan  
32 onze Hogere Macht te erkennen. “God weet die dingen al” rationaliseerden we.  
33 Hoewel Hij het al weet moet de erkenning van onze eigen lippen komen om echt  
34 effectief te zijn. Stap Vijf is niet simpelweg het voorlezen van Stap Vier.

35 Jarenlang vermeden wij onszelf te zien zoals we werkelijk waren. We schaam-  
36 den ons voor onszelf en voelden ons geïsoleerd/afgezonderd van de rest van de  
37 wereld. Nu we het beschamende deel van ons verleden te pakken hebben, kunnen  
38 we het uit ons leven verwijderen wanneer we het onder ogen zien en erkennen.


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:31:57 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:32:06 PM  
woordenlijst

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:32:16 PM

---

## Januari 2022

Het zou tragisch zijn om het allemaal op te schrijven en het vervolgens in een lade weg te stoppen. Deze defecten/fouten/ karakterfouten/gebreken groeien in het donker, blootgesteld aan het licht sterven ze af.

Voordat wij bij Narcotics Anonymous kwamen, hadden we het gevoel dat niemand zichzelf ooit in ons zou kunnen herkennen of zou kunnen begrijpen wat we gedaan hadden. Wij vreesden dat, als we onszelf ooit zouden laten zien zoals we werkelijk waren, we zeker afgewezen zouden worden. De meesten verslaafden voelen zich hier ongemakkelijk/oncomfortabel over. We zien in dat we niet realistisch waren door het zo te voelen. Onze mede NA-leden begrijpen ons wel.

We moeten de persoon die onze Vijfde Stap gaat aanhoren zorgvuldig uitkiezen. We moeten er zeker van zijn dat diegene begrijpt waar we mee bezig zijn en waarom wij het doen. Hoewel er geen vaste regel is voor wie we zouden moeten kiezen, is het belangrijk dat we de persoon vertrouwen. Alleen volledig vertrouwen in de integriteit en de discretie van die persoon, kan ons bereidwillig maken grondig te zijn in deze stap. Sommigen van ons nemen onze Vijfde Stap met een volkomen onbekende, hoewel anderen van ons zich meer op hun gemak voelen bij het kiezen van een Narcotics Anonymous lid. Wij weten dat een andere verslaafde minder snel kwaadwillig of met onbegrip over ons zal oordelen.

Als we eenmaal een keuze hebben gemaakt en echt alleen zijn met de persoon die we vertrouwen, gaan we verder, met hun aanmoediging. Wij willen duidelijk, eerlijk en grondig zijn, ons realiserend dat dit een kwestie is van leven en dood.

Sommigen van ons hebben geprobeerd delen van ons verleden te verbergen en zo wanhopig geprobeerd om gemakkelijkere manieren te vinden om met onze innerlijke gevoelens om te gaan. We zouden kunnen denken dat we genoeg hebben gedaan door het op papier te zetten. Dit is een vergissing die wij ons niet kunnen veroorloven. Deze stap zal onze motieven en onze acties blootleggen voor wat ze werkelijk zijn. We kunnen niet verwachten dat deze dingen zichzelf onthullen.


Onze schaamte zal uiteindelijk overwonnen worden en we kunnen toekomstige schuld vermijden.

We stellen niet uit. We moeten precies/exact/nauwkeurig zijn. We willen de simpele waarheid vertellen, pasklaar, zo snel mogelijk. Er bestaat altijd het gevaar dat we onze fouten overdrijven, evenals het gevaar dat we ons aandeel in eerdere situaties minimaliseren of wegrationaliseren. Als we nog enigszins zijn zoals we waren toen we de NA fellowship voor het eerst binnenkwamen, willen we nog steeds ‘goed overkomen’.

Verslaafden hebben de neiging een geheim leven te leiden. Jarenlang verborgen we een laag zelfbeeld door ons te verstoppen achter valse imago's waarvan we hoopten dat ze anderen zouden misleiden. Helaas misleidden we onszelf meer dan wie dan ook. Hoewel we er van buiten vaak aantrekkelijk en zelfverzekerd uitzagen, verborgen we van binnen eigenlijk een bang en onzeker persoon. De maskers moeten af. We delen onze inventaris zoals deze geschreven is, we slaan niets over. We blijven deze stap eerlijk en grondig benaderen totdat we klaar zijn.

## Page: 24


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:32:24 PM


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:32:43 PM


---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:32:30 PM


---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:32:57 PM


---

 Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:33:04 PM


---

 Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:33:11 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:33:30 PM  
rauw/puur/simpel

---

 Number: 7 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:33:44 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:34:00 PM  
als - toevoegen?

## Draft Versie 2.0

1 Het is een grote opluchting ons te ontdoen van alle geheimen en de last van ons  
2 verleden te delen.

3 Gewoonlijk, als we deze stap delen, deelt de toehoorder ook een deel van  
4 zijn of haar verhaal en komen we erachter dat de dingen van onszelf, waarvan  
5 we dachten dat ze zo vreselijk of anders waren, toch niet zo uniek waren. Door  
6 de acceptatie vanuit onze vertrouweling zien we in, dat we geaccepteerd kunnen  
7 worden zoals we zijn.

8 Wellicht zullen we nooit in staat zijn al onze gemaakte fouten te herinneren.  
9 Echter, leveren we wel onze uiterste en volledige inspanning. We beginnen echte  
10 persoonlijke gevoelens van spirituele aard te ervaren. Waar we eerder spirituele  
11 theorieën hadden, beginnen we nu te ontwaken in spirituele realiteit. Dit eerste  
12 zelfonderzoek onthult meestal een aantal zaken over ons waar we niet bepaald  
13 blij mee zijn. Echter, als we deze dingen onder ogen zien en naar buiten brengen,  
14 wordt het voor ons mogelijk er constructief mee om te gaan. Wij kunnen deze  
15 veranderingen niet alleen bewerkstelligen. We zullen hulp nodig hebben van God,  
16 zoals wij Hem begrijpen en van de/het fellowship van Narcotics Anonymous.

### Stap Zes


17  
18 *“Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg  
19 te laten nemen.”*

20 Waarom ergens om vragen waar we niet klaar voor zijn? Dat is vragen om  
21 moeilijkheden. Dikwijls hebben wij verslaafd de beloning van hard werken  
22 gezocht zonder daarvoor de inspanning te leveren. Bereidwilligheid is waar we  
23 naar streven in Stap Zes. Hoe oprecht we aan deze stap werken zal samenhangen  
24 met ons verlangen te veranderen.


25 Willen we daadwerkelijk af van onze wrok, onze woede, onze angst? Velen  
26 van ons houden vast aan onze angsten, twijfels en zelfverachting of haat naar  
27 anderen, omdat er een bepaalde verwrongen veiligheid schuilt in vertrouwde pijn.  
28 Het lijkt veiliger om vast te houden aan wat we kennen dan het los te laten voor  
29 het onbekende.

30 Het loslaten van karakterfouten moet resoluut gebeuren. We lijden, omdat  
31 het in stand houden van onze karakterfouten ons verzwakt. Waar we eerder trots  
32 waren, ondervinden we nu dat we niet meer weggkomen met arrogantie. Degenen  
33 van ons die niet nederig zijn, worden vernederd. Als we hebzuchtig zijn, onder-  
34 vinden we dat we nooit tevreden zijn. Waar we eerder weg konden komen met  
35 angst, woede, oneerlijkheid of zelfmedelijden, zien we nu dat ze ons vermogen  
36 om logisch na te denken belemmeren. Zelfzucht wordt een ondraaglijke, destruc-  
37 tieve keten die ons bindt aan onze slechte gewoonten. Onze karakterfouten bero-  
38 ven ons van al onze tijd en energie.

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:34:17 PM

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:34:20 PM



## Januari 2022

We onderzoeken de Vierde Stap inventaris en krijgen een goede kijk op wat deze defecten met ons leven doen. We beginnen te verlangen naar vrijheid van deze defecten. We bidden of worden <sup>1</sup>anderszins bereidwillig, gereed en in staat om God deze destructieve eigenschappen weg te laten nemen. Wij hebben een persoonlijkheidsverandering nodig om clean te kunnen blijven. We willen veranderen.

We zouden oude <sup>2</sup>defecten moeten benaderen met een open geest. We zijn ons ervan bewust toch maken we nog steeds dezelfde fouten. Wij zijn niet in staat de slechte gewoonten te doorbreken. We zoeken binnen het Fellowship naar het soort leven dat wij voor onszelf willen. We vragen onze vrienden: “Hebben jullie ze losgelaten?” Vrijwel zonder uitzondering luidt het antwoord: “Ja, naar ons beste kunnen.” Als we inzien hoe onze <sup>4</sup> karakterfouten aanwezig zijn in ons leven en ze accepteren, kunnen we ze loslaten en doorgaan met ons nieuwe leven. We leren dat we groeien wanneer we nieuwe fouten maken in plaats van oude te herhalen.

Wanneer we aan Stap Zes werken, is het belangrijk om te onthouden dat we menselijk zijn en geen onrealistische verwachtingen van onszelf moeten hebben. Dit is een stap van bereidwilligheid. Dat is het spirituele principe van Stap Zes. We zouden kunnen zeggen dat we nu bereidwillig zijn om in spirituele richting te bewegen. We zijn menselijk, natuurlijk zullen we afdwalen.

Opstandigheid is een karakterfout die hier veel kan bederven. We hoeven ons geloof niet te verliezen wanneer we opstandig worden. De onverschilligheid of intolerantie, die door opstandigheid in ons naar boven kan komen, moet overwonnen worden door aanhoudende inspanning. We blijven vragen om bereidwilligheid. We kunnen nog steeds twijfels hebben of God ons zal bevrijden of dat er iets fout zal gaan. We vragen het een ander lid, die zegt: “Je bent precies waar je hoort te zijn.” We hernieuwen onze bereidheid om onze <sup>5</sup> karakterfouten weg te laten nemen. We geven ons over aan de simpele suggesties die het Programma ons biedt. Hoewel we nog niet volkomen bereid zijn, gaan we wel in die richting.

Uiteindelijk komen vertrouwen, nederigheid en acceptatie in de plaats van trots en opstandigheid. We beginnen onszelf te leren kennen. Wij ontdekken dat we groeien naar een volwassen bewustzijn. We beginnen ons beter te voelen als bereidwilligheid uitgroeit tot hoop op verlichting. Misschien voor het eerst, zien wij ons nieuwe leven voor ons. Met dit in zicht, zetten we onze bereidwilligheid om in actie door verder te gaan naar Stap Zeven.


## Stap Zeven

*“Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.”*

Nadat wij besloten dat we willen dat God, zoals wij Hem begrijpen, ons bevrijdt van nutteloze of destructieve aspecten van onze persoonlijkheden, zijn

## Page: 26


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:35:20 PM

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:35:35 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:35:46 PM  
woordenlijst


---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:35:33 PM


---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:35:52 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:36:03 PM  
woordenlijst

---

 Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:36:45 PM

## Draft Versie 2.0

1 we aangekomen bij de Zevende Stap. Wij konden de beproeving van het leven  
2 niet op eigen kracht aan. Pas nadat we een echte puinhoop van ons leven hadden  
3 gemaakt realiseerden wij ons dat we het niet alleen konden doen. Door dit toe te  
4 geven, bereikten/verwierven we een heel klein beetje/ een glimp van nederigheid.  
5 Dit is het hoofdbestanddeel van Stap Zeven. Nederigheid heeft veel te maken  
6 met eerlijk worden tegenover onszelf. Iets wat we vanaf Stap Eén aan het beoef-  
7 enen zijn. We accepteerden onze verslaving en onze machteloosheid. We von-  
8 den een kracht buiten onszelf en leerden daarop te vertrouwen. We onderzochten  
9 ons leven en ontdekten wie we echt zijn. Werkelijk nederig zijn betekent onszelf  
10 accepteren en oprecht proberen onszelf te zijn. Niemand van ons is volmaakt goed  
11 of volmaakt slecht. We hebben allemaal goede en slechte eigenschappen. Bovenal  
12 zijn we menselijk.

13 Nederigheid is voor clean blijven net zo belangrijk als voedsel en water zijn  
14 om in leven te blijven. Naarmate onze verslaving voortschreed, wijdden wij onze  
15 energie aan het bevredigen van onze materiële verlangens. Alle andere behoeften  
16 lagen buiten ons bereik. Wij wilden altijd bevrediging van onze basisbehoeften.

17 Karakterfouten zijn die dingen die ons hele leven pijn en ellende veroorza-  
18 ken. Als ze werkelijk bijgedragen zouden hebben aan onze gezondheid en geluk,  
19 waren we niet in zo'n staat van wanhoop terecht gekomen. We moesten er klaar  
20 voor zijn om God deze fouten weg te laten nemen.


21 De Zevende Stap is een actie-stap/ stap van actie en het is tijd om God om  
22 hulp en verlichting te vragen. We moeten begrijpen dat onze manier van denken  
23 niet de enige weg is, andere mensen kunnen ons richting geven. Als iemand ons  
24 op een tekortkoming wijst, kan onze eerste reactie defensief zijn. Wij moeten ons  
25 realiseren dat we niet perfect zijn. Er zal altijd ruimte zijn voor groei. Als we echt  
26 vrij willen zijn, zullen we goed kijken naar waar we op gewezen worden. Als de  
27 tekortkomingen die we ontdekken echt zijn en we een kans hebben ze kwijt te  
28 raken, zullen we zeker een gevoel van welbevinden ervaren.

29 Sommigen zullen op hun knieën willen gaan voor deze stap. Sommigen zul-  
30 len heel stil zijn en anderen zullen een emotioneel grote inspanning leveren om  
31 een intense bereidwilligheid te laten zien. Het woord nederig is van toepassing,  
32 omdat we deze Macht groter dan onszelf benaderen met de vraag om in vrijheid te  
33 leven, zonder de beperkingen van onze oude manier van doen. Velen van ons zijn  
34 bereid om het zonder voorbehoud/reservering te doen, op puur blind vertrouwen,  
35 omdat we ziek zijn van waar we al die tijd mee bezig waren en hoe we ons voelen.  
36 Wat het ook maar is dat werkt, we gaan er helemaal voor.


37 Dit is onze weg naar spirituele groei. We veranderen iedere dag. Geleidelijk  
38 en voorzichtig trekken we ons simpelweg terug uit de afzondering/isolatie en een-  
39zaamheid van verslaving en begeben ons in het volle leven. Dit komt niet door  
40 het te wensen, maar door actie en gebed. Het hoofddoel van Stap Zeven is om  
41 uit onszelf te komen en te streven naar het vervullen van de wil van onze Hogere  
42 Macht.

## Page: 27

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:39:02 PM

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:39:05 PM


---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:39:26 PM


---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:42:02 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:42:15 PM  
woordenlijst

---

 Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:42:24 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:42:30 PM  
woordenlijst

## Januari 2022

Als we onverschillig zijn en de spirituele betekenis van deze stap niet begrijpen, kunnen we moeilijkheden ondervinden en oude problemen oprakelen. Een gevaar is dat we te hard voor onszelf zijn.

Delen met andere verslaafden in herstel helpt ons onszelf niet dodelijk serieus te nemen. Het accepteren van de fouten van anderen kan ons helpen nederig genoeg te worden om te worden ontlast/verlost van onze eigen karakterfouten. God werkt vaak door diegenen die genoeg geven om ons herstel, om ons te helpen bewust te worden van onze tekortkomingen.

We hebben gemerkt dat nederigheid een grote rol speelt in dit Programma en onze nieuwe manier van leven. We maken onze inventaris op, we worden gereed om God onze karakterfouten weg te laten nemen, we vragen Hem nederig onze tekortkomingen weg te laten nemen. Dit is onze spirituele weg naar groei en we willen doorgaan. We zijn klaar voor Stap Acht.

### Stap Acht

*“Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hadden en werden bereid het met hen allen goed te maken.”*

Deze stap is de test voor onze nieuw gevonden nederigheid. Ons doel is om vrijheid te verkrijgen van de schuld die we zo lang met ons mee hebben gedragen, zodat we de wereld in de ogen kunnen kijken zonder agressie of angst.

Zijn we bereid om een lijst te maken, om de schuld en angst die ons verleden met zich meedraagt uit de weg te ruimen? Onze ervaring leert ons dat we bereidwillig moeten worden voordat deze stap enig effect zal hebben.


De Achtste Stap is niet eenvoudig, het vereist een nieuw soort eerlijkheid over onze relaties met andere mensen. De Achtste Stap start het proces van het vergeven van anderen, het mogelijkwijs vergeven worden door hen, onszelf vergeven en leren we hoe te leven in deze wereld. Wanneer we bij deze stap aankomen zijn we bereid geworden om eerder begrip te tonen dan begrepen te worden. We kunnen gemakkelijker leven en laten leven wanneer we weten waar we zelf nog iets goed te maken hebben. Nu lijkt het nog moeilijk, maar als we het eenmaal gedaan hebben vragen we ons af waarom we het niet veel eerder gedaan hebben.

We hebben echte eerlijkheid nodig voordat we een nauwkeurige lijst kunnen maken. Ter voorbereiding op het maken van de Achtste Stap lijst is het helpend het begrip “schade” te definiëren. Een definitie van schade is fysieke of mentale beschadiging. Een andere definitie is het veroorzaken van pijn, lijden of verlies.<sup>4</sup> De schade kan veroorzaakt worden door iets wat gezegd, gedaan of nagelaten/juist niet gedaan is. De schade als resultaat van deze woorden of acties kan zowel opzettelijk als onopzettelijk zijn. De mate waarin we iemand schade hebben berokkend kan variëren van iemand zich mentaal ongemakkelijk laten voelen tot

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:42:56 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:43:03 PM  
woorenlijst

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:43:08 PM

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:43:13 PM

---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:43:42 PM

---

## Draft Versie 2.0

1 het aanbrengen van lichamelijk letsel of zelfs de dood.

2 Een probleem dat velen van ons hebben met de Achtste Stap en het erkennen  
3 van berokkende schade is de overtuiging dat wij in onze verslaving slachtoffers  
4 waren en niet daders. Het vermijden van deze rationalisatie is cruciaal bij de Acht-  
5 ste Stap. We moeten onderscheid maken tussen wat ons is aangedaan en wat wij  
6 anderen hebben aangedaan. We ontdoen ons van al onze <sup>1</sup>rechtvaardigheden en  
7 al onze ideeën over onze rol als slachtoffer. Vaak hebben wij het gevoel dat we  
8 alleen onszelf schade hebben berokkend en toch zetten we onszelf meestal als  
9 laatste op de lijst, als we dat al doen. Het doen van deze stap is het voetenwerk om  
10 onze verwoeste levens te herstellen.

11 Het zal ons geen betere mensen maken als we oordelen over de fouten van  
12 een ander. Wij zullen ons beter voelen als we schoon schip maken door onszelf te  
13 bevrijden van schuld. Door onze lijst te schrijven kunnen we niet langer ontken-  
14 nen dat we schade hebben berokkend. We geven toe dat we anderen pijn hebben  
15 gedaan, direct of indirect, door een of andere actie, leugen, gebroken belofte, ver-  
16 waarlozing of wat dan ook.

17 We maken onze lijst of nemen hem over van onze Vierde Stap en voegen daar  
18 nog mensen aan toe wanneer die in ons opkomen. <sup>2</sup>We zien deze lijst eerlijk onder  
19 ogen en onderzoeken openlijk onze fouten zodat we bereidwillig kunnen worden  
20 het goed te maken.

21 Het kan zijn dat we niet weten wie wij iets aangedaan hebben. Zo'n beetje  
22 iedereen met wie wij in aanraking kwamen liep het risico geschaad te worden.  
23 Veel leden noemen hun ouders, echtgenoten, kinderen, vrienden, geliefden, andere  
24 verslaafden, oppervlakkige kennissen, collega's, werkgevers, leraren, huisbazen,  
25 of compleet onbekenden. Het kan nuttig zijn een aparte lijst te maken van mensen  
26 met wie we financieel iets goed te maken hebben. We zouden onszelf ook op de  
27 lijst kunnen zetten, omdat wij met het beoefenen van onze verslaving, onszelf  
28 langzaam aan het doden waren.

29 Zoals bij elke stap moeten we grondig zijn. <sup>3</sup>De meesten van ons schieten  
30 vaker tekort aan onze doelen dan dat we ze overschrijden. Tegelijkertijd kunnen  
31 we de voltooiing van deze stap niet uitstellen omdat we er niet zeker van zijn dat  
32 we klaar zijn. We zijn nooit klaar.


33 De laatste moeilijkheid bij het werken aan de Achtste Stap is om deze los te  
34 zien van de Negende Stap. Vooruit kijken naar het daadwerkelijk goedmaken kan  
35 een enorm obstakel zijn voor zowel het maken van de lijst als in het bereidwillig  
36 worden. We doen deze stap alsof er geen Negende Stap is. We denken niet eens  
37 na over het goedmaken, maar we concentreren ons alleen op wat de Achtste Stap  
38 zegt en dat is een lijst maken en bereidwillig worden. <sup>4</sup>Het belangrijkste wat deze  
39 stap voor ons doet, is het helpen ontwikkelen van een bewustzijn, een nieuwe  
40 houding ten opzichte van onszelf en van hoe we met andere mensen omgaan.

41 Zorgvuldig luisteren naar de ervaring van andere leden met deze stap kan elke  
42 eventuele verwarring wegnemen die we hebben over onze lijst en de voordelen

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:43:55 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:44:04 PM  
juiste woord opzoeken

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:44:22 PM

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:44:31 PM

---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:44:37 PM

---



## Januari 2022

ervan. Ook kunnen onze sponsors met ons delen hoe het voor hen werkte. Vragen stellen tijdens een meeting kan ons de voordelen van Groepsgeweten opleveren. 1  
2

De Achtste Stap is een grote verandering ten opzichte van een leven gedomineerd door schuld en spijt/wroeging. Onze toekomst is veranderd, omdat we de mensen die we schade hebben berokkend niet meer hoeven te mijden. Als resultaat van deze stap hebben we een nieuwe vrijheid verkregen die bijdraagt aan het einde van isolatie. Wanneer wij ons realiseren dat we de behoefte hebben om vergeven te worden, neigen we ernaar meer vergevingsgezind te zijn. In ieder geval weten we nu dat we, in herstel, het leven van andere mensen niet langer opzettelijk verzieken. 3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

De Achtste stap is een actie stap. Zoals alle stappen levert het onmiddellijk voordelen op. We zijn nu vrij om te beginnen met het goedmaken in Stap Negen. 11  
12

### Stap Negen 13

*“Wij maakten het waar mogelijk direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.” 14  
15*

Deze stap moet niet vermeden worden. Als we dat wel doen reserveren we een plek in ons Programma voor terugval. Trots, angst en uitstel lijken vaak een onmogelijke barrière, ze staan vooruitgang en groei in de weg. Waar het om gaat is dat we actie ondernemen en bereid zijn om de reacties te accepteren van de mensen die wij hebben geschaad. We maken het goed naar ons beste kunnen. 16  
17  
18  
19  
20

Timing is een essentieel onderdeel van deze stap. Wij moeten het goed maken zodra de eerste mogelijkheid zich voordoet, behalve wanneer dit meer schade zal aanrichten. Soms kunnen we het niet daadwerkelijk goedmaken, omdat het niet mogelijk of praktisch is. In sommige gevallen kan het goedmaken buiten onze macht liggen. Wij hebben ondervonden dat bereidwilligheid de plaats van actie kan innemen wanneer we niet in staat zijn in contact te komen met de persoon die we geschaad hebben. Echter, we zouden contact nooit uit de weg moeten gaan vanwege schaamte, angst of uitstel. 21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28

We willen vrij zijn van onze schuld, maar we willen niet dat dit ten koste gaat van iemand anders. We kunnen het risico lopen dat we er een derde persoon of een kameraad uit onze gebruikerstijd bij betrekken die niet blootgesteld wenst te worden. We hebben niet het recht noch de noodzaak een ander in gevaar te brengen. Vaak is het noodzakelijk om richting van anderen te vragen in deze kwesties. 29  
30  
31  
32  
33

We raden aan om onze juridische problemen over te dragen aan advocaten en onze financiële of medische problemen aan professionals. Een onderdeel van leren leven is om geen problemen en verantwoordelijkheden op ons te nemen waar we geen verstand van hebben. 34  
35  
36  
37

In sommige oude relaties kunnen nog steeds onopgeloste conflicten bestaan. 38



## Draft Versie 2.0

1 Ons deel in het oplossen van oude conflicten doen we door het goed te maken.  
2 We willen afstand nemen van verdere vijandigheden en voortdurende wrok. In  
3 veel gevallen kunnen we enkel naar de persoon toe gaan en nederig vragen om  
4 begrip voor onze gemaakte fouten. Soms zal dit een vreugdevolle gelegenheid  
5 zijn als een oude vriend of kennis zeer bereidwillig is om zijn of haar bitterheid  
6 los te laten. Naar iemand toegaan die nog steeds de pijn voelt van onze wandaden  
7 kan gevaarlijk zijn. Indirect onze fouten goedmaken kan nodig zijn als een directe  
8 manier onveilig zal zijn of andere mensen in gevaar brengt. Wij kunnen het alleen  
9 maar goed maken naar ons beste kunnen. We proberen ons te herinneren dat wan-  
10 neer we onze fouten goedmaken, wij dat voor onszelf doen. In plaats van ons  
11 schuldig of berouwvol te voelen, voelen we ons bevrijd van ons verleden.

12 Wij accepteren dat het onze acties waren die onze negatieve houding veroor-  
13 zaakten. Stap Negen helpt ons met ons schuldgevoel en anderen met hun boos-  
14 heid. Soms is clean blijven het enige wat we kunnen doen om het goed te maken.  
15 We zijn het aan onszelf en onze geliefden verschuldigd. We veroorzaken geen  
16 puinhoop meer in de maatschappij als gevolg van ons gebruik. De enige manier  
17 om het met sommige mensen die we schade hebben berokkend goed te maken,  
18 is door bij te dragen aan de maatschappij. Nu helpen we onszelf en andere ver-  
19 slaafden clean te leven. Dit is een geweldige manier om het goed te maken met de  
20 gehele samenleving.

21 In het proces van ons herstel zijn we geestelijk gezond geworden en een deel  
22 van geestelijke gezondheid is dat we ons op een effectieve manier verhouden tot  
23 anderen. Wij zien andere mensen minder vaak als een bedreiging voor onze vei-  
24 ligheid. Echte veiligheid zal de fysieke pijn en mentale verwarring vervangen die  
25 we in het verleden hebben ervaren. We benaderen degenen die we schade hebben  
26 berokkend met nederigheid en geduld. Velen die ons oprecht het beste toewensen  
27 zouden terughoudend kunnen zijn te accepteren dat ons herstel echt is. We moeten  
28 ons bewust blijven van de pijn die zij geleden hebben. Na verloop van tijd zul-  
29 len zich vele wonderen voordoen. Velen van ons die gescheiden waren van onze  
30 families slagen erin om relaties met hen op te bouwen. Uiteindelijk wordt het voor  
31 hen makkelijker om de verandering in ons te accepteren. Cleantijd spreekt voor  
32 zichzelf. Geduld is een belangrijk onderdeel van ons herstel. De onvoorwaarde-  
33 lijke liefde die we ervaren zal onze wil om te leven vernieuwen en elke positieve  
34 stap van onze kant zal worden gekoppeld aan een onverwachte mogelijkheid. Er  
35 is veel moed en vertrouwen nodig bij het goedmaken van onze fouten, met veel  
36 spirituele groei als resultaat.

37 We bevrijden ons van de puinhoop van ons verleden. Wij zullen ons huis op  
38 orde willen houden door een voortdurende persoonlijke inventaris op te maken in  
39 Stap Tien.



### Stap Tien

1

*“Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en  
wanneer wij fout waren gaven wij dat onmiddellijk toe.”*

2

3

De Tiende Stap bevrijdt ons van de puinhoop van het heden. Als we niet bewust blijven van onze karakterfouten, kunnen ze ons in een hoek drijven waar we niet clean uit komen.

4

5

6

Eén van de eerste dingen die we leren in Narcotics Anonymous is dat we verliezen als we gebruiken. Net zo goed geldt dat we minder pijn ervaren als we de dingen kunnen vermijden die onze pijn veroorzaken. Doorgaan met het opmaken van een persoonlijke inventaris betekent dat we er een gewoonte van maken om regelmatig naar onszelf, onze acties, onze houdingen en onze relaties te kijken.

7

8

9

10

11

Wij zijn gewoontedieren en zijn gevoelig voor onze oude manieren van denken en reageren. Soms lijkt het gemakkelijker om door te gaan op het oude spoor van zelfdestructie in plaats van een poging te wagen een nieuwe en ogenschijnlijk gevaarlijke route te nemen. We hoeven niet vast te zitten in onze oude patronen. Vandaag hebben we een keuze.

12

13

14

15

16

De Tiende Stap kan dit voor ons doen: het kan ons helpen onze levensproblemen te corrigeren en herhaling voorkomen. Wij onderzoeken onze acties gedurende de dag. Sommigen van ons schrijven over onze gevoelens, hoe we ons voelden en welke rol wij gespeeld hebben in de problemen die zich voordeden. Hebben we iemand schade berokkend? Moeten we toegeven dat we fout zaten? Als we moeilijkheden ondervinden, proberen we er iets aan te doen. Als we er niets aan doen, gaan ze een eigen leven leiden.

17

18

19

20

21

22

23

Deze stap kan een verdediging zijn tegen oude waanzin. We kunnen onszelf afvragen of we worden meegetrokken in oude patronen van boosheid, wrok of angst. Voelen we ons gevangen? Zetten we onszelf op voor problemen? Zijn we te hongerig, boos, eenzaam of moe? Nemen we onszelf te serieus? Beoordelen we ons innerlijk op grond van uiterlijke schijn van anderen? Lijden we aan één of ander lichamelijk probleem? De antwoorden op vragen als deze kunnen ons helpen om te gaan met de moeilijkheden van het moment. We hoeven niet langer te leven met het gevoel van “innerlijke leegte”. Veel van onze voornaamste zorgen en moeilijkheden worden veroorzaakt door ons gebrek aan ervaring met leven zonder drugs. Als we een “old-timer” vragen wat te doen, zijn we vaak verrast door de eenvoud van het antwoord.

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

De Tiende Stap kan de druk van de ketel halen. Wij werken aan deze stap wanneer de ups en downs van de dag nog vers in ons geheugen liggen. We noteren wat we gedaan hebben en proberen onze acties niet te rationaliseren. Dit kan gedaan worden door te schrijven aan het einde van de dag. Het eerste wat we doen is stoppen! Dan nemen we de tijd en gunnen onszelf het voorrecht van overdenken. We onderzoeken onze acties, reacties en motieven. Vaak merken we dat het

35

36

37

38

39

40

## Draft Versie 2.0

1 beter met ons gaat dan we ons voelen. Zo kunnen we achterhalen waar we fout  
2 zaten en deze erkennen voordat ze erger worden. We moeten rationaliseren voor-  
3 komen. We geven onze fouten onmiddellijk toe, we verklaren ze niet.

4 We werken voortdurend aan deze stap. Dit werkt preventief. Hoe vaker we dit  
5 doen, hoe minder we het corrigerende deel van de stap nodig hebben. Dit is echt  
6 een uitstekende tool. Het geeft ons een manier om verdriet te vermijden voordat  
7 we het over onszelf afroepen. We bekijken onze gevoelens, emoties, fantasieën en  
8 onze acties. Door voortdurend naar deze dingen te kijken, wordt het mogelijk om  
9 herhaling van de acties die ons een slecht gevoel geven, te voorkomen.

10 We hebben deze stap nodig. Zelfs als we ons goed voelen en de dingen goed  
11 gaan. Goede gevoelens zijn nieuw voor ons en we moeten deze koesteren. In  
12 moeilijke tijden kunnen we de dingen proberen die eerder voor ons gewerkt heb-  
13 ben. Wij hebben het recht om ons niet ellendig te voelen. We hebben een keuze.  
14 De goede tijden kunnen ook een valkuil zijn. Het gevaar bestaat dat we zouden  
15 kunnen vergeten dat clean blijven onze eerste prioriteit is. Voor ons is herstel meer  
16 dan alleen plezier.

17 We moeten onthouden dat iedereen fouten maakt. We zullen nooit perfect  
18 zijn. Hoe dan ook, we kunnen dit accepteren door Stap Tien te gebruiken. Door  
19 een voortdurende persoonlijke inventaris op te maken worden we vrij, in het hier  
20 en nu, van onszelf en het verleden. We worden niet langer gedwongen ons bestaan  
21 te rechtvaardigen. Deze stap staat ons toe onszelf te zijn.

## Stap Elf

22  
23 *“Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met*  
24 *God, zoals wij Hem begrepen, te verbeteren, enkel biddend om kennis van*  
25 *Zijn wil voor ons en de kracht die uit te voeren.”*

26 De eerste tien stappen hebben de basis voor ons gelegd om ons bewuste con-  
27 tact met God zoals wij Hem begrijpen te verbeteren. Ze geven ons de basis om  
28 onze langgezochte positieve doelen te bereiken. Wanneer we in deze fase van ons  
29 spirituele programma zijn aangekomen, door het werken aan onze vorige tien  
30 stappen, staan de meesten van ons open voor het beoefenen van gebed en medita-  
31 tie. We hebben gemerkt dat onze spirituele conditie de basis is voor een succesvol  
32 herstel dat onbegrensde groei biedt.

33 Velen van ons beginnen het echt te waarderen dat we een tijd clean zijn wan-  
34 neer we bij de Elfde Stap zijn aangekomen. In de Elfde Stap begint het leven dat  
35 we beoefenen een diepere betekenis te krijgen. Door de overgave van onze con-  
36 trole verkrijgen we een veel grotere kracht.

37 De aard van ons geloof zal de manier waarop we bidden en mediteren bepa-  
38 len. We hoeven er alleen maar voor te zorgen dat we een geloofssysteem hebben

## Januari 2022

dat werkt om ons in onze behoeften te voorzien. Resultaten tellen in herstel. Zoals al eerder genoemd leken onze gebeden te werken zodra we het Programma van Narcotics Anonymous binnenkwamen en we ons overgaven aan onze ziekte. Het bewuste contact beschreven in deze stap is het directe resultaat van het leven naar deze stappen. We gebruiken deze stap om onze spirituele conditie op peil te houden en te verbeteren.

Toen we voor het eerst het Programma binnenkwamen, ontvingen we hulp van een Macht groter dan onszelf. Dit werd in gang gezet door onze overgave aan het Programma. Het doel van de Elfde Stap is ons bewustzijn van die Macht te verbeteren en ons vermogen deze Macht als een bron van kracht te gebruiken in ons nieuwe leven.

Hoe meer we ons bewust contact met onze God verbeteren door gebed en meditatie, hoe makkelijker het is om te zeggen, "Uw wil, niet de mijne, geschiede". We kunnen om Gods hulp vragen wanneer we het nodig hebben en ons leven wordt beter. De ervaringen waar sommige mensen over praten wat betreft meditatie zijn niet méér van toepassing voor ons dan hun individuele religieuze overtuigingen dat zijn. Ons Programma is spiritueel, niet religieus. Tegen de tijd dat we bij de Elfde Stap aankomen, zijn de zaken die problemen konden veroorzaken normaal gesproken aangepakt door de acties die we genomen hebben in de voorgaande stappen. Onze diepste verlangens en het beeld van de persoon die we zouden willen zijn, zijn slechts een vluchtige glimp van Gods wil voor ons. Vaak is ons zicht zo beperkt dat we alleen onze onmiddellijke wensen en behoeften zien.

Het is makkelijk terug te vallen in onze oude gewoonten. We moeten leren ons nieuwe leven te handhaven op een spiritueel gezonde basis om aanhoudende groei en herstel veilig te stellen. God zal zijn goedheid niet aan ons opdringen, maar we zullen het ontvangen als we erom vragen. Meestal voelen we het verschil op het moment zelf en zien we de veranderingen in ons leven later pas. Wanneer we eindelijk onze egoïstische motieven uit de weg geruimd hebben, beginnen we een rust te vinden die we nooit voor mogelijk hielden. Opgelegde moraliteit mist de kracht die tot ons komt wanneer we er voor kiezen een spiritueel leven te leiden. De meesten van ons bidden als we pijn hebben. We leren dat, als we regelmatig bidden, we niet zo vaak of niet zo intens pijn hebben.

Buiten Narcotics Anonymous zijn er talloze verschillende groepen die meditatie beoefenen, bijna allemaal zijn ze verbonden met een bepaalde religie of filosofie. Het onderschrijven van elk van deze methoden zou een inbreuk zijn op onze Tradities en individuen beperken in vrijheid een God te hebben zoals zij die begrijpen. Meditatie staat ons toe spiritueel te groeien op onze eigen manier. Sommige dingen die eerder niet voor ons werkten zouden vandaag wel kunnen werken. We bekijken iedere dag met een frisse blik en een open geest. We weten nu dat wanneer wij bidden om Gods wil uit te voeren, we zullen ontvangen wat werkelijk het best voor ons is, ongeacht wat we denken. Deze kennis is gebaseerd op ons geloof en ervaring als herstellende verslaafden.

## Draft Versie 2.0

1           Gebed is het communiceren van onze zorgen naar een Macht groter dan ons-  
2 zelf. Soms gebeurt er iets opmerkelijks wanneer we bidden. We vinden de mid-  
3 delen, de manieren en de energie om taken te vervullen die ons vermogen ver-  
4 te boven gaan. We hebben vat op de onbegrensde kracht die we verkrijgen door  
5 dagelijks gebed en overgave zolang we vertrouwen houden en dit vernieuwen.

6           Voor sommigen is gebed vragen om Gods hulp en meditatie luisteren naar  
7 Gods antwoord. We leren voorzichtig te zijn met bidden voor specifieke dingen.  
8 We bidden dat God ons Zijn wil zal tonen en dat Hij ons zal helpen dat uit te voe-  
9 ren. In sommige gevallen maakt Hij ons Zijn wil zo duidelijk dat we weinig het  
10 te zien. In andere gevallen zijn onze ego's zo zelfzuchtig dat we Gods wil voor  
11 ons niet zullen accepteren zonder nog een strijd en overgave. Wanneer wij tot God  
12 bidden om storende invloeden weg te nemen, verbetert meestal de kwaliteit van  
13 ons gebed en voelen we het verschil. Gebed vraagt om oefening, en het kan goed  
14 zijn onszelf eraan te herinneren dat vaardige mensen niet met hun vaardigheden  
15 geboren zijn. Het heeft hen een hoop inspanning gekost om ze te ontwikkelen.  
16 Door gebed zoeken we bewust contact met onze God. In meditatie bereiken we  
17 dit contact en de Elfde Stap helpt ons dit te onderhouden.

18           Misschien zijn we blootgesteld aan verschillende religieuze en meditatieve  
19 disciplines en hebben we deze beoefend voordat we bij Narcotics Anonymous  
20 kwamen. Sommigen van ons waren verwoest en compleet verward door deze  
21 praktijken en we waren er zeker van dat het Gods wil voor ons was drugs te  
22 gebruiken om een “hoger bewustzijn” te bereiken. Velen van ons vinden zichzelf  
23 in vreemde toestanden als resultaat van deze praktijken. Nooit vermoedden we dat  
24 de schadelijke effecten van verslaving de oorzaak waren van het probleem en we  
25 jaagden alles na wat ook maar hoop leek te bieden.

26           In stille momenten van meditatie kan Gods wil duidelijk worden voor ons. De  
27 geest tot rust brengen door meditatie brengt een innerlijke vrede die ons in con-  
28 tact brengt met de God in onszelf. Een basisveronderstelling van meditatie is dat  
29 het moeilijk is, zo niet onmogelijk, om bewust contact te verkrijgen, tenzij onze  
30 geest stil is. De gebruikelijke nooit eindigende gedachtenstroom moet stoppen  
31 om vooruitgang te kunnen boeken. Dus onze eerste oefening is erop gericht  
32 ons denken te bedaren en alle opkomende gedachten en natuurlijke dood te laten  
33 sterven. We laten onze gedachten achter ons wanneer het meditatieve deel van de  
34 Elfde Stap realiteit voor ons wordt.

35           Emotionele balans is één van de eerste resultaten van meditatie, onze ervaring  
36 bevestigt dit.

37           Sommigen van ons kwamen het Programma gebroken binnen en hingen een  
38 tijdje rond, enkel om God of verlossing te vinden in één of andere religieuze  
39 cultus. Het is gemakkelijker om weer de deur uit te zweven op een wolk van reli-  
40 gieuze ijver en te vergeten dat we verslaafden zijn met een ongeneeslijke ziekte.

41           Er wordt gezegd dat als meditatie van waarde wil zijn, de resultaten zichtbaar  
42 moeten zijn in ons dagelijks leven, en dit is inbegrepen in de Elfde Stap.: “... Zijn



## Januari 2022

wil voor ons en de kracht die uit te voeren”. Voor degenen van ons die niet bidden, is meditatie de enige manier om aan deze stap te werken. 1  
2

We merken dat we bidden, omdat het ons kalmte brengt en het ons vertrouwen en onze moed herstelt. Het helpt ons een leven te leiden vrij van angst en wantrouwen. Als we onze eigen zelfzuchtige motieven uit de weg ruimen en bidden om leiding, vinden we gevoelens van vrede en kalmte die we daarvoor niet kenden. We beginnen een bewustzijn en empathie voor andere mensen te ervaren, dat was eerder niet mogelijk. 3  
4  
5  
6  
7  
8

Wanneer we persoonlijk contact met God nastreven, openen we als een bloem in de zon. We beginnen in te zien dat Gods liefde altijd aanwezig was, wachtend op ons om het te accepteren. We kunnen het voetenwerk doen en accepteren wat ons dagelijks zo vrijelijk gegeven wordt. We ondervinden dat op God vertrouwen steeds comfortabeler voor ons wordt. 9  
10  
11  
12  
13

Wanneer we voor het eerst bij het Programma komen, uiten we gewoonlijk veel dingen die belangrijke wensen en behoeften lijken te zijn. Door spiritueel te groeien en meer te weten te komen over een Macht groter dan onszelf, beginnen we ons te realiseren dat, zo lang onze spirituele behoeften vervuld zijn, onze levensproblemen gereduceerd worden tot een behaaglijk niveau. Als we vergeten waar onze werkelijke kracht ligt, zullen we snel onderhevig zijn aan dezelfde denkpatronen en acties die ons in eerste instantie bij het Programma brachten. Uiteindelijk herzien we onze ideeën en ons begrip tot het punt waar we zien dat onze grootste behoefte kennis van Gods wil voor ons is en de kracht die uit te voeren. We zijn, waar nodig, in staat om sommige van onze persoonlijke voorkeuren aan de kant te zetten, omdat we leren dat Gods wil bestaat uit juist die dingen waar we het meest om geven. Gods wil voor ons wordt onze werkelijke wil voor onszelf. Dit gebeurt op een intuïtieve manier die niet duidelijk in woorden uitgedrukt kan worden. 14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27

We worden bereidwillig om anderen te laten zijn wat ze zijn zonder over ze te hoeven oordelen. De noodzaak om voor dingen te zorgen is er niet meer. We konden acceptatie in het begin niet bevatten... nu kunnen we dat wel. 28  
29  
30

Wat de dag ook mag brengen, wij weten dat God ons alles heeft gegeven wat we nodig hebben voor ons spirituele welzijn. We kunnen machteloosheid erkennen, omdat God machtig genoeg is ons te helpen clean te blijven en spirituele vooruitgang te genieten. God helpt ons onze zaken op orde te krijgen. 31  
32  
33  
34

We beginnen steeds duidelijker te zien wat er gebeurt, en door voortdurend contact met onze Hogere Macht, komen de antwoorden die we zoeken naar ons toe en verkrijgen we het vermogen om te doen wat we eerder niet konden. We respecteren het geloof van anderen. We moedigen je aan om kracht en leiding te zoeken volgens je eigen geloof. 35  
36  
37  
38  
39

We zijn dankbaar voor deze stap, want we beginnen te krijgen wat het beste voor ons is. Soms baden we voor wensen en raakten verstrikt als ze vervuld werden. We konden bidden om iets te krijgen, om vervolgens weer te moeten bidden 40  
41  
42

## Draft Versie 2.0

1 om het weg te laten nemen, omdat we het niet aan konden.

2 Hopelijk, wanneer we de kracht van gebed en de verantwoordelijkheid die het  
3 met zich mee brengt hebben leren kennen, kunnen we de Elfde Stap gebruiken als  
4 richtlijn in ons dagelijks Programma.

5 We beginnen te bidden enkel voor Gods wil voor ons. Op deze manier krijgen  
6 we alleen wat we aan kunnen. We zijn in staat om erop te antwoorden en ermee  
7 om te gaan, omdat God ons helpt ons erop voor te bereiden. Sommigen van ons  
8 gebruiken simpelweg hun woorden als dankbetuiging voor Gods gratie.

9 We benaderen deze stap keer op keer met een houding van overgave en nede-  
10 righeid om het geschenk van kennis en kracht te ontvangen van God zoals wij  
11 hem begrijpen. De Tiende Stap ruimt de fouten van het heden op, zodat we aan  
12 deze stap kunnen werken. Zonder deze stap is het onwaarschijnlijk dat we ooit een  
13 spiritueel ontwaken kunnen ervaren, in staat zijn spirituele principes toe te kunnen  
14 passen in ons leven of een toereikende boodschap uit kunnen dragen om anderen  
15 tot herstel aan te kunnen trekken. Er is een spiritueel principe van “weggeven wat  
16 ons in Narcotics Anonymous is gegeve om het te kunnen behouden”. Door ande-  
17 ren te helpen clean te blijven, genieten we het voordeel van de spirituele rijkdom  
18 die we hebben gevonden. We moeten vrijelijk en dankbaar geven wat ons vrijelijk  
19 en dankbaar gegeven is.

### 20 **Stap Twaalf**

21 *“Tot een spiritueel ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen,*  
22 *probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden, en deze*  
23 *principes in al ons doen en laten toe te passen.”*

24 We kwamen naar Narcotics Anonymous als eindresultaat van de puinhoop  
25 van ons verleden. Het laatste wat we verwachtten was een spiritueel ontwaken.  
26 We wilden alleen maar dat de pijn ophield.

27 De stappen leiden naar een ontwaken van spirituele aard. Dit ontwaken wordt  
28 bewezen door de verandering in ons leven. Deze verandering stelt ons beter in  
29 staat te leven volgens spirituele principes en bij het uitdragen van de boodschap  
30 van herstel en hoop naar de verslaafde die nog lijdt. De boodschap is echter zin-  
31 loos, tenzij we ernaar leven. Als we ernaar leven, geven onze levens en acties het  
32 meer betekenis dan onze woorden en literatuur ooit zouden doen.


33 Het idee van een spiritueel ontwaken neemt vele vormen aan in de verschil-  
34 lende persoonlijkheden die we in <sup>1</sup>de/het fellowship vinden. Echter, al het spiri-  
35 tueel ontwaken heeft bepaalde dingen gemeen, zoals een einde aan eenzaamheid  
36 en een gevoel van richting in ons leven. Velen van ons geloven dat een spiritueel  
37 ontwaken zinloos is als het niet samengaat met een toenemende gemoedsrust en  
38 geven om anderen. Om gemoedsrust te behouden streven we ernaar in het hier en



## Januari 2022

nu te leven.	1
Degenen onder ons die de moeite hebben genomen om naar hun beste kunnen de stappen te werken ontvingen vele voordelen. We geloven dat deze voordelen een direct resultaat zijn van het leven naar het Programma.	2 3 4
Wanneer we voor het eerst verlichting van onze verslaving beginnen te ervaren, lopen we het risico te denken dat we weer controle hebben over ons leven. We vergeten de doodsangst en pijn die we kenden. Onze ziekte controleerde ons gehele leven al toen we gebruikten. Het staat klaar, wachtend om het weer over te nemen. We vergeten snel dat alle inspanningen uit het verleden om ons leven te controleren faalden.	5 6 7 8 9 10
Tegen deze tijd komen de meesten van ons erachter dat de enige manier om te behouden wat ons gegeven is, het delen van dit nieuwe levensgeschenk met de nog lijdende verslaafde is. Dit is onze beste verzekering tegen terugval naar het martelende bestaan in gebruik. We noemen het de boodschap uitdragen en we doen het op een aantal manieren.	11 12 13 14 15
In de Twaalfde Stap passen we de spirituele principes toe van het weggeven van de NA boodschap van herstel om het te kunnen behouden. Zelfs een lid met één dag in de NA fellowship kan de boodschap, dat dit programma werkt, uitdragen.	16 17 18 19
Wanneer we delen met iemand die nieuw is kunnen we vragen om te worden gebruikt als een spiritueel instrument van onze Hogere Macht. We doen niet alsof we God zijn. Vaak vragen we om de hulp van een andere herstellende verslaafde wanneer we delen met een nieuw persoon. Het is een voorrecht om een schreeuw om hulp van iemand te mogen beantwoorden. Wij, die in de put van wanhoop hebben gezeten, voelen ons gezegend om anderen te helpen herstel te vinden.	20 21 22 23 24 25
We helpen nieuwe mensen de principes van Narcotics Anonymous te leren. We proberen ze welkom te laten voelen en helpen hen te leren wat het Programma te bieden heeft. Wij delen onze ervaring, kracht en hoop en wanneer mogelijk gaan we met ze naar een meeting.	26 27 28 29
De onbaatzuchtige service van dit werk is het kernprincipe van Stap Twaalf. We ontvingen herstel van de God zoals wij Hem begrijpen, dus stellen we onszelf nu beschikbaar als Zijn tool voor het delen van herstel voor hen die het zoeken. De meesten van ons leren gaandeweg dat we onze boodschap alleen kunnen overdragen aan iemand die om hulp vraagt. De kracht van het voorbeeld is soms de enige boodschap die de lijdende verslaafde nodig heeft om hulp te vragen. Een verslaafde kan lijden, maar niet bereid zijn om hulp te vragen. We kunnen onszelf beschikbaar stellen voor deze mensen zodat, wanneer ze het vragen, er iemand voor ze is.	30 31 32 33 34 35 36 37 38
De kunst van het leren helpen van anderen, wanneer het gepast is, is een voordeel van het NA Programma. Opmerkelijk genoeg leiden de Twaalf Stappen ons van vernedering en wanhoop naar een staat waarin we kunnen handelen als instrumenten van onze Hogere Macht. We hebben het vermogen gekregen om een	39 40 41 42


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:47:20 PM


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:47:41 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:50:09 PM  
instrument

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:56:56 PM

---

## Draft Versie 2.0

1 medeverslaafde te helpen wanneer niemand anders dat kan. We zien het iedere  
2 dag om ons heen gebeuren. Deze miraculeuze ommekeer is het bewijs van spiri-  
3 tueel ontwaken. We delen uit persoonlijke ervaring hoe het voor ons is geweest.  
4 De verleiding om advies te geven is groot, maar als we dat doen verliezen we het  
5 respect van de nieuwkomer. Dit vertroebelt onze boodschap. Een simpele, eerlijke  
6 boodschap van herstel van verslaving komt echt binnen.

7 We nemen deel aan meetings en maken onszelf zichtbaar en beschikbaar om  
8 het Fellowship te dienen. Wij geven vrijelijk en dankbaar onze tijd, service en wat  
9 we hier hebben gevonden. De service waarover we spreken in Narcotics Anony-  
10 mous is het hoofddoel van onze groepen. Servicewerk is de boodschap uitdragen  
11 naar de verslaafde die nog lijdt. Hoe gretiger we ons in het diepe werpen en eraan  
12 werken, hoe rijker ons spiritueel ontwaken zal zijn.

13 De eerste manier waarop we de boodschap uitdragen spreekt voor zichzelf.  
14 Mensen zien ons op straat en herinneren ons als onbetrouwbare en bange eenlin-  
15 gen. Ze zien dat de angst van ons gezicht verdwijnt. Ze zien ons geleidelijk tot  
16 leven komen.

17 Zodra we de NA manier vinden, hebben verveling en zelfgenoegzaamheid  
18 geen plaats meer in ons nieuwe leven. Door clean te blijven beginnen we met het  
19 toepassen van spirituele principes zoals hoop, overgave, acceptatie, eerlijkheid,  
20 openheid van geest, bereidwilligheid, vertrouwen, tolerantie, geduld, nederigheid,  
21 onvoorwaardelijke liefde, delen, liefhebben en zorgen voor. Naarmate ons herstel  
22 vordert, beïnvloeden ze alle facetten van ons leven, omdat we simpelweg dit Pro-  
23 gramma in het hier en nu proberen te leven.

24 We vinden onbeschrijflijke vreugde zodra we leren te leven naar de principes  
25 van herstel. Het is een plezier om te zien hoe een persoon met twee dagen clean  
26 tegen een persoon met één dag clean zegt: “een verslaafde alleen is in slecht  
27 gezelschap”. Het is de vreugde een persoon te zien die erg aan het worstelen was  
28 om clean te blijven opeens, tijdens het helpen van een andere verslaafde, in staat  
29 is vanuit zichzelf de woorden te zeggen die nodig zijn.

30 We voelen dat ons leven de moeite waard is geworden. Spiritueel verfrist, zijn  
31 we blij om in leven te zijn. In gebruik werd ons leven een strijd om te overleven.  
32 Nu leven we veel meer dan dat we overleven. Realiserend dat het belangrijkste is  
33 om clean te blijven, kunnen we ervan genieten. We vinden het fijn om clean te zijn  
34 en genieten van het helpen bij het uitdragen van de boodschap van herstel naar de  
35 nog lijdende verslaafde. Naar meetings gaan werkt echt.


36 Het toepassen van spirituele principes in ons dagelijks leven leidt tot een  
37 nieuw beeld van onszelf. Eerlijkheid, nederigheid en openheid van geest helpen  
38 ons onze medemens eerlijk te behandelen. Met tolerantie worden onze beslissin-  
39 gen milder. We leren onszelf te respecteren.

40 De lessen die we leren in ons herstel zijn soms bitter en pijnlijk. Door ande-  
41 ren te helpen vinden wij de beloning van zelfrespect, omdat we in staat zijn deze  
42 lessen te delen met andere leden van Narcotics Anonymous. We kunnen andere


## Januari 2022

verslaafden hun pijn niet ontzeggen, maar we kunnen wel de boodschap van hoop	1
uitdragen die ons is gegeven door medeverslaafden in herstel. We delen de prin-	2
cipes van herstel zoals ze in ons leven hebben gewerkt. God helpt ons wanneer	3
we elkaar helpen. Het leven krijgt een nieuwe betekenis, een nieuwe vreugde en	4
we zijn en voelen ons de moeite waard. We worden spiritueel verfrist en zijn blij	5
om in leven te zijn. Eén aspect van ons spiritueel ontwaken komt door het nieuwe	6
begrip van onze Hogere Macht, dat we ontwikkelen door het delen van herstel met	7
een andere verslaafde.	8
Ja, we geven hoop. We zijn voorbeelden van een Programma dat werkt. Het	9
plezier dat we hebben door clean te leven is aantrekkelijk voor de verslaafde die	10
nog lijdt.	11
We herstellen echt om een clean en gelukkig leven te leiden. Welkom bij NA	12
De Stappen eindigen hier niet, zij zijn een nieuw begin.	13

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:57:26 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:58:19 PM  
We stralen hoop uit, We zijn een baken van hoop/visie op hoop/reflectie van hoop, we geven hoop



### Hoofdstuk Vijf

## WAT KAN IK DOEN?

1  
2  
3 *Begin je eigen programma door het<sup>1</sup> zetten van Stap Eén uit het vorige*  
4 *hoofdstuk, “Hoe Het Werkt”. Wanneer we volledig aan ons diepste zelf*  
5 *toegeven dat we machteloos zijn over onze verslaving, hebben we een*  
6 *grote stap gezet in ons herstel. Velen van ons hebben wat<sup>2</sup> voorbehoud*  
7 *op dit punt gehad, dus geef jezelf een kans en wees vanaf het begin zo*  
8 *grondig mogelijk. Ga door naar Stap Twee, enzovoort. Wanneer je zo*  
9 *doorgaat zul je voor jezelf tot een begrip komen van dit programma. Als je*  
10 *in wat voor inrichting dan ook zit en voor nu bent gestopt met gebruiken,*  
11 *kun je met een heldere geest deze manier van leven proberen.*

12 *Ga meteen na je vrijlating of ontslag door met jouw dagelijks pro-*  
13 *gramma en neem contact op met een NA-lid. Doe dit per post, telefoon of*  
14 *in persoon. Beter nog, kom naar onze meetings. Hier zul je antwoorden*  
15 *vinden op sommige zaken die je op dit moment kunnen verontrusten.*


16 *Als je niet in een inrichting zit geldt hetzelfde. Stop voor vandaag*  
17 *met gebruiken. De meesten van ons kunnen voor acht of twaalf uur doen*  
18 *wat onmogelijk lijkt voor een langere periode. Als de obsessie of drang*  
19 *te groot wordt, ga dan over op periodes van vijf minuten niet gebruiken.*  
20 *Minuten worden uren en uren worden dagen. Op deze manier zul je de*  
21 *gewoonte doorbreken en wat gemoedsrust verkrijgen. Het echte wonder*  
22 *vindt plaats wanneer jij je realiseert dat de behoefte aan drugs op de één*  
23 *of andere manier van je weggenomen is. Je bent gestopt met gebruiken en*  
24 *begonnen met leven.*

25 **De eerste stap naar herstel is stoppen met gebruiken. We kunnen niet ver-**  
26 **wachten dat het Programma voor ons werkt als ons lichaam en onze geest nog**  
27 **steeds vertroebeld zijn door drugs. We kunnen dit overal doen, zelfs in een gevan-**  
28 **genis of inrichting. We doen het hoe we maar kunnen, cold turkey of in een detox,**  
29 **zolang we maar clean worden.**


30 **Het concept ontwikkelen van God zoals wij Hem begrijpen, is een project**  
31 **dat we kunnen ondernemen. We kunnen de stappen ook gebruiken om onze hou-**  
32 **dingen te verbeteren. Ons beste denken is wat ons in de problemen bracht. We**  
33 **3 onderkennen de noodzaak voor verandering. Onze ziekte omvat veel meer dan**  
34 **gebruiken, dus moet ons herstel ook veel meer omvatten dan enkel onthouding.**  
35 **Herstel is een actieve verandering van onze ideeën en houdingen.**

36 **Het vermogen om problemen onder ogen te zien is noodzakelijk om clean**  
37 **te blijven. Als we problemen hadden in het verleden is het onwaarschijnlijk dat**


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:59:11 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 08:59:36 PM  
een lijn trekken: taking steps


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 08:59:58 PM  
woordenlijst: reservation

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:00:14 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:00:28 PM  
navragen: onderkennen of erkennen

---

## Januari 2022

enkel onthouding de oplossing voor ze zal geven. Schaamte en schuld kunnen 1  
ons ervan weerhouden in het hier en nu te leven. De ontkenning van onze ziekte 2  
en ander voorbehoud houden ons ziek. Velen van ons hebben het gevoel dat we 3  
onmogelijk een gelukkig leven kunnen hebben zonder drugs. We lijden aan angst 4  
en waanzin en hebben het gevoel dat aan gebruik geen ontkomen is. We zouden 5  
bang kunnen zijn voor afwijzing van onze vrienden als we clean worden. Deze 6  
gevoelens zijn gebruikelijk voor de verslaafde die herstel zoekt. We zouden kun- 7  
nen lijden aan een overgevoelig ego. Sommige van de meest voorkomende excu- 8  
ses om te gebruiken zijn eenzaamheid, zelfmedelijden en angst. Oneerlijkheid, 9  
een afgesloten geest en onbereidwilligheid zijn drie van onze grootste vijanden. 10  
Zelfobsessie is de kern van onze ziekte. 11

We hebben geleerd dat oude ideeën en oude manieren ons niet zullen helpen 12  
clean te blijven of een beter leven te leiden. Als we onszelf toestaan te stagneren 13  
en vasthouden aan “terminaal hip” en “fataal cool” zijn, geven we toe aan de 14  
symptomen van onze ziekte. Eén van de problemen is dat we het makkelijker 15  
vonden onze perceptie van de realiteit te veranderen dan de realiteit zelf te veran- 16  
deren. We moeten dit oude concept opgeven en het feit onder ogen zien dat de rea- 17  
liteit en het leven doorgaan, ongeacht we ervoor kiezen ze te accepteren of niet. 18  
We kunnen alleen de manier veranderen waarop we reageren en de manier waarop 19  
we onszelf zien. Dit is noodzakelijk voor ons, om te accepteren dat verandering 20  
geleidelijk komt en herstel een doorgaand proces is. 21


Een meeting per dag voor op z'n minst de eerste negentig dagen is een goed 22  
idee. Er is een speciaal gevoel dat iemand met onze ziekte ervaart wanneer ze 23  
ontdekken dat er andere mensen zijn die hun moeilijkheden delen, die van vroe- 24  
ger en die van nu. In het begin kunnen we niet veel meer doen dan naar meetings 25  
gaan. Waarschijnlijk kunnen we ons geen enkel woord, persoon of gedachte her- 26  
inneren van onze eerste meeting. Mettertijd ontspannen we en genieten we van de 27  
sfeer van herstel. Meetings versterken ons herstel. In het begin zouden we bang 28  
kunnen zijn omdat we niemand kennen. Sommigen van ons denken dat we geen 29  
meetings nodig hebben. Echter, wanneer we pijn lijden, gaan we naar een meeting 30  
voor verlichting. Meetings houden ons in contact met waar we zijn geweest, maar 31  
belangrijker nog met waar we naartoe zouden kunnen gaan in ons herstel. Wan- 32  
neer we regelmatig naar meetings gaan, leren we de waarde van praten met andere 33  
verslaafden die onze problemen en doelen delen. We moeten onszelf openstellen 34  
en de liefde en het begrip accepteren die we nodig hebben om te veranderen. 35  
Wanneer we bekend raken met het Fellowship en haar principes, en die in actie 36  
beginnen te brengen, beginnen we te groeien. We passen onze inspanning toe op 37  
onze meest voor de hand liggende problemen en laten de rest los. We richten ons 38  
op wat we nu kunnen doen en naarmate we vooruit gaan doen nieuwe mogelijk- 39  
heden voor verbetering zich vanzelf voor. 40

Onze nieuwe vrienden in het Fellowship zullen ons helpen. Onze gezamen- 41  
lijke inspanning is herstel. Clean treden we samen de wereld tegemoet. We hoeven 42

## Page: 42


---

**T** Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:00:37 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:00:55 PM  
of herkenbaar (iets gezamenlijks)


---

**T** Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:01:25 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:01:41 PM  
dat/of


---

**T** Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:01:50 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:02:10 PM  
optie: woord veranderen naar einde zin verplaatsen


---

**T** Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:06:00 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:06:22 PM  
Dagelijks een meeting  
Elke dag een meeting  
Eén meeting per dag


---

**T** Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:06:50 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:07:00 PM  
,


---

**T** Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:06:59 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:07:26 PM  
,

---

**T** Number: 7 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:07:26 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:07:43 PM  
optie: van het verleden en het heden

---


**T** Number: 8 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:08:00 PM

---

**T** Number: 9 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:07:54 PM


---

**T** Number: 10 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:08:16 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:08:55 PM  
Lijkt nu op dat je ergens heen gaat ipv staat van zijn


---

**T** Number: 11 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:09:42 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:09:52 PM  
de waarde leren kennen van praten met

---

**T** Number: 12 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:10:07 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:10:17 PM  
optie: toepassen

---

**T** Number: 13 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:10:32 PM

Comments from page 42 continued on next page

## Januari 2022

enkel onthouding de oplossing voor ze zal geven. Schaamte en schuld kunnen 1  
ons ervan weerhouden in het hier en nu te leven. De ontkenning van onze ziekte 2  
en ander voorbehoud houden ons ziek. Velen van ons hebben het gevoel dat we 3  
onmogelijk een gelukkig leven kunnen hebben zonder drugs. We lijden aan angst 4  
en waanzin en hebben het gevoel dat aan gebruik geen ontkomen is. We zouden 5  
bang kunnen zijn voor afwijzing van onze vrienden als we clean worden. Deze 6  
gevoelens zijn gebruikelijk voor de verslaafde die herstel zoekt. We zouden kun- 7  
nen lijden aan een overgevoelig ego. Sommige van de meest voorkomende excu- 8  
ses om te gebruiken zijn eenzaamheid, zelfmedelijden en angst. Oneerlijkheid, 9  
een afgesloten geest en onbereidwilligheid zijn drie van onze grootste vijanden. 10  
Zelfobsessie is de kern van onze ziekte. 11

We hebben geleerd dat oude ideeën en oude manieren ons niet zullen helpen 12  
clean te blijven of een beter leven te leiden. Als we onszelf toestaan te stagneren 13  
en vasthouden aan “terminaal hip” en “fataal cool” zijn, geven we toe aan de 14  
symptomen van onze ziekte. Eén van de problemen is dat we het makkelijker 15  
vonden onze perceptie van de realiteit te veranderen dan de realiteit zelf te veran- 16  
deren. We moeten dit oude concept opgeven en het feit onder ogen zien dat de rea- 17  
liteit en het leven doorgaan, ongeacht we ervoor kiezen ze te accepteren of niet. 18  
We kunnen alleen de manier veranderen waarop we reageren en de manier waarop 19  
we onszelf zien. Dit is noodzakelijk voor ons, om te accepteren dat verandering 20  
geleidelijk komt en herstel een doorgaand proces is. 21

Een meeting per dag voor op z'n minst de eerste negentig dagen is een goed 22  
idee. Er is een speciaal gevoel dat iemand met onze ziekte ervaart wanneer ze 23  
ontdekken dat er andere mensen zijn die hun moeilijkheden delen, die van vroe- 24  
ger en die van nu. In het begin kunnen we niet veel meer doen dan naar meetings 25  
gaan. Waarschijnlijk kunnen we ons geen enkel woord, persoon of gedachte her- 26  
inneren van onze eerste meeting. Mettertijd ontspannen we en genieten we van de 27  
sfeer van herstel. Meetings versterken ons herstel. In het begin zouden we bang 28  
kunnen zijn omdat we niemand kennen. Sommigen van ons denken dat we geen 29  
meetings nodig hebben. Echter, wanneer we pijn lijden, gaan we naar een meeting 30  
voor verlichting. Meetings houden ons in contact met waar we zijn geweest, maar 31  
belangrijker nog met waar we naartoe zouden kunnen gaan in ons herstel. Wan- 32  
neer we regelmatig naar meetings gaan, leren we de waarde van praten met andere 33  
verslaafden die onze problemen en doelen delen. We moeten onszelf openstellen 34  
en de liefde en het begrip accepteren die we nodig hebben om te veranderen. 35  
Wanneer we bekend raken met het Fellowship en haar principes, en die in actie 36  
beginnen te brengen, beginnen we te groeien. We passen onze inspanning toe op 37  
onze meest voor de hand liggende problemen en laten de rest los. <sup>14</sup> We richten ons 38  
op wat we nu kunnen doen en naarmate we vooruit gaan doen nieuwe mogelijk- 39  
heden voor verbetering zich vanzelf voor. 40

Onze nieuwe vrienden in het Fellowship zullen ons helpen. Onze gezamen- 41  
lijke inspanning is herstel. Clean treden we samen de wereld tegemoet. We hoeven 42


 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:11:22 PM

---


KLopt dit wel:

Passen inspanning toe?

Meest voor de hand liggende klopt ook niet. Wat nu onze aandacht vereist.

 Number: 14 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:11:46 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:12:08 PM

---

we richten onze acties op wat nu moet gebeuren

## Draft Versie 2.0

1 niet langer meer het gevoel te hebben dat we met onze rug tegen de muur staan  
2 en overgeleverd zijn aan gebeurtenissen en omstandigheden. Het is een enorm  
3 verschil dat we vrienden hebben die het iets doet als we pijn hebben. We vinden  
4 onze plek in het fellowship en sluiten ons aan bij een groep waarvan de meetings  
5 ons helpen in ons herstel. We zijn zo lang onbetrouwbaar geweest dat de meeste  
6 van onze vrienden en families ons herstel in twijfel zullen trekken, omdat ze den-  
7 ken dat het niet blijvend zal zijn. We hebben mensen nodig die onze ziekte en het  
8 herstelproces begrijpen. Op meetings kunnen we delen met andere verslaafden,  
9 vragen stellen en over onze ziekte leren. We leren nieuwe manieren om te leven.  
10 We zijn niet langer beperkt tot onze oude ideeën.

11 Geleidelijk vervangen we oude gewoonten met nieuwe manieren van leven.  
12 We worden bereidwillig om te veranderen. We gaan regelmatig naar meetings,  
13 krijgen en gebruiken telefoonnummers, lezen literatuur en het belangrijkste: we  
14 gebruiken niet. We leren te delen met anderen. Als we anderen niet vertellen dat  
15 we pijn hebben, zullen ze het zelden zien. Wanneer we om hulp vragen kunnen  
16 we het ontvangen.

17 Een ander hulpmiddel voor de nieuwkomer is betrokkenheid bij het Fel-  
18 lowship. Naarmate we betrokken raken, leren we het Programma op één te hou-  
19 den en het rustig aan te doen met andere zaken. We beginnen meteen door om  
20 hulp te vragen en de suggesties uit te proberen van de mensen op de meetings. Het  
21 is voordelig om onszelf toe te staan geholpen te worden door anderen uit de groep.  
22 Mettertijd kunnen we doorgeven wat ons is gegeven. We leren dat service ons uit  
23 onszelf haalt. Onze inzet kan beginnen met simpele dingen, asbakken legen, kof-  
24 fie zetten, opruimen, meeting klaarzetten, de deur openen, een meeting voorzitten  
25 en literatuur uitdelen. Het doen van deze dingen helpt ons deel te voelen van het  
26 Fellowship.


27 We hebben ondervonden dat het helpend is om een sponsor te hebben en deze  
28 sponsor te gebruiken. Sponsorschap is slechts een manier om te beschrijven wat  
29 de speciale interesse van een ervaren lid kan betekenen voor nieuwkomers nadat  
30 ze zich tot NA keren voor hulp. Sponsorschap is ook tweerichtingsverkeer, het  
31 helpt zowel de nieuwkomer als de sponsor. De cleantijd en ervaring van de spon-  
32 sor kan afhangen van de plaatselijke beschikbaarheid van sponsors. Sponsorschap  
33 is ook de verantwoordelijkheid van de groep om de nieuwkomer te helpen. Het  
34 is geïmpliceerd en informeel in zijn benadering, maar het is het hart van de NA  
35 manier van herstel van verslaving – een verslaafde die een andere helpt.

36 Eén van de meest diepgaande veranderingen in ons leven is op het gebied van  
37 persoonlijke relaties. Onze eerste betrokkenheid met anderen begint vaak bij onze  
38 sponsor. Als nieuwkomers vinden we het gemakkelijker als we iemand hebben op  
39 wiens oordeel we kunnen vertrouwen en die we in vertrouwen kunnen nemen. We  
40 merken dat op andere vertrouwen met meer ervaring eerder een kracht is dan een  
41 zwakte. Onze ervaring laat zien dat het werken aan de stappen onze beste garantie  
42 is tegen een terugval. Onze sponsors en vrienden kunnen ons adviseren over hoe

## Page: 43


---

**T** Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:12:16 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:12:41 PM  
het maakt alle verschil


---

**T** Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:12:41 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:13:13 PM  
optie:  
vrienden te hebben die het iets kan schelen/er iets om geven als we pijn hebben


---

**T** Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:13:22 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:13:35 PM  
alternatief?

---

**T** Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:13:39 PM


 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:13:47 PM  
gewoontes?

---

**T** Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:13:52 PM


---

**T** Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:14:03 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:14:08 PM  
,

---

**T** Number: 7 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:14:14 PM


 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:14:19 PM  
tool

---

**T** Number: 8 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:14:58 PM


---

**T** Number: 9 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:15:11 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:15:25 PM  
bevorderlijk / het heeft zijn voordeel


---

**T** Number: 10 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:15:53 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:16:12 PM  
na verloop van tijd / te zijner tijd


---

**T** Number: 11 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:16:16 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:16:23 PM  
optie: taken

---

**T** Number: 12 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:16:26 PM

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:16:40 PM  
eenvoudige

---

**T** Number: 13 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:16:41 PM

Comments from page 43 continued on next page



## Draft Versie 2.0

1 niet langer meer het gevoel te hebben dat we met onze rug tegen de muur staan  
2 en overgeleverd zijn aan gebeurtenissen en omstandigheden. Het is een enorm  
3 verschil dat we vrienden hebben die het iets doet als we pijn hebben. We vinden  
4 onze plek in het fellowship en sluiten ons aan bij een groep waarvan de meetings  
5 ons helpen in ons herstel. We zijn zo lang onbetrouwbaar geweest dat de meeste  
6 van onze vrienden en families ons herstel in twijfel zullen trekken, omdat ze den-  
7 ken dat het niet blijvend zal zijn. We hebben mensen nodig die onze ziekte en het  
8 herstelproces begrijpen. Op meetings kunnen we delen met andere verslaafden,  
9 vragen stellen en over onze ziekte leren. We leren nieuwe manieren om te leven.  
10 We zijn niet langer beperkt tot onze oude ideeën.

11 Geleidelijk vervangen we oude gewoonten met nieuwe manieren van leven.  
12 We worden bereidwillig om te veranderen. We gaan regelmatig naar meetings,  
13 krijgen en gebruiken telefoonnummers, lezen literatuur en het belangrijkste: we  
14 gebruiken niet. We leren te delen met anderen. Als we anderen niet vertellen dat  
15 we pijn hebben, zullen ze het zelden zien. Wanneer we om hulp vragen kunnen  
16 we het ontvangen.

17 Een ander hulpmiddel voor de nieuwkomer is betrokkenheid bij het Fel-  
18 lowship. Naarmate we betrokken raken, leren we het Programma op één te hou-  
19 den en het rustig aan te doen met andere zaken. We beginnen meteen door om  
20 hulp te vragen en de suggesties uit te proberen van de mensen op de meetings. Het  
21 is voordelig om onszelf toe te staan geholpen te worden door anderen uit de groep.  
22 Mettertijd kunnen we doorgeven wat ons is gegeven. We leren dat service ons uit  
23 onszelf haalt. Onze inzet kan beginnen met simpele dingen; asbakken legen, kof-  
24 fie zetten, opruimen,<sup>14</sup> meeting klaarzetten, de deur openen, een meeting voorzitten  
25 en literatuur uitdelen. Het doen van deze dingen helpt ons deel te voelen van het  
26 Fellowship.

27 We hebben ondervonden dat het helpend is om een sponsor te hebben en deze  
28 sponsor te gebruiken. Sponsorschap is slechts een manier om te beschrijven wat  
29 de speciale interesse van een ervaren lid kan betekenen voor nieuwkomers nadat  
30 ze zich tot NA keren voor hulp. Sponsorschap is ook tweerichtingsverkeer, het  
31 helpt zowel de nieuwkomer als de sponsor. De cleantijd en ervaring van de spon-  
32 sor kan afhangen van de plaatselijke beschikbaarheid van sponsors. Sponsorschap  
33 is ook de verantwoordelijkheid van de groep om de nieuwkomer te helpen. Het  
34 is geïmpliceerd en informeel in zijn benadering, maar het is het hart van de NA  
35 <sup>16</sup>manier van herstel van verslaving – een verslaafde die een andere helpt.

36 Eén van de meest diepgaande veranderingen in ons leven is op het gebied van  
37 persoonlijke relaties. Onze eerste betrokkenheid met anderen begint vaak bij onze  
38 sponsor. Als nieuwkomers vinden we het gemakkelijker als we iemand hebben op  
39 wiens oordeel we kunnen vertrouwen en die we in vertrouwen kunnen nemen. We  
40 merken dat op andere vertrouwen met meer ervaring eerder een kracht is dan een  
41 zwakte. Onze ervaring laat zien dat het werken aan de stappen onze beste garantie  
42 is tegen een terugval. Onze sponsors en vrienden kunnen ons adviseren over hoe

↩ Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:16:50 PM

---

T Number: 14 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:16:55 PM

---

↩ Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:18:46 PM

---

optie:

- meetingruimte klaarzetten
- meetingruimte gereedmaken
- een meeting klaarzetten
- de meeting klaarzetten
- de meeting inrichten

T Number: 15 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:18:55 PM

---

↩ Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:19:22 PM

---

Optie:

- van de beschikbaarheid van sponsors in de omgeving.

T Number: 16 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:19:46 PM

---

woordenlijst

## Januari 2022

we aan de stappen kunnen werken. We kunnen met ze praten over wat de stappen betekenen. Ze kunnen ons helpen ons voor te bereiden op de spirituele ervaring van het leven naar de stappen. Hulp vragen aan <sup>1</sup>God zoals wij hem begrijpen verbetert ons begrip van de stappen. Wanneer we er klaar voor zijn, moeten we onze nieuwgevonden manier van leven uit proberen. We leren dat het Programma niet zal werken wanneer we het proberen aan te passen aan ons leven. We moeten leren ons leven aan te passen aan het Programma.

Vandaag zoeken we oplossingen geen problemen. Wat we leren, proberen we uit op experimentele basis. We behouden wat we nodig hebben en laten de rest voor wat het is. We ontdekken dat we door aan de stappen te werken, te communiceren met onze Hogere Macht, te praten met onze sponsors en te delen met nieuwkomers, in staat zijn om spiritueel te groeien.

De Twaalf Stappen worden gebruikt als een programma van herstel. We leren dat we ons tot onze Hogere Macht kunnen wenden voor hulp bij het oplossen van problemen. Wanneer we ondervinden dat we <sup>2</sup>thoeilijkheden met elkaar gemeen hebben die ons eerder op de vlucht joegen, ervaren we goede gevoelens die ons de kracht geven om te beginnen met het zoeken naar Gods wil voor ons.

Wij geloven dat onze Hogere Macht voor ons zal zorgen. <sup>3</sup>Als we eerlijk Gods wil proberen uit te voeren, naar ons beste kunnen, kunnen we met de resultaten omgaan van wat er ook gebeurt. <sup>4</sup>De wil van onze Hogere Macht zoeken is een spiritueel principe die wij terugvinden in de Stappen. Het werken aan de stappen en het beoefenen van de principes, vereenvoudigt ons leven en verandert onze oude houdingen. Wanneer we toegeven dat ons leven onhanteerbaar is geworden, hoeven we niet langer onze zienswijze te verdedigen. Wij moeten onszelf accepteren zoals we zijn. Wij hoeven niet meer altijd gelijk te hebben. Wanneer wij onszelf deze vrijheid geven, kunnen we toestaan dat anderen ongelijk hebben. Vrijheid om te veranderen lijkt vooral te komen na <sup>5</sup>zelfacceptatie.


<sup>6</sup>Delen met mede-verslaafden is een basis<sup>7</sup>hulpmiddel in ons Programma. Deze hulp kan alleen van een andere verslaafde komen. Het is hulp dat zegt: “Zoiets is mij ook overkomen en ik deed dit...”. In plaats van preken en veroordelen, delen we <sup>8</sup>onze ervaring, kracht en hoop met iedereen die onze manier van leven wil. Als het <sup>8</sup>delen van onze pijn ook maar één persoon helpt, is die pijn het lijden waard geweest. We versterken ons eigen herstel wanneer we het delen met anderen die om hulp vragen. Als we voor ons zelf houden wat wij te delen hebben, raken we het kwijt. Woorden betekenen niets totdat we ze in daden omzetten.

Wij herkennen onze spirituele groei wanneer we in staat zijn uit te reiken naar anderen en die te helpen. Wij helpen anderen wanneer we deelnemen aan Twaalfde Stap werk en proberen de boodschap van herstel uit te dragen naar de verslaafde die nog lijdt. We leren dat we alleen behouden wat we hebben door het weg te geven. Tevens laat onze ervaring ook zien dat veel van onze persoonlijke problemen zich oplossen wanneer we <sup>9</sup>uit onszelf komen en hulp bieden aan diegenen in nood. We erkennen dat de ene verslaafde het beste een andere verslaafde

---

**T** Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:20:02 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:20:30 PM  
optie:  
God, zoals wij Hem begrijpen,

---

**T** Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:20:46 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:21:45 PM  
share: delen of met elkaar gemeen hebben

---

**T** Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:22:24 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:23:06 PM  
optie:  
van verwijderen. ...., wat er ook gebeurt

---

**T** Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:21:57 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:22:06 PM  
zin herzien

---

**T** Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:23:21 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:23:36 PM  
onze acceptatie van onszelf

---

**T** Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:23:40 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:23:53 PM  
optie: Het delen

---

**T** Number: 7 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:23:58 PM


---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:24:05 PM  
tool?

---

**T** Number: 8 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:24:28 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:24:47 PM  
als het delen van de ervaring van onze pijn

---

**T** Number: 9 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:25:08 PM

## Draft Versie 2.0

1 kan begrijpen en helpen. Hoeveel we ook geven, er is altijd een andere verslaafde  
2 die hulp zoekt.


3 We kunnen het ons niet veroorloven het belang van sponsorschap en het tonen  
4 van extra belangstelling voor een verwarde verslaafde die wil stoppen, uit het oog  
5 te verliezen. Ervaring laat duidelijk zien dat diegenen die het meeste uit het NA  
6 programma halen, diegenen zijn voor wie sponsorschap belangrijk is. We ver-  
7 welkomen de verantwoordelijkheden van sponsorschap en accepteren ze als een  
8 mogelijkheid om onze persoonlijke NA ervaring te verrijken.

9 Met anderen werken is slechts het begin van service werk. <sup>1</sup>NA-service biedt  
10 ons de mogelijkheid om meer tijd te spenderen aan het direct helpen van de lij-  
11 dende verslaafde, eveneens stelt het ons in staat om het overleven van Narcotics  
12 Anonymous zelf veilig te stellen. Op deze manier behouden we wat we hebben  
13 door het weg te geven.

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 30-Jan-22 09:25:18 PM

---

 Author: ErikLaptop Subject: Sticky Note Date: 30-Jan-22 09:25:24 PM  
woordenlijst

## Hoofdstuk Zes

1

### De Twaalf Tradities van NA

2

*We behouden wat we hebben alleen door waakzaamheid en zoals vrijheid voor het individu voorkomt uit de Twaalf Stappen, zo komt vrijheid voor de groep voort uit onze Tradities.*

3

4

5

*Zolang hetgeen dat ons bij elkaar houdt sterker is dan hetgeen wat ons uit elkaar zou rukken, komt alles goed.*

6

7

1. *Ons gemeenschappelijk welzijn dient op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel is afhankelijk van <sup>1</sup>NA-<sup>1</sup>eenheid.*

8

9

2. *Voor ons groepsdoel is er maar één ultieme autoriteit, <sup>2</sup>een liefheb-<sup>2</sup>bende God zoals Hij zich <sup>3</sup>manifesteert in ons groepsge-<sup>3</sup>weten. Onze leiders zijn slechts <sup>4</sup>dienaren, zij regeren niet.*

10

11

12

3. *Het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen om te stop-<sup>5</sup>pen met gebruiken.*

13

14

4. *Elke groep dient autonoom te zijn, behalve in zaken die andere groepen of NA als geheel aangaan.*

15

16

5. *Elke groep heeft maar één hoofddoel, <sup>6</sup>het uitdragen van de bood-<sup>6</sup>schap naar de verslaafde die nog lijdt.*

17

18

6. *Een <sup>7</sup>NA groep moet (zou moeten) nooit aanverwante voorzieningen financieren of de NA naam verlenen of andere ondernemingen steunen, opdat geld-, eigendoms- of prestige-problemen ons niet van ons hoofddoel afleiden.*

19

20

21

22

7. *Elke <sup>8</sup>NA-groep moet (zou moeten) volledig in eigen behoeften voor-<sup>8</sup>zien en bijdragen van buitenaf afwijzen.*

23

24

8. *NA moet voor altijd niet-professioneel blijven, maar onze diensten-<sup>9</sup>centra mogen wel beroepskrachten in dienst hebben.*

25

26

9. *<sup>9</sup>NA als zodanig, moet nooit georganiseerd worden, maar wij mogen wel dienstraden of comités creëren die direct verantwoording schul-<sup>10</sup>dig zijn aan hen die zij dienen.*

27

28

29

10. *NA heeft geen mening over zaken buiten NA; daarom moet de NA-naam nooit worden betrokken bij publieke verdeeldheid.*

30

31

11. *Ons <sup>10</sup>PR-beleid is eerder gebaseerd op aantrekking dan op promo-<sup>10</sup>tie; we moeten altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven op het gebied van pers, radio en films.*

32

33

34

12. *Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze Tradities, <sup>11</sup>att her-<sup>11</sup>innert ons er steeds aan principes boven persoonlijkheden te plaat-*

35

36

## Page: 46

---

 Number: 1	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 02:35:21 PM
 Number: 2	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 02:36:04 PM
 Number: 3	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 02:36:22 PM
optie: uitdrukken			
 Number: 4	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 02:37:15 PM
dienaren die vertrouwen genieten			
 Number: 5	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 02:37:31 PM
: ?			
 Number: 6	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 02:37:45 PM
 Number: 7	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 02:37:37 PM
 Number: 8	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 02:38:19 PM
Narcotics Anonymous			
 Number: 9	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 02:38:03 PM
 Number: 10	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 02:38:49 PM
Dit of Die?			



## Draft Versie 2.0

1 *sen.*

2 Begrip van deze Tradities komt langzaam, mettertijd. We nemen informatie op  
3 wanneer we met leden praten en verschillende groepen bezoeken. Het is gewoon-  
4 lijk pas wanneer we betrokken raken bij service dat iemand ons erop wijst dat  
5 “persoonlijk herstel afhankelijk is van <sup>1</sup>NA-eenheid”, en dat eenheid afhankelijk  
6 is van hoe goed wij onze Tradities volgen. Omdat er vaak gesproken wordt over  
7 “gesuggereerde stappen” en “geen verplichtingen”, maken sommigen van ons de  
8 vergissing ervan uit te gaan dat deze <sup>2</sup>dezelfde betrekking hebben op groepen zoals  
9 dit betrekking heeft op het individu. Over de Twaalf Tradities van NA valt niet te  
10 onderhandelen. Zij zijn de richtlijnen die ons fellowship levend en vrij houden.

11 Door deze richtlijnen te volgen in onze omgang met anderen en de maat-  
12 schappij in het geheel, vermijden we veel problemen. Dat wil niet zeggen dat onze  
13 Tradities alle problemen uitsluiten. We moeten nog steeds moeilijkheden onder-  
14 ogen zien wanneer deze zich voordoen: communicatieproblemen, meningsver-  
15 schillen, interne tegenstellingen en problemen met individuen en groepen buiten  
16 het Fellowship. Echter, wanneer we deze principes toepassen, vermijden we som-  
17 mige valkuilen.

18 <sup>4</sup>Veel van onze problemen zijn hetzelfde als die van onze voorgangers. Hun  
19 moeilijk verkregen ervaring gaf gestalte aan de Tradities en onze eigen ervaring  
20 heeft laten zien dat deze <sup>5</sup>principes (uitgangspunten) vandaag de dag nog net zo  
21 van kracht zijn als dat zij waren toen deze Tradities werden geformuleerd. Onze  
22 Tradities beschermen ons tegen de interne en externe krachten die ons zouden  
23 kunnen vernietigen. Zij zijn werkelijk hetgeen dat ons samenhoudt. Alleen door  
24 ze te begrijpen en toe te passen, werken ze.

### 25 **Traditie Eén**


26 *“Ons gemeenschappelijk welzijn dient op de eerste plaats te komen,*  
27 *persoonlijk herstel is afhankelijk van NA-eenheid”.*

28 Onze eerste Traditie gaat over eenheid en ons gemeenschappelijk welzijn.  
29 Eén van de meest belangrijke dingen van onze nieuwe manier van leven is dat  
30 we deel uitmaken van een groep verslaafden die herstel zoeken. Ons overleven is  
31 direct gerelateerd aan het overleven van de groep en het Fellowship. Om eenheid  
32 te behouden binnen Narcotics Anonymous, is het noodzakelijk dat de groep sta-  
33 biel blijft, omdat anders de hele gemeenschap sneuvelt en het individu sterft.


34 Pas nadat we bij Narcotics Anonymous kwamen, werd herstel mogelijk. Dit  
35 programma kan voor ons doen wat wij niet voor onszelf konden doen. We wer-  
36 den deel van een groep en ondervonden dat herstel mogelijk was. We leerden dat  
37 degenen die niet actief betrokken bleven bij het Fellowship, een zware weg tege-  
38 moet gingen. Het individu is belangrijk voor de groep en de groep is belangrijk

## Page: 47


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:39:15 PM  
woordenlijst


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:39:37 PM  
optie: we vaak horen


---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:40:18 PM  
optie: zijn van toepassing op

---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:40:32 PM

---

 Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:41:24 PM  
woordenlijst

## Januari 2022

voor het individu. We hebben nooit de aandacht en de persoonlijke zorg ervaren die wij vonden in het Programma. We worden geaccepteerd en er wordt van ons gehouden om wie we zijn, niet “ondanks”<sup>1</sup> wat we zijn. Niemand kan ons lidmaatschap<sup>2</sup> opzeggen of ons iets laten doen wat we niet willen. We volgen deze manier van leven door voorbeelden<sup>3</sup> in plaats van aanwijzingen.<sup>4</sup> We delen onze ervaring en leren van elkaar. In onze verslaving plaatsten we constant (telkens/steeds)<sup>5</sup> persoonlijke verlangens boven wat dan ook. In Narcotics Anonymous kwamen we tot de ontdekking dat, wat het beste is voor de groep, meestal goed is voor ons. 1

Onze persoonlijke ervaringen in gebruik waren van persoon tot persoon verschillend. Echter, als groep ontdekten we vele gemeenschappelijke thema's in onze verslaving. Eén daarvan was de behoefte om te bewijzen dat we zelfvoorziened waren. We hadden onszelf ervan overtuigd dat we het alleen zouden kunnen redden en leefden op die wijze verder. De resultaten waren rampzalig en uiteindelijk moest ieder van ons toegeven dat zelfvoorziening een leugen was. Deze erkenning was het beginpunt van ons herstel en is een belangrijk punt van eenheid voor het fellowship. 2

We hadden niet alleen overeenkomsten in onze verslaving, nu ontdekken wij dat we veel gemeen hebben in ons herstel. We delen een gemeenschappelijk verlangen om clean te blijven. We hebben geleerd te<sup>6</sup> vertrouwen op een Macht groter dan onszelf. Het is ons doel de boodschap uit te dragen naar de verslaafde die nog lijdt. Onze Tradities zijn de richtlijnen die ons beschermen tegen onszelf. Zij zijn onze eenheid. 3

Eenheid is een must in Narcotics Anonymous. Dat wil niet zeggen dat we geen meningsverschillen of conflicten hebben, die hebben we wel. Wanneer mensen bij elkaar komen, zijn er meningsverschillen. We kunnen het echter oneens zijn zonder onaangenaam te worden. Ten tijde van crisis hebben we gezien dat we, telkens weer, onze verschillen aan de kant zetten en werken aan het gemeenschappelijk welzijn. We hebben twee leden, die gewoonlijk niet met elkaar overweg kunnen, zien samenwerken met een nieuwkomer. We hebben een groep allerlei dienstbaar werk zien doen om de huur van hun meetingruimte te betalen. We hebben leden honderden kilometers zien afleggen om een nieuwe groep te steunen. Dit soort activiteiten en dergelijke zijn normaal in ons fellowship. Dit moet zo zijn, want zonder deze dingen zou NA niet kunnen overleven. 4

Wij moeten met elkaar leven en samenwerken als een groep om er zeker van te zijn dat, tijdens een storm, ons schip niet zinkt en onze leden vergaan. Met vertrouwen in een Macht groter dan onszelf, hard werk en eenheid, zullen we voortbestaan en doorgaan met het uitdragen van de boodschap naar de verslaafde die nog lijdt. 5

## Page: 48

---

**T** Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:41:51 PM  
wat of wie

---

**T** Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:42:14 PM  
optie: intrekken of ontzeggen

---

**T** Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:42:41 PM  
nog naar kijken: op basis van

---

**T** Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:43:23 PM  
rather than: eerder dan

---

**T** Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:43:30 PM

---

**T** Number: 6 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:44:20 PM  
naar kijken: afhankelijk zijn van

### Traditie Twee

1

2           *“Voor ons groepsdoel bestaat er uiteindelijk maar één ultieme auto-*  
3           *riteit. Een liefhebbende God, zoals Hij zich in ons groepsgetuigenis mani-*  
4           *festeert. Onze leiders zijn slechts dienaren die vertrouwen genieten, zij*  
5           *regeren niet”.*

6           In Narcotics Anonymous is het van belang om ons te beschermen tegen ons-  
7           zelf. Onze Tweede Traditie is hier een voorbeeld van. Van nature zijn wij egocen-  
8           trische mensen met een sterke wil, die samen terecht zijn gekomen in NA; wij  
9           zijn wanbeheerders, geen van ons is in staat om voortdurend goede beslissingen  
10          te nemen.

11          In Narcotics Anonymous vertrouwen wij liever op een liefhebbende God,  
12          zoals Hij zich in ons groepsgetuigenis manifesteert, dan op persoonlijke meningen  
13          of ego. Door aan de stappen te werken, leren we te vertrouwen op een Macht gro-  
14          ter dan onszelf en gebruiken deze voor ons groepsdoel. We moeten er steeds voor  
15          waken dat onze beslissingen echt een uitdrukking zijn van Gods wil. Er is vaak een  
16          groot verschil tussen het groepsgetuigenis en de mening van een groep, zoals die  
17          wordt bepaald door sterke persoonlijkheden of populariteit. Sommige van onze  
18          meest pijnlijke groei-ervaringen, zijn ontstaan door beslissingen uit naam van het  
19          “groepsgetuigenis”. Ware spirituele principes zijn nooit met elkaar in tegenspraak;  
20          zij vullen elkaar aan. Het spirituele getuigenis van een groep zal nooit in tegen-  
21          strijd zijn met geen enkele van onze Tradities. De Tweede Traditie betreft de aard  
22          van leidinggeven in NA. Wij hebben geleerd dat voor ons fellowship, leiderschap  
23          door middel van voorbeeld en onbaatzuchtige service werkt, en dat leiding van  
24          bovenaf en manipulatie niet werken. We kiezen ervoor geen leiders, meesters of  
25          directeuren te hebben. In plaats daarvan hebben we secretarissen, penningmees-  
26          ters en afgevaardigden. Deze titels impliceren eerder service dan controle. Onze  
27          ervaring laat zien dat, wanneer een groep een verlengstuk wordt van de persoon-  
28          lijkheid van een leider of een bepaald lid, deze zijn effectiviteit verliest. Een sfeer  
29          van herstel in onze groepen is één van onze meest waardevolle aanwinsten. We  
30          moeten dit zorgvuldig bewaken, zodat we het niet kwijtraken door politiek en  
31          persoonlijkheden.

32          Diegenen van ons die betrokken zijn bij service of bij het opstarten van een  
33          nieuwe groep, hebben het soms moeilijk met loslaten. Wanneer ego's, ongegronde  
34          trots en zelfwil de macht krijgen, kunnen deze een groep vernietigen. We moe-  
35          ten in plaats daarvan onthouden dat posities in vertrouwen gegeven zijn, dat we  
36          dienaren zijn die vertrouwen genieten, en dat op geen enkel moment één van ons  
37          regeert. Narcotics Anonymous is een door God gegeven Programma. Wij kunnen  
38          onze groep alleen in waardigheid behouden door groepsgetuigenis en de liefde van  
39          God.

## Januari 2022

Sommigen zullen zich verzetten. Echter, velen zullen voorbeelden worden  
voor nieuwkomers, de zelfzuchtigen zullen er snel achter komen dat ze er buiten  
staan, verdeeldheid en uiteindelijk rampen voor zichzelf veroorzaken. Velen van  
hen veranderen; zij leren dat we alleen geregeerd kunnen worden door een lief-  
hebbende God zoals Hij zich in ons groepsgebeten manifesteert.

### Traditie Drie

*“Het enige vereiste voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen  
met gebruiken”.*

Deze Traditie is belangrijk voor zowel het individu als de groep. Verlangen  
is het sleutelwoord, verlangen is de basis van ons herstel. In onze verhalen en uit  
onze ervaring met het uitdragen van de boodschap van herstel naar de nog lijdende  
verslaafde, kwam één pijnlijk aspect van het leven steeds weer naar boven. Een  
verslaafde die niet wil stoppen met gebruiken, zal niet stoppen met gebruiken. We  
kunnen analyseren, behandelen, praten, bidden, bedreigen, slaan, opsluiten of wat  
dan ook, maar ze zullen niet stoppen voordat ze willen stoppen. Het enige dat wij  
van onze leden vragen is dat ze dit verlangen hebben. Zonder dit verlangen zijn ze  
verloren, maar mét zullen er wonderen gebeuren.

Verlangen is ons enige vereiste en terecht. Verslaving discrimineert niet. Deze  
Traditie is er om te verzekeren dat elke verslaafde, ongeacht de drugs die gebruikt  
werden, ras, geloofsovertuiging, geslacht, seksuele geaardheid of financiële situ-  
atie, vrij is de NA-manier van leven te beoefenen. Dat alleen het verlangen om te  
stoppen met gebruiken een vereiste is, verzekert ons er van dat geen enkele ver-  
slaafde superieur is aan de andere. Alle verslaafde personen zijn welkom en gelijk  
in het vinden van verlichting die zij zoeken van hun verslaving. Elke verslaafde  
kan, op gelijkwaardige basis, herstellen met dit programma. Deze Traditie garan-  
deert onze vrijheid om te herstellen.

Lidmaatschap in Narcotics Anonymous is niet vanzelfsprekend wanneer  
iemand binnen komt lopen of wanneer de nieuwkomer besluit te stoppen met  
gebruiken. De beslissing om deel uit te gaan maken van ons fellowship ligt bij het  
individu. Elke verslaafde die een verlangen heeft om te stoppen met gebruiken  
kan lid worden van NA. Wij zijn verslaafden en ons probleem is verslaving.

De keuze om lid te worden ligt bij het individu. Wij geloven dat het voor ons  
fellowship het beste is als verslaafden vrijwillig en openlijk naar een NA-meeting  
kunnen komen, waar en wanneer zij kiezen, en net zo vrij zijn om te vertrekken  
wanneer zij dat willen. Wij beseffen dat herstel een realiteit is, dat een leven zon-  
der drugs beter is dan wij ons ooit konden voorstellen. Wij openen onze deuren



## Draft Versie 2.0

1 voor verslaafden hopen dat zij kunnen vinden wat wij hebben gevonden, in de  
2 wetenschap dat alleen zij, die een verlangen hebben te stoppen met gebruiken en  
3 willen wat wij te bieden hebben, met ons meegaan in onze manier van leven.

### 4 **Traditie Vier**

5 *“Elke groep dient autonoom te zijn, behalve in zaken die andere groe-*  
6 *pen of NA als geheel aangaan”*

7 De autonomie van onze groepen is noodzakelijk voor ons om te overleven.  
8 In een woordenboek staat autonoom gedefinieerd als “het recht of de macht van  
9 zelfbestuur hebben” en “ondernemen of uitvoeren zonder controle van buitenaf”.  
10 Dit betekent dat onze groepen zichzelf besturen en niet onderworpen zijn aan  
11 controle van buitenaf. Iedere groep heeft op eigen benen moeten staan en groeien.

12 Men kan zich afvragen: “Zijn we werkelijk autonoom? Hoe zit dat met onze  
13 service-comité’s, kantoren, activiteiten en alle andere dingen die zich afspelen  
14 binnen NA?” Het antwoord is dat deze dingen geen NA zijn. Het zijn <sup>1</sup>diensten  
15 die we gebruiken om ons te ondersteunen in ons herstel en het hoofddoel van  
16 onze groepen te bevorderen. Narcotics Anonymous is een Fellowship van man-  
17 nen en vrouwen, verslaafden die bijeenkomen in groepen en een <sup>2</sup>verzameling  
18 spirituele principes gebruiken om vrijheid van verslaving te vinden en een nieuwe  
19 manier van leven. Al het andere is geen NA. De voorgaande dingen die wij heb-  
20 ben genoemd zijn het resultaat van betrokken leden die hun hulp en ervaring  
21 hebben aangeboden zodat onze weg makkelijker zou kunnen zijn. Of we ervoor  
22 kiezen om deze services te gebruiken is aan de groep.

23 Een Narcotics Anonymous groep is: iedere meeting die regelmatig op een  
24 bepaalde locatie en tijd plaatsvindt <sup>3</sup>met herstel als doel, vooropgesteld dat deze de  
25 Twaalf Stappen en de Twaalf Tradities van Narcotics Anonymous volgt. Er zijn  
26 twee basistype meetings: degene die toegankelijk zijn voor iedereen en beslo-  
27 ten meetings (alleen voor verslaafden). Het meetingformat varieert van groep tot  
28 groep. Sommigen zijn meetings waarin je actief kunt deelnemen, sommigen zijn  
29 speakermeetings, sommigen zijn vraag- en antwoordmeetings en anderen richten  
30 zich op het bespreken van speciale problemen.


31 Welke type of format een groep ook gebruikt voor haar meetings, de functie  
32 van een groep is altijd hetzelfde: het voorzien van een geschikte en vertrouwde  
33 omgeving voor persoonlijk herstel en het uitdragen van de boodschap van herstel.  
34 Deze Tradities maken deel uit van een gegeven <sup>4</sup>verzameling spirituele principes  
35 van Narcotics Anonymous en zonder deze principes bestaat NA niet.

36 We zeggen dat, voor NA, autonomie meer is dan dit. Het geeft onze groepen  
37 de vrijheid zelfstandig te handelen om een sfeer van herstel neer te zetten, hun  
38 leden te helpen en hun hoofddoel te vervullen. Het is om deze redenen dat wij




# Page: 51


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:47:28 PM  
woordenlijst


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:48:03 PM  
woordenlijst

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:48:21 PM  
,

---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:49:27 PM  
woordenlijst

## Januari 2022

onze autonomie zo zorgvuldig bewaken. 1  
Het lijkt misschien dat wij, in onze groepen, kunnen doen wat we beslissen, 2  
ongeacht wat iemand zegt. Dit is gedeeltelijk waar. Elke groep heeft complete 3  
vrijheid, behalve wanneer haar acties andere groepen of NA als geheel beïnvloedt. 4  
Net als groepsgeweten, kan autonomie twee kanten hebben. Groepsautonomie is 5  
gebruikt om het schenden van de Tradities te rechtvaardigen. Als er een tegen- 6  
stelling bestaat, zijn we afgedwaald van onze principes. Als we ervoor zorgen dat 7  
onze acties duidelijk binnen de grenzen van onze Tradities liggen, als we andere 8  
groepen niet de wet voorschrijven of hen iets opdringen en als we de consequen- 9  
ties van ons handelen van tevoren overwegen, dan komt alles goed. 10

### Traditie Vijf 11

*“Elke groep heeft maar één hoofddoel: de boodschap uitdragen naar 12  
de verslaafde die nog lijdt”. 13*

“Bedoel je te zeggen dat ons hoofddoel is de boodschap uitdragen? Ik dacht 14  
dat we hier waren om clean te worden. Ik dacht dat ons hoofddoel was om te her- 15  
stellen van drugsverslaving”. Voor het individu is dit zeker waar, onze leden zijn 16  
hier om vrijheid van verslaving en een nieuwe manier van leven te vinden. Echter, 17  
groepen zijn niet verslaafd en herstellen niet. Het enige dat onze groepen kun- 18  
nen doen is het zaadje van herstel planten en verslaafden samenbrengen zodat de 19  
magie van empathie, eerlijkheid, zorgzaamheid, delen en service haar werk kan 20  
doen. Het doel van deze Traditie is om te waarborgen dat deze sfeer van herstel 21  
wordt behouden. Dit kan alleen worden bereikt door onze groepen herstelgericht 22  
te houden. Het feit dat elke groep zich richt op het consequent uitdragen van de 23  
boodschap van herstel, zorgt dat verslaafden op ons kunnen rekenen. Eenheid in 24  
actie en doel, maakt mogelijk wat voor ons onmogelijk leek: herstel. 25

Ook de Twaalfde Stap van ons persoonlijke Programma zegt dat we de bood- 26  
schap uitdragen naar de verslaafde die nog lijdt. Werken met anderen is een krach- 27  
tige tool. “De therapeutische waarde van de ene verslaafde die de andere helpt 28  
is zonder weerga.” Voor de nieuwkomers is dit hoe zij Narcotics Anonymous 29  
vonden en leerden clean te blijven. Voor de leden bevestigt dit hun commitment 30  
aan herstel. De groep is het meest krachtige hulpmiddel dat we hebben om de 31  
boodschap uit te dragen. Wanneer een lid de boodschap uitdraagt, wordt deze 32  
beperkt door interpretatie en persoonlijkheid. Het probleem met literatuur is taal. 33  
De gevoelens, de intensiteit en de kracht gaan soms verloren. In onze groep, met 34  
vele verschillende persoonlijkheden, is de boodschap van herstel een terugkerend 35  
thema. 36

“Wat zou er gebeuren als onze groepen een ander hoofddoel hadden?” Wij 37  
menen dat onze boodschap zou verwateren en verloren zou gaan. Als we ons 38

**T** Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:51:01 PM  
nog naar kijken

---

**T** Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:55:33 PM  
moet nog naar gekeken worden:

---

Het feit dat wij, alle groepen, ons richten op het uitdragen van de boodschap, zorgt voor continuïteit/zekerheid/consistentie. Verslaafden kunnen op ons rekenen.

## Draft Versie 2.0

1 zouden concentreren op geld verdienen, zouden velen van ons rijk kunnen wor-  
2 den. Als we een sociale vereniging waren, zouden we veel vrienden en geliefden  
3 kunnen vinden. Als we ons specialiseerden in onderwijs, zouden we veel slimme  
4 verslaafden voortbrengen. Als onze specialiteit medische hulp was, zouden velen  
5 gezond worden. Als ons groepsdoel maar iets anders zou zijn dan het uitdragen  
6 van de boodschap, zouden velen sterven en weinigen herstel vinden.

7 Wat is onze boodschap? Dat een verslaafde, iedere verslaafde, kan stoppen  
8 met het gebruiken van drugs, het verlangen om te gebruiken kwijt kan raken en  
9 een nieuwe manier van leven kan vinden. Onze boodschap is hoop en de belofte  
10 van vrijheid. Uiteindelijk is, het uitdragen van de boodschap aan de nog lijdende  
11 verslaafde ons enige hoofddoel, omdat dit het enige is dat wij te bieden hebben.

### Traditie Zes

12  
13 *“Een NA-groep behoort nooit aanverwante voorzieningen of andere*  
14 *ondernemingen te steunen, te financieren of de NA-naam te verlenen,*  
15 *opdat geld-, eigendoms- of prestige problemen ons niet van ons hoofddoel*  
16 *afleiden.”*

17 Onze Zesde Traditie vertelt ons een aantal van de dingen die we moeten doen  
18 om ons hoofddoel te behouden en te beschermen. Deze Traditie is de basis van  
19 ons beleid van niet-gebonden zijn en is buitengewoon belangrijk voor het voort-  
20 bestaan en de groei van Narcotics Anonymous.

21 Laten we eens kijken naar wat deze Traditie zegt. Het eerste wat een groep  
22 nooit zou moeten doen is iets steunen. Steunen betekent bekrachtigen, goedkeu-  
23 ren of aanbevelen. Steun kan zowel direct als indirect zijn. We zien directe steun  
24 dagelijks in tv-reclames. Indirecte steun is wanneer deze niet specifiek is aange-  
25 geven.

26 Er zijn vele andere organisaties die gebruik willen maken van de NA-naam.  
27 Het dit toestaan zou indirecte steun zijn en een schending van deze Traditie. Zie-  
28 kenhuizen, reclassering, afkick- en behandelcentra zijn enkele organisaties waar-  
29 mee we te maken hebben bij het uitdragen van de NA-boodschap. Hoewel deze  
30 organisaties oprecht zijn en wij NA-meetings houden in hun ruimtes, kunnen we  
31 ze niet steunen, financieren of toestaan de NA-naam te gebruiken om hun groei te  
32 bevorderen. We zijn echter bereid de principes van NA uit te dragen naar de nog  
33 lijdende verslaafden in deze instellingen, zodat zij zelf de keuze kunnen maken.

34 Het volgende wat we nooit zouden moeten doen is financieren. Dit ligt meer  
35 voor de hand. Financieren betekent fondsen verstrekken of financieel steunen.

36 Het derde waartegen gewaarschuwd wordt, is het verlenen van de NA-naam  
37 om zo de doelen van andere programma's te vervullen. Meerdere keren hebben  
38 andere programma's bijvoorbeeld geprobeerd Narcotics Anonymous te gebruiken



## Januari 2022

als deel van hun “aanboden diensten”, om financiering te rechtvaardigen.	1
Deze Traditie vertelt ons ook “wie”. Een aanverwante faciliteit is elke instelling waar NA-leden bij betrokken zijn. Het zou een safehouse, een detoxcentrum, een counselingcentrum, een clubhuis of welke van dit soort locaties dan ook kunnen zijn. Mensen zijn snel verward door wat NA is en wat aanverwante faciliteiten zijn. Afkick- en behandelcentra die zijn opgezet door NA-leden of waar NA-leden werken, moeten ervoor zorgen dat het onderscheid duidelijk is. De meeste verwarring bestaat wellicht wanneer het om een clubhuis gaat. Nieuwkomers en zelfs oudere leden identificeren het clubhuis vaak met Narcotics Anonymous. We zouden er extra moeite voor moeten doen om deze mensen te laten weten dat dit niet hetzelfde is. De tweede “wie” zijn externe ondernemingen. Een externe onderneming is elke instelling, bedrijf, religie, vereniging, organisatie, verwante activiteit of ander Fellowship. De meeste zijn makkelijk te herkennen, behalve de andere fellowships. Narcotics Anonymous is een uniek en op zichzelf staand Fellowship met eigen rechten. Ons probleem is verslaving. De andere Twaalf Stappen fellowships specialiseren zich in andere problemen en onze relatie met hen is er één van “samenwerking, we zijn niet bij elkaar aangesloten”. Het gebruik maken van literatuur, sprekers of aankondigingen van andere fellowships tijdens onze meetings is indirecte steun aan een externe onderneming.	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
Vervolgens waarschuwt deze Zesde Traditie ons voor wat er kan gebeuren: “opdat geld-, eigendoms-, of prestige problemen ons niet van ons hoofddoel afleiden.” Deze worden vaak obsessies die ons afsnijden van ons spirituele doel. Voor het individu kan deze vorm van misbruik rampzalig zijn, voor de groep vernietigend. Wanneer we als groep afdwalen van ons hoofddoel, zullen verslaafden sterven die herstel hadden kunnen vinden.	20 21 22 23 24 25

### **Traditie Zeven**

26

*“Iedere NA-groep behoort geheel zelfvoorzienend te zijn en bijdragen van buitenaf af te wijzen.”*

27  
28

Zelfvoorzienend zijn is een belangrijk deel van onze nieuwe manier van leven. Voor het individu is dit gewoonlijk een behoorlijke verandering. In onze verslaving waren we afhankelijk van mensen, plaatsen en dingen. Wij verwachtten dat zij ons zouden voorzien in dat wat we in onszelf misten. Als herstellende verslaafden ontdekken we dat we nog steeds afhankelijk zijn, maar onze afhankelijkheid is verschoven van de dingen om ons heen naar een liefhebbende God en de innerlijke kracht die we krijgen door onze relatie met Hem. Wij, die niet in staat waren als menselijke wezens te functioneren, ontdekken nu dat alles mogelijk is voor ons. De dromen die we lang geleden op hadden gegeven kunnen nu werkelijkheid worden. Verslaafden als groep zijn altijd al een last voor de maatschappij geweest.	29 30 31 32 33 34 35 36 37 38
--	--

## Draft Versie 2.0

1 In NA staan onze groepen niet alleen op eigen benen, maar eisen ook het recht op  
2 om dat te doen.

3 Geld is altijd al een probleem voor ons geweest. Wij konden nooit genoeg  
4 vinden om onszelf en onze gewoontes te onderhouden. We werkten, stalen, bedro-  
5 gen, bedelden en verkochten onszelf, er was nooit genoeg geld om de leegte in  
6 onszelf te vullen. In ons herstel is geld vaak nog steeds een probleem.

7 We hebben geld nodig om onze groep draaiende te houden: huur moet wor-  
8 den betaald, voorraden en literatuur moeten worden gekocht. We houden tijdens  
9 onze meetings collectes om de uitgaven te dekken, wat over blijft gaat naar de  
10 ondersteuning van service en het verder uitdragen van ons hoofddoel. Helaas is er  
11 weinig over nadat een groep haar kosten heeft betaald. Soms dragen leden die het  
12 zich kunnen veroorloven een extra steentje bij. Er wordt soms een comité opge-  
13 richt om geld in te zamelen. Deze inspanningen helpen en zonder deze zouden we  
14 niet zover zijn gekomen. NA service zal altijd geld nodig hebben en ook al is het  
15 soms frustrerend, we zouden het echt niet anders willen. We weten dat de prijs te  
16 hoog zou zijn. We moeten allemaal met elkaar samenwerken, want door samen te  
17 werken, leren we dat we werkelijk deel uitmaken van “iets groter dan onszelf”.

18 Ons beleid wat geld betreft is duidelijk: wij wijzen elke bijdrage van buitenaf  
19 af, ons fellowship is volledig zelfvoorzienend. Wij accepteren geen financiering,  
20 subsidies, leningen en/of giften. Alles heeft zijn prijs, ongeacht de intentie. Of de  
21 prijs nu geld, beloftes, toezeggingen, speciale erkenning, steun, gunsten of wat  
22 dan ook is, het is te hoog voor ons. Zelfs al kregen we de garantie dat er geen  
23 enkele voorwaarde aan verbonden zou zijn, dan nog zouden we deze hulp niet  
24 accepteren. Wij kunnen het ons niet veroorloven om onze leden meer te laten  
25 bijdragen dan zij kunnen. We hebben ondervonden dat de prijs, die door onze  
26 groepen betaald wordt, verdeeldheid en onenigheid is. Wij zetten onze vrijheid  
27 niet op het spel.


### Traditie Acht

28  
29 *“Narcotics Anonymous dient voor altijd niet professioneel te blijven,  
30 maar onze dienstencentra mogen wel beroepskrachten in dienst hebben.”*


31 De Achtste Traditie is essentieel voor de stabiliteit van NA als geheel. Om  
32 deze Traditie te kunnen begrijpen, moeten we “niet professionele dienstencentra  
33 “ en “beroepskrachten” definiëren. Wanneer we deze termen begrijpen, spreekt  
34 deze belangrijke Traditie voor zich.

35 In deze Traditie zeggen we dat we geen professionals hebben. Hiermee bedoe-  
36 len we dat we geen psychiaters, doctors, advocaten, counselors etc. in dienst  
37 hebben. Ons programma werkt door de ene verslaafde die de andere helpt. Als we  
38 bij NA professionals in dienst nemen, zouden we onze eenheid vernietigen. Wij

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:58:09 PM  
nong naar kijken

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 02:58:21 PM  
woordenlijst



zijn simpelweg verslaafden met gelijke status die elkaar vrijwillig helpen.	1
We erkennen en bewonderen de professionals. Veel van onze leden zijn zelf professionals. Er is simpelweg geen ruimte voor professionalisme in NA	2 3
Een servicecentrum wordt omschreven als een plek waar NA service comités actief zijn. Het World Service Office of lokale en regionale kantoren zijn voorbeelden van servicecentra. Een clubhuis, safehouse of soortgelijke voorziening is geen NA-servicecentrum en is niet aangesloten bij NA. Een servicecentrum is simpelweg een plek waar NA services op een voortdurende basis worden aangeboden.	4 5 6 7 8 9
“Servicecentra mogen beroepskrachten in dienst nemen”. Deze stelling betekent dat servicecentra medewerkers in dienst mogen nemen voor speciale vaardigheden zoals het beantwoorden van de telefoon, de administratie of printwerk. Zulke werknemers zijn directe verantwoording verschuldigd aan een service comité. Met de groei van NA zal de vraag naar deze medewerkers toenemen. Deze beroepskrachten zijn noodzakelijk om efficiëntie te verzekeren binnen een voortdurend groeiend fellowship.	10 11 12 13 14 15 16
Het verschil tussen professionals en beroepskrachten moet ter verduidelijking worden gedefinieerd. Professionals werken in specifieke beroepen die niet op NA service gericht zijn, ze streven naar persoonlijk gewin. Professionals volgen de Tradities van NA niet. Onze beroepskrachten daarentegen werken binnen het kader van onze Tradities en zijn altijd directe verantwoording schuldig aan hen die zij dienen, het fellowship.	17 18 19 20 21 22
Wat betreft onze Achtste Traditie wijzen we geen van onze leden aan als “professional”, door geen van onze leden een professionele status te verlenen, verzekeren we ons ervan dat we “voor altijd niet-professioneel” blijven.	23 24 25

### **Traditie Negen**

26

*“NA als zodanig behoort nooit georganiseerd te worden, maar zij mogen wel dienstraden of comités creëren die direct verantwoording schuldig zijn aan hen die zij dienen”.*

27  
28  
29

Deze Traditie omschrijft de manier waarop ons fellowship functioneert. We moeten eerst begrijpen wat NA is. <sup>1</sup>Narcotics Anonymous zijn verslaafden die het verlangen hebben te stoppen met gebruiken en die daarom samenkomen. Onze meetings zijn een samenkomst van leden met als doel clean blijven en de boodschap van herstel uitdragen. Onze Stappen en Tradities staan in een specifieke volgorde. Ze zijn genummerd, ze zijn niet willekeurig en ongestructureerd. Ze zijn georganiseerd, maar dit is niet het soort organisatie waar de Negende Traditie naar verwijst. In deze Traditie betekent “georganiseerd”, het hebben van management en controle. Hiermee is de betekenis van de Negende Traditie duidelijk.

30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38

Verslaafden die het verlangen hebben om te stoppen met gebruiken, en die daarom samenkomen, is Narcotics Anonymous

## Draft Versie 2.0

1 Zonder deze Traditie zou ons Fellowship in tegenspraak zijn met spirituele prin-  
2 cipes. Een liefhebbende God, zoals Hij zich in ons groepsgeweten manifesteert, is  
3 onze ultieme autoriteit.

4 De Negende Traditie gaat verder met het omschrijven van de aard van de din-  
5 gen die we kunnen doen om NA te helpen. Het stelt dat we dienstraden of comités  
6 mogen creëren om de behoeften van het Fellowship te dienen. Geen van hen heeft  
7 de macht om te regeren, censureren, beslissen of dicteren. Zij bestaan uitsluitend  
8 om het Fellowship te dienen, maar ze maken geen deel uit van Narcotics Anony-  
9 mous. Dit is de aard van onze servicestructuur zoals deze zich heeft ontwikkeld  
10 en is omschreven in “the NA Service manual”.

### Traditie Tien

11  
12 *“NA heeft geen mening over zaken buiten NA; derhalve behoort de*  
13 *NA-naam nooit betrokken te worden in publieke verdeeldheid.”*

14 Om ons spirituele doel te bereiken moet Narcotics Anonymous bekend zijn  
15 en gerespecteerd worden. Nergens is dit duidelijker dan in onze geschiedenis.  
16 NA werd opgericht in 1953. Gedurende twintig jaar bleef ons fellowship klein  
17 en obscuur. In de jaren 70 realiseerde de maatschappij zich dat verslaving een  
18 wereldwijde epidemie was geworden en begon men te zoeken naar antwoorden.  
19 Tegelijkertijd ontstond er verandering in de manier waarop mensen naar de ver-  
20 slaafde keken. Deze verandering stond verslaafden toe openlijker hulp te zoeken.  
21 Er ontstonden NA-groepen in plaatsen waar die daarvoor nooit getolereerd wer-  
22 den. Herstellende verslaafden maakten de weg vrij voor meer groepen en meer  
23 herstel. Vandaag de dag is NA een wereldwijd fellowship, we zijn alom bekend  
24 en gerespecteerd.

25 Als een verslaafde nooit van ons heeft gehoord, kan hij ook niet naar ons op  
26 zoek gaan. Als de mensen die met verslaafden werken niet op de hoogte zijn van  
27 ons bestaan, kunnen zij hen niet naar ons verwijzen. Eén van de belangrijkste  
28 dingen die we kunnen doen, ter bevordering van ons hoofddoel, is mensen laten  
29 weten wie, wat en waar we zijn. Als we dit doen en onze goede reputatie behou-  
30 den, zullen we zeker groeien.

31 Ons herstel spreekt voor zich. Onze Tiende Traditie helpt specifiek om onze  
32 reputatie te beschermen. Deze Traditie stelt dat NA geen mening heeft over zaken  
33 buiten NA. We kiezen geen partij. We doen geen aanbevelingen. NA als fellowship  
34 neemt geen deel aan politiek. Door dit wel te doen, creëren wij controversie. Het  
35 zou ons fellowship in gevaar brengen. Zij die het eens zijn met onze meningen  
36 zouden ons kunnen oproepen tot het innemen van een standpunt, maar er zal altijd  
37 onenigheid zijn.

38 Wanneer de prijs zo hoog is, is het dan verwonderlijk dat we geen partij kie-



## Januari 2022

zen wat betreft maatschappelijke problemen? Voor ons eigen overleven, hebben we geen mening over kwesties buiten NA. 1  
2

### **Traditie Elf** 3

*“Ons PR-beleid is eerder gebaseerd op aantrekking dan op promotie; het is noodzakelijk dat we altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven op het vlak van pers, radio en films”.* 4  
5  
6

Deze Traditie houdt zich bezig met onze relatie met alles en iedereen buiten het fellowship. Deze zegt ons hoe we onze inspanningen naar buiten toe moeten vormgeven. Ons publieke imago bestaat uit hetgeen dat wij te bieden hebben; een succesvol bewezen manier om een drugsvrij leven te leiden. Hoewel het belangrijk is zoveel mogelijk mensen te bereiken, is het noodzakelijk voor ons voortbestaan dat we weloverwogen omgaan met reclame, advertenties en enig ander drukwerk dat in het openbaar verspreid kan worden. 7  
8  
9  
10  
11  
12  
13

Onze aantrekking is dat we op onze eigen manier successen zijn. Samen bieden wij als groepen herstel. Het succes van het programma spreekt voor zich; dit is onze “promotie”. 14  
15  
16

Deze Traditie stelt ook dat we persoonlijke anonimiteit dienen te handhaven op het vlak van pers, radio en films. Dit is om het lidmaatschap en de reputatie van Narcotics Anonymous te beschermen. We verschijnen niet in de media als zijnde een lid van Narcotics Anonymous noch geven wij onze achternamen vrij. Geen enkel individu binnen of buiten het het fellowship vertegenwoordigt Narcotics Anonymous. 17  
18  
19  
20  
21  
22

### **Traditie Twaalf** 23

*“Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze Tradities, dit herinnert ons er steeds aan principes boven persoonlijkheden te plaatsen.”* 24  
25

Een definitie van anonimiteit uit het woordenboek is: “het hebben van geen naam”. Door ons hier aan te houden verandert “ik” in “wij”. De spirituele grondslag wordt zo belangrijker dan een bepaalde groep of individu. 26  
27  
28

Nederigheid ontwaakt wanneer we ondervinden dat we dichter naar elkaar toe groeien. Nederigheid is een bijproduct dat ons in staat stelt te groeien en te ontwikkelen in een sfeer van vrijheid en neemt de angst weg dat we ontmaskerd worden bij onze werkgevers, familie en vrienden als verslaafden. Juist hierom proberen we rigoureus vast te houden aan het principe: “Wat op meetings wordt gezegd, blijft op de meetings”. 29  
30  
31  
32  
33  
34

Binnen onze Tradities gebruiken we de termen “wij” en “onze”, in plaats van 35

## Draft Versie 2.0

1 “ik” en “mijn”. De ware aard van anonimiteit bereiken we door samen te werken  
2 aan ons gemeenschappelijk welzijn.

3 We hebben de uitdrukking “principes boven persoonlijkheden” zo vaak  
4 gehoord dat dit een cliché lijkt. Als individuen kunnen we het oneens zijn, echter  
5 het spirituele principe van anonimiteit maakt ons allen gelijk als leden van de  
6 groep. Geen lid is meer of minder dan een ander lid. Wanneer wij het principe  
7 van anonimiteit naleven, vervalt onze drang naar persoonlijk gewin op het gebied  
8 van seks, bezit en status, hetgeen ons zoveel pijn heeft gebracht in het verleden.  
9 De Tradities en ons Fellowship zijn doordrongen van het principe anonimiteit,  
10 één van de basiselementen van ons herstel. Het beschermt ons tegen onze eigen  
11 karakterfouten en zet persoonlijkheden en hun geschillen buitenspel. Anonimiteit  
12 in actie maakt het voor persoonlijkheden onmogelijk om belangrijker te worden  
13 dan principes.

**Hoofdstuk 7**

1

**HERSTEL EN TERUGVAL**

2

*Veel mensen denken dat herstel simpelweg een kwestie is van geen drugs gebruiken. Zij beschouwen een terugval als een teken van complete mislukking en lange periodes van onthouding als een teken van compleet succes. Wij in het herstelprogramma van Narcotics Anonymous hebben ondervonden dat deze zienswijze te simplistisch is. Nadat een lid enige betrokkenheid heeft gehad in ons Fellowship, zou een terugval de schokkende ervaring kunnen zijn die leidt tot een rigoureuzere toepassing van het Programma. Evenzogoed hebben we leden gezien met lange periodes van onthouding wiens oneerlijkheid en zelfbedrog hen nog steeds belette volledig herstel en aanvaarding binnen de maatschappij te genieten. Echter, totale en onafgebroken onthouding, is in hechte samenwerking en vereenzelviging met anderen in NA-groepen, nog altijd de beste basis voor groei.*

3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15

*Hoewel alle verslaafden in wezen gelijk zijn, verschillen we als individuen in mate van ziek zijn en in mate van herstel. In sommige gevallen kan een terugval de basis leggen voor complete vrijheid. In andere gevallen kan die vrijheid alleen verkregen worden door een onverbidde en halsstarrige eigengereidheid om vast te houden aan abstinentie, wat er zich ook voordoet, totdat de crisis voorbij is. Een verslaafde, die hoe dan ook, zelfs al is het maar voor even, de behoefte of het verlangen om te gebruiken kan kwijtraken en vrije keuze heeft over impulsief denken en dwangmatig handelen, heeft een keerpunt bereikt dat de doorslaggevende factor kan zijn in zijn herstel. Soms kan het gevoel van ware onafhankelijkheid en vrijheid hier nog op het spel staan. We neigen om weer op eigen houtje verder te gaan en de touwtjes weer in de handen te nemen, echter lijken we te weten dat wat we hebben is voortgekomen uit ons vertrouwen op een Macht groter dan onszelf en het geven en ontvangen van hulp van anderen uit empathie. In ons herstel zullen de oude spookbeelden ons vaak blijven achtervolgen. Het leven kan weer zinloos, eentonig en saai worden. We kunnen mentaal vermoeid raken van het herhalen van onze nieuwe ideeën en lichamelijk vermoeid raken van onze nieuwe activiteiten. Toch weten we dat als we ze niet blijven herhalen, we zeker in onze oude patronen en gedragingen vervallen. We vermoeden dat als we geen gebruik maken van wat we hebben, we zullen verliezen wat we hebben. Dit zijn vaak de periodes waarin we het meest groeien. Ons lichaam en geest lijken er genoeg van te hebben, echter zouden diep van binnen de*

16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38

## Draft Versie 2.0

1 *dynamische krachten van verandering of ware ommekeer kunnen werken,*  
2 *om ons de oplossingen te bieden die onze innerlijke drijfveren aanpassen*  
3 *en ons leven doen veranderen.*

4 *Herstel zoals ervaren door middel van onze Twaalf Stappen is ons*  
5 *doel, niet louter fysieke onthouding. Het vergt inspanning om onszelf te*  
6 *verbeteren, en aangezien het volkomen onmogelijk is om een nieuw idee*  
7 *te planten in een gesloten geest, moet er op de één of andere manier een*  
8 *opening gemaakt worden. Aangezien we dit alleen voor onszelf kunnen*  
9 *doen, moeten we twee van onze ogenschijnlijk inherente vijanden erken-*  
10 *nen: apathie en uitstel. Onze weerstand tegen verandering lijkt inge-*  
11 *bouwd te zijn. Alleen één of andere kernexplosie zal enige verandering*  
12 *teweegbrengen of tot een andere manier van handelen leiden. Een terug-*  
13 *val, als we het overleven, zou dit afbraakproces in gang kunnen zetten.*  
14 *Een terugval en de soms daaropvolgende dood van een naaste kan ons*  
15 *bewust maken van de noodzaak voor daadkrachtige persoonlijke actie.*

16 We hebben verslaafden naar ons Fellowship zien komen, ons Programma  
17 zien proberen en clean zien blijven voor een tijd. Ze verloren contact met andere  
18 herstellende verslaafden en uiteindelijk keerden ze terug naar actieve verslaving.  
19 Ze vergaten dat het echt de eerste fix, pil, slok, snuif of teug is die de dodelijke  
20 cyclus weer helemaal opnieuw doet beginnen. Ze probeerden het te controleren,  
21 met mate te gebruiken of alleen bepaalde drugs te gebruiken. Niets van dit alles  
22 werkte voor hen.

23 Terugval is een realiteit. Het kan gebeuren en het gebeurt ook. Ervaring leert  
24 ons dat diegenen die niet dagelijks aan ons programma van herstel werken, terug  
25 kunnen vallen. We zien ze terugkomen op zoek naar herstel. Misschien waren ze  
26 jarenlang clean voor hun terugval. Als ze geluk hebben en de weg terugvinden,  
27 zijn ze ernstig aangeslagen. Ze vertellen ons dat de terugval nog afschuwelijker  
28 was dan voordat ze voor het eerst bij NA kwamen. We hebben nog nooit iemand  
29 terug zien vallen die het Narcotics Anonymous programma leeft.

30 Een terugval is vaak fataal. We hebben begrafenissen bijgewoond van gelief-  
31 den die stierven aan een terugval. Ze stierven op verschillende manieren. In andere  
32 gevallen zijn terugvallers jarenlang verloren en leven ze in diepe ellende. Dege-  
33 nen die de gevangenis of een instelling halen, hebben de kans langer te overleven  
34 en kunnen opnieuw geïntroduceerd worden bij NA.

35 In ons dagelijks leven zijn we onderhevig aan emotionele en spirituele mis-  
36 stappen, waardoor we weerloos worden tegen de fysieke terugval van drugsge-  
37 bruik. Als een ongeneeslijke ziekte is drugsverslaving onderhevig aan terugval.

38 We worden nooit gedwongen tot een terugval. Er is ons een keuze gegeven.  
39 Een terugval is nooit een ongeluk. Een terugval is een teken dat we een voorbe-  
40 houd hebben gehad in ons programma. We verwaarloosden ons programma en  
41 creëerden achterdeuren in ons dagelijks leven. We gingen blindelings door in de



## Januari 2022

overtuiging dat we het wel alleen af konden, ons niet bewust van de valkuilen 1  
verderop. Vroeg of laat vielen we terug in de illusie dat drugs het leven gemak- 2  
kelijker zouden maken. We geloofden dat drugs ons zouden kunnen veranderen, 3  
en we vergaten dat deze veranderingen dodelijk zijn. Als we geloven dat drugs 4  
onze problemen op zullen lossen, en vergeten wat ze ons aan kunnen doen, zit- 5  
ten we echt in de problemen. Tenzij de illusies worden vernietigd dat we op wat 6  
voor manier dan ook door kunnen gaan met gebruiken, of op eigen houtje kun- 7  
nen stoppen met gebruiken, tekenen we zeer zeker ons eigen doodvonnis. Om de 8  
één of andere reden daalt onze eigenwaarde wanneer we geen zorg dragen voor 9  
persoonlijke zaken, en dat zet een patroon in werking dat zich herhaalt in ieder 10  
gebied van ons leven. Als we beginnen onze nieuwe verantwoordelijkheden te 11  
ontlopen door meetings te missen, Twaalf Stappenwerk te verwaarlozen, of niet 12  
betrokken te zijn, stopt ons Programma. Dit soort dingen leiden tot een terugval. 13  
Misschien voelen we dat er een verandering over ons komt. Ons vermogen om 14  
open van geest te blijven, verdwijnt. Misschien worden we boos en vol wrok 15  
tegen wie of wat dan ook. Misschien beginnen we diegenen af te stoten die dicht 16  
bij ons stonden. We isoleren onszelf. In korte tijd worden we ziek van onszelf. We 17  
keren terug naar onze ziekste gedragspatronen zelfs zonder drugs te gebruiken. 18  
Als wrok of andere emotionele onrust zich voordoet, kan het niet toepassen van 19  
de Stappen tot een terugval leiden. 20

Obsessief gedrag is een gemeenschappelijke deler voor verslaafde mensen. 21

Er zijn tijden dat we de leegte proberen op te vullen tot we bevredigd zijn, 22  
enkel om erachter te komen dat er geen manier is om ons te bevredigen. Deel van 23  
ons verslavingspatroon is dat we nooit genoeg kunnen krijgen van wat we ook 24  
maar denken nodig te hebben. Soms vergeten we dit en denken we dat als we maar 25  
genoeg eten, seks of geld verkrijgen, we bevredigd zullen worden en alles in orde 26  
zal zijn. Eigenwil leidt ons er nog steeds toe beslissingen te nemen gebaseerd op 27  
manipulatie, ego, lust of valse trots. We houden er niet van om ongelijk te hebben. 28  
Ons ego vertelt ons dat we het zelf wel kunnen, maar eenzaamheid en paranoia 29  
keren snel terug. We ondervinden dat wij het echt niet alleen kunnen doen; wan- 30  
neer we dat proberen, worden dingen erger. Wij moeten eraan herinnerd worden 31  
waar we vandaan komen en dat het steeds erger zal worden als we gebruiken. Dit 32  
is wanneer we het Fellowship het hardst nodig hebben. 33

We herstellen niet van vandaag op morgen. Wanneer we inzien dat we een 34  
slechte beslissing hebben gemaakt of fout hebben geoordeeld, hebben we de nei- 35  
ging dat te rationaliseren. Vaak worden we extreem in onze zelfobsessieve pogin- 36  
gen om onze sporen uit te wissen. We vergeten dat we vandaag een keuze hebben. 37  
We worden zieker. 38

Er is iets in onze zelfdestructieve persoonlijkheden dat schreeuwt om mis- 39  
lukking. De meesten van ons vinden dat we het niet verdienen om te slagen. Dit 40  
is een gemeenschappelijk thema bij verslaafden. Zelfmedelijden is één van onze 41  
meest destructieve karaktergebreken. Het ontnemt ons alle positieve energie. We 42

## Draft Versie 2.0

1 richten ons op alles wat niet gaat zoals wij willen en negeren al het moois in ons  
2 leven. Zonder het echte verlangen om ons leven te verbeteren, of zelfs om te  
3 leven, glijden we steeds verder af. Sommigen van ons keren nooit terug.

4 We moeten veel dingen die we vergeten zijn opnieuw leren en een nieuwe  
5 levenshouding ontwikkelen als we willen overleven. Dit is waar het bij Narcotics  
6 Anonymous om draait. Het gaat om mensen die geven om wanhopige, stervende  
7 verslaafden en die hen in verloop van tijd kunnen leren om te leven zonder drugs.  
8 Velen van ons hadden het moeilijk toen we het Fellowship binnen kwamen, omdat  
9 we niet begrepen dat we de ziekte verslaving hadden. Soms zien we onze oude  
10 gedragingen als deel van onszelf en niet als deel van onze ziekte.

11 We nemen de Eerste Stap. We erkennen dat we machteloos zijn over onze ver-  
12 slaving, dat ons leven onhanteerbaar is geworden. Langzaam worden dingen beter  
13 en beginnen we ons vertrouwen terug te krijgen. Ons ego vertelt ons dat we het  
14 wel alleen kunnen. Dingen worden beter en we denken echt dat we dit programma  
15 niet nodig hebben. Verwaandheid is een alarmsignaal.

16 De eenzaamheid en paranoia zullen terugkomen. We komen erachter dat we  
17 het niet alleen kunnen en dingen worden erger. We nemen echt de Eerste Stap,  
18 deze keer van binnenuit. Er zullen echter momenten zijn waarin we echt de drang  
19 hebben om te gebruiken. We willen vluchten en we voelen ons belabberd, we  
20 moeten eraan herinnerd worden waar we vandaan komen en dat het deze keer  
21 erger zal zijn. Dit is wanneer we het Programma het hardst nodig hebben. We  
22 realiseren ons dat we iets moeten doen.

23 Wanneer we vergeten hoeveel moeite en werk het ons gekost heeft om een  
24 periode van vrijheid in ons leven te krijgen, ontstaat gebrek aan dankbaarheid en  
25 dan begint zelfdestructie weer. Mits onmiddellijk actie wordt ondernomen lopen  
26 we het risico op een terugval, die ons voortbestaan zal bedreigen. Vasthouden  
27 aan onze illusie van de realiteit, in plaats van de tools van het Programma te  
28 gebruiken, brengt ons terug in isolement. Eenzaamheid zal ons van binnen kapot  
29 maken en de drugs, die bijna altijd daarop volgen, zullen de klus afmaken. De  
30 symptomen en gevoelens die we ervaren aan het eind van ons gebruik zullen  
31 nog sterker terugkomen dan voorheen. Deze impact zal ons zeker vernietigen als  
32 we onszelf niet overgeven aan het NA Programma.

33 Terugval kan de vernietigende kracht zijn die ons doodt, of het leidt ons tot  
34 het besef wie en wat we werkelijk zijn. De uiteindelijke ellende van gebruik is de  
35 tijdelijke uitvlucht die het ons kan geven niet waard. Voor ons is gebruiken ster-  
36 ven, vaak op meer dan één manier.

37 Eén van onze grootste struikelblokken lijkt het hebben van onrealistische ver-  
38 wachtingen van onszelf en anderen te zijn. Relaties kunnen een vreselijk pijnlijk  
39 gebied zijn. We hebben de neiging te fantaseren en projecteren wat er zal gebeu-  
40 ren. We worden boos en vol wrok als onze fantasieën niet vervuld worden. We  
41 vergeten dat we machteloos zijn over andere mensen. De oude manier van denken  
42 en gevoelens van eenzaamheid, wanhoop, hulpeloosheid en zelfmedelijden slui-

## Januari 2022

pen er in. Gedachten over sponsors, meetings, literatuur en alle andere positieve input verlaten ons bewustzijn. We moeten ons herstel op de eerste plaats houden en onze prioriteiten op orde.

Schrijven over wat we willen, waar we om vragen, wat we krijgen en dit delen met onze sponsor of een ander vertrouwd persoon helpt ons om door negatieve gevoelens heen te werken. Anderen hun ervaring met ons laten delen geeft ons hoop dat het beter wordt. Het lijkt erop dat machteloos zijn een enorm struikelblok is. Wanneer de noodzaak opspeelt om onze machteloosheid te erkennen, kan het zijn dat we eerst naar manieren zoeken om er macht over uit te oefenen. Nadat we deze manieren hebben uitgeput, beginnen we met anderen te delen en vinden we hoop. Dagelijks meetings bijwonen, één dag tegelijk leven en literatuur lezen, lijkt onze mentale houding weer de positieve kant op te sturen. Bereidwilligheid om te proberen wat voor anderen heeft gewerkt is van essentieel belang. Zelfs als we geen zin hebben om te gaan, zijn meetings een bron van kracht en hoop voor ons.

Het is belangrijk onze gevoelens om te willen gebruiken te delen. Het is verbazingwekkend hoe vaak nieuwkomers denken dat het abnormaal is voor een drugsverlaafde om te willen gebruiken. Wanneer we de oude behoeften op voelen komen, denken we dat er iets mis moet zijn met ons, en dat andere mensen in Narcotics Anonymous het onmogelijk zouden kunnen begrijpen.

Het is belangrijk om te onthouden dat het verlangen om te gebruiken voorbij zal gaan. We hoeven nooit meer te gebruiken, hoe we ons ook voelen. Alle gevoelens zullen uiteindelijk voorbijgaan.

De progressie van herstel is een voortdurende opwaartse reis. Zonder inspanning begint de weg naar beneden weer. De progressie van de ziekte is een voortdurend proces, zelfs tijdens abstinentie.

We komen hier machteloos, en de kracht die we zoeken krijgen we door andere mensen uit Narcotics Anonymous, maar we moeten er wel naar uitreiken. Nu, clean in het Fellowship, moeten we onszelf omringen met anderen die ons goed kennen. We hebben elkaar nodig. Narcotics Anonymous is een fellowship van overleven, één van de voordelen is dat het ons in intiem en regelmatig contact brengt met de mensen die ons het beste begrijpen en kunnen helpen in ons herstel. Goede ideeën en intenties helpen ons niet als we deze niet omzetten in actie. Om hulp vragen is het begin van de strijd die ons zal bevrijden. Het zal de muren afbreken die ons gevangen houden. Een symptoom van onze ziekte is vervreemding, en eerlijk delen maakt het mogelijk voor ons om te herstellen.

We zijn dankbaar dat we op meetings zo verwelkomd zijn dat we ons op ons gemak voelden. Zonder clean te blijven en meetings te bezoeken, zouden we het zeker zwaarder hebben gehad met de stappen. Slechts één fix, pil, slok, snuif of hijs zal ons herstelproces verstoren.

We ondervinden allemaal dat het gevoel dat we krijgen door anderen te helpen onszelf motiveert om het beter te doen in ons eigen leven. Wanneer we pijn

## Draft Versie 2.0

1 hebben, en de meeste van ons hebben dat zo nu en dan, leren we om hulp te  
2 vragen. We ervaren dat gedeelde smart halve smart is. Leden uit het Fellowship  
3 zijn bereid om een iemand met een terugval te helpen te herstellen en inzicht en  
4 bruikbare suggesties te geven als daar om word gevraagd. Herstel dat gevonden  
5 wordt in Narcotics Anonymous moet van binnenuit komen, niemand blijft clean  
6 voor iemand anders dan zichzelf.

7 In onze ziekte hebben we te maken met een destructieve, soms gewelddadige  
8 kracht groter dan onszelf die tot terugval kan leiden. Als we terug zijn gevallen  
9 is het belangrijk in gedachten te houden dat we zo snel mogelijk naar meetings  
10 moeten gaan. Anders zal het maanden, dagen of slechts uren duren voordat we op  
11 een punt komen waarna we geen kracht meer hebben terug te keren. Onze ziekte  
12 is zo geraffineerd dat het ons in de meest onmogelijke situaties kan krijgen. Als  
13 dat gebeurt, komen we zo snel mogelijk terug naar het programma als we kunnen,  
14 wanneer we kunnen. Als we eenmaal gebruiken heeft de ziekte ons onder controle.


15 We zullen nooit helemaal herstellen, hoe lang we ook clean zijn. <sup>1</sup>Zelfgenoeg-  
16 zaamheid is de vijand van leden met aanzienlijke cleantijd. Als we langere tijd  
17 <sup>2</sup>zelfgenoegzaam blijven, stopt ons herstelproces. De ziekte zal duidelijke sympto-  
18 men in ons manifesteren. Ontkenning keert terug, samen met obsessie en <sup>3</sup>dwang-  
19 matigheid. Schuld, berouw, angst en trots kunnen ondraaglijk worden. We berei-  
20 ken snel een punt waarop we met onze rug tegen de muur staan. Ontkenning en  
21 de Eerste Stap botsen in ons hoofd. Als we ons door de obsessie om te gebruiken  
22 laten overweldigen, zijn we gedoemd. Alleen een complete en totale acceptatie  
23 van de Eerste Stap kan ons redden. We moeten ons volledig overgeven aan het  
24 Programma.

25 Het eerste om te doen is clean worden. Dit maakt de volgende fasen van her-  
26 stel mogelijk. Zolang we clean blijven, wat er ook gebeurt, hebben we de grootst  
27 mogelijke voorsprong op onze ziekte. Hiervoor zijn we dankbaar.

28 Velen van ons worden clean in een beschermde omgeving, zoals een versla-  
29 vingskliniek of detox. Wanneer we terugkeren in de wereld voelen we ons verlo-  
30 ren, verward en kwetsbaar. Naar zo veel mogelijk meetings gaan zal de shock van  
31 verandering verminderen. Meetings bieden tijdens deze periode een veilige plek  
32 om te kunnen delen met anderen. We beginnen het programma te leven, we leren  
33 de spirituele principes toe te passen in ons leven. We moeten gebruiken wat we  
34 geleerd hebben anders zullen we het verliezen in een terugval.

35 Velen van ons zouden nergens anders naartoe kunnen als we niet in staat  
36 waren geweest NA groepen en leden te vertrouwen. In het begin waren we zowel  
37 gefascineerd als geïntimideerd door het Fellowship. We voelden ons niet langer  
38 op ons gemak <sup>4</sup>met onze gebruikersvrienden en nog niet thuis op meetings. We  
39 begonnen onze angst kwijt te raken door de ervaring van het delen. Hoe meer we  
40 dit deden, hoe meer onze angst verdween. Om deze reden deelden we. Groei bete-  
41 kent verandering. Spiritueel onderhoud betekent voortgaand herstel en isolement  
42 is gevaarlijk voor spirituele groei.

---

 Number: 1 woordenlijst	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:24:30 PM
 Number: 2 woordenlijst	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:24:36 PM
 Number: 3 woordenlijst	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:24:52 PM
 Number: 4 angst of angsten	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:25:45 PM

---

## Januari 2022

Diegenen van ons die het Fellowship hebben gevonden en naar de stappen  
beginnen te leven, ontwikkelen een vorm van een relatie met anderen. Als we  
groeien, leren we de neiging om weg te rennen en ons te verstoppen voor onszelf  
en onze gevoelens, te overwinnen. Eerlijk zijn over onze gevoelens helpt ande-  
ren zich met ons te identificeren. We ondervinden dat als we eerlijk communice-  
ren, we anderen beter bereiken. Eerlijkheid vergt oefening en niemand van ons  
beweert perfect te zijn. Als we ons gevangen of onder druk gezet voelen, vraagt  
het grote spirituele en emotionele kracht om eerlijk te zijn. Delen met anderen  
voorkomt dat we ons geïsoleerd en alleen voelen. Dit proces is een creatieve actie  
van de geest.

Wanneer we aan het programma werken leven we dagelijks naar de stappen.  
Dit geeft ons ervaring in het toepassen van spirituele principes. De ervaring die  
we mettertijd opdoen, helpt ons voortgaand herstel. We moeten gebruiken wat we  
leren anders zullen we het verliezen, ongeacht hoe lang we clean zijn. Uiteinde-  
lijk wordt het ons duidelijk dat we eerlijk moeten worden, anders gaan we weer  
gebruiken. We bidden om bereidwilligheid en nederigheid en worden eindelijk  
eerlijk over onze foute oordelen of slechte beslissingen. We vertellen aan hen die  
we pijn hebben gedaan dat wij schuldig schuld hadden en doen wat er ook maar  
nodig is om het goed te maken. Nu zijn we weer deel van de oplossing. We passen  
het programma toe in ons leven. Dit wordt nu steeds makkelijker. We weten dat  
de stappen terugval helpen voorkomen.

Diegenen die terugvallen zouden ook nog in een andere valkuil kunnen stap-  
pen. We zouden eraan kunnen twijfelen dat we kunnen stoppen met gebruiken  
en clean kunnen blijven. We kunnen nooit op eigen houtje clean blijven. Gefrus-  
treerd jammeren we: “Ik kan het niet!”. We pijnigen onszelf terwijl we terugke-  
ren in het programma. We beelden ons in dat onze medeleden onze moed om terug  
te komen niet zullen respecteren. We hebben geleerd het uiterste respect voor  
dat soort moed te hebben. We applaudiseren hartelijk. Het is niet beschamend  
om terug te vallen, de schaamte zit in het niet terugkomen. Wij moeten de illusie  
doorbreken dat we het alleen kunnen.

Een ander type terugvaller is iemand die clean blijven niet op de eerste plaats  
houdt. Clean blijven moet altijd op de eerste plaats komen. Van tijd tot tijd ervaren  
we allemaal moeilijkheden in ons herstel. Emotioneel verval ontstaat als we niet  
toepassen wat we hebben geleerd. Diegenen die door deze tijden heen komen laten  
een moed zien die niet van hen zelf is. Nadat wij door zo’n periode heen komen,  
kunnen we zonder twijfel erkennen dat het altijd het donkerst is voor zonsopgang.  
Nadat we clean door een moeilijke periode heen zijn gekomen, is ons een tool van  
herstel gegeven die we keer op keer kunnen gebruiken.

Als we terugvallen kunnen we schuld en schaamte voelen. Onze terugval is  
beschamend, maar we kunnen niet tegelijkertijd ons gezicht en ons vege lijf red-  
den. We merken dat het het beste is om zo snel mogelijk terug te keren naar het  
programma. Het is beter om onze trots in te slikken dan te sterven of voor altijd

---

**T** Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:27:19 PM  
working the program: nog naar kijken

---

**T** Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:27:37 PM  
Hele zin nog naar kijken

---

**T** Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:28:11 PM  
kan ook dwaling of misstap. Nog naar kijken

## Draft Versie 2.0

1 waanzinnig te worden.

2 Zolang we een houding van dankbaarheid onderhouden, vinden we het mak-  
3 kelijker om clean te blijven. De beste manier om dankbaarheid te uiten is door de  
4 boodschap van onze ervaring, kracht en hoop uit te dragen naar de nog lijdende  
5 verslaafde. We zijn klaar om met iedere nog lijdende verslaafde te werken.


6 Op een dagelijkse basis <sup>1</sup>naar het programma leven voorziet ons van veel waar-  
7 devolle ervaringen. Als we worden geteisterd door de obsessie om te gebruiken,  
8 heeft ervaring ons geleerd een mede herstellende verslaafde te bellen en naar een  
9 meeting te gaan.

10 Verslaafden in gebruik zijn egocentrische, boze, bange en eenzame mensen.  
11 In herstel ervaren we spirituele groei. In gebruik waren we oneerlijk, zelfzuchtig  
12 en vaak geïnstitutionaliseerd. Het programma geeft ons de mogelijkheid om ver-  
13 antwoordelijke en productieve leden van de maatschappij te worden.


14 Wanneer we beginnen te functioneren in de maatschappij, helpt onze cre-  
15 atieve vrijheid ons om prioriteiten te stellen en de <sup>2</sup>belangrijkste dingen eerst te  
16 doen. Dagelijkse oefening van het Twaalf Stappen programma stelt ons in staat te  
17 veranderen van wat we waren naar dat wat onze Hogere Macht zou willen dat we  
18 worden. Met de hulp van onze sponsor of spiritueel adviseur, leren we geleidelijk  
19 te vertrouwen en steunen op onze Hogere Macht zoals wij het begrijpen.



---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:28:32 PM  
woordenlijst

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:30:59 PM  
basic things. OPTie Beginnen bij de basis

HOODFSTUK ACHT

1

WE HERSTELLEN ECHT

2

Hoewel we allerlei verschillende achtergronden hebben, maakt verslaving ons soortgenoten. Onze persoonlijke verhalen kunnen uiteenlopen, maar uiteindelijk hebben we allemaal hetzelfde met elkaar gemeen. Deze gemeenschappelijke ziekte of stoornis is verslaving. Wij weten goed uit welke twee dingen ware verslaving bestaat: obsessie en dwangmatigheid. Obsessie---de dwanggedachte die ons keer op keer terugbrengt naar onze specifieke drug of een vervanging daarvan, om het gemak en het comfort die we eens kenden te herwinnen.

3

4

5

6

7

8

9

10

Dwangmatigheid---eenmaal het proces begonnen met één fix, één pil of één slok, kunnen we niet meer stoppen op wilskracht. Door onze lichamelijke gevoeligheid voor drugs, zijn we volledig in de grip van een destructieve macht groter dan onszelf.

11

12

13

14

Wanneer we aan het eind van ons latijn ondervinden dat we niet langer als menselijke wezens kunnen functioneren met of zonder drugs, staan we allemaal oog in oog met hetzelfde dilemma. Wat kunnen we nog doen? Er lijkt dit alternatief te zijn: of zo goed als we kunnen doorgaan tot het bittere einde---gevangenissen, inrichtingen of de dood---of een nieuwe manier van leven vinden. In het verleden hadden weinig verslaafden deze laatste keuze. Degenen die vandaag de dag verslaafd zijn hebben meer geluk. Voor het eerst in de geschiedenis heeft een eenvoudige manier zich bewezen in het leven van veel verslaafden. Het is beschikbaar voor ons allemaal. Dit is een eenvoudig spiritueel---niet religieus---programma, bekend als Narcotics Anonymous.

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

Toen mijn verslaving me zo 'n vijftien jaar geleden tot een punt bracht van volledige machteloosheid, nutteloosheid en overgave, was er geen NA Ik vond AA, en in dat Fellowship ontmoette ik verslaafden die ook dat programma als antwoord hadden gevonden op hun probleem. Echter, we wisten dat velen nog steeds afzakten richting desillusie, aftakeling en de dood, omdat ze zich niet konden identificeren met de alcoholist in AA. Hun identificatie was op het niveau van duidelijke symptomen en niet op een dieper niveau van emoties of gevoelens, waar empathie een helende therapie wordt voor alle verslaafde mensen. Met verscheidene andere verslaafden en enkele leden van AA die veel vertrouwen in ons en het programma hadden, richtten we in juli 1953 op wat we nu kennen als Narcotics Anonymous. We meenden dat de verslaafde nu vanaf het begin voldoende herkenning zal vinden om zichzelf ervan te kunnen overtuigen

26

27

28

29

30

31

32

33

34


35

36


37

38

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:37:52 PM  
woordenlijst

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:38:21 PM  
optie: verzachting en de rust

## Draft Versie 2.0

1 *dat hij clean kon blijven, naar het voorbeeld van anderen die al vele jaren*  
2 *hersteld waren.*

3 *Dat dit was wat hoofdzakelijk nodig was, heeft zichzelf bewezen in*  
4 *de afgelopen jaren. De woordeloze taal van herkenning, geloof en ver-*  
5 *trouwen, die we empathie noemen, creëerde de sfeer waarin we tijd kon-*  
6 *den voelen, realiteit konden aanraken en spirituele waarden konden her-*  
7 *kennen die lang voor velen van ons verloren waren. In ons programma*  
8 *van herstel groeien we in aantal en in kracht. Nooit eerder zijn zoveel*  
9 *verslaafden, vanuit eigen keuze en in ongedwongen samenzijn, in staat*  
10 *geweest om bijeen te komen waar ze dat wilden, om hun herstel te hand-*  
11 *haven in volledige creatieve vrijheid.*

12 *Zelfs verslaafden zeiden dat het niet zou lukken op de manier die wij*  
13 *in gedachten hadden. Wij geloofden in openlijke geplande meetings---niet*  
14 *meer in het geheim, zoals andere groepen hadden geprobeerd. Wij geloof-*  
15 *den dat, dit verschilde van alle andere methoden die eerder waren gepro-*  
16 *breed door diegenen die langdurige terugtrekking uit de maatschappij*  
17 *bepaalden. Wij geloofden dat hoe eerder de verslaafde zijn probleem in*  
18 *het dagelijks leven onder ogen zou kunnen zien, hoe sneller hij een echte*  
19 *productieve burger zal worden. Uiteindelijk moeten we op eigen benen*  
20 *staan en het leven, zoals het zich aandient, onder ogen zien. Dus waarom*  
21 *niet vanaf het begin?*

22 *Uiteraard vielen velen <sup>2</sup>hierdoor terug en velen waren geheel verlo-*  
23 *ren. Velen bleven echter, en sommigen kwamen terug na hun tegenslag.*  
24 *De <sup>3</sup>positieve kant is het feit dat velen van degenen die nu onze leden zijn,*  
25 *lange periodes hebben van complete abstinentie en beter in staat zijn de*  
26 *nieuwkomer te helpen. Hun houding, gebaseerd op de spirituele waarden*  
27 *van onze stappen en tradities, is de dynamische kracht die zorgt voor*  
28 *groei en eenheid in ons programma. Nu weten we dat de tijd gekomen is*  
29 *waarin die oude achterhaalde leugen: “Eens een verslaafde, altijd een*  
30 *verslaafde”, niet langer getolereerd zal worden door de maatschappij of*  
31 *de verslaafde zelf. Wij herstellen echt.*


32 *Herstel begint met overgave. Vanaf dat punt wordt een ieder van ons eraan*  
33 *herinnerd dat een dag clean een dag gewonnen is. In Narcotics Anonymous veran-*  
34 *deren onze houding, gedachten en reacties. We beginnen ons te realiseren dat we*  
35 *niet vreemd zijn en beginnen te begrijpen én te accepteren wie we zijn.*

36 *Zolang de mens bestaat, is er al verslaving. Voor ons, is verslaving een obses-*  
37 *sie om de drugs te gebruiken die ons aan het vernietigen zijn, gevolgd door een*  
38 *<sup>4</sup>dwang die ons dwingt om er mee door te gaan. Totale abstinentie is het fundament*  
39 *voor onze nieuwe manier van leven.*


40 *In het verleden was er geen hoop voor een verslaafde. In Narcotics Anony-*  
41 *mous leren we de eenzaamheid, boosheid en angst te delen, die verslaafden met*

## Page: 69


---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:39:35 PM  
in herstel waren? checken


---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:40:36 PM  
moet dit er in?

---

 Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:42:26 PM  
positievere of positieve?

---

 Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:43:01 PM  
woordenlijst

## Januari 2022

elkaar gemeen hebben en niet kunnen controleren. Het zijn onze oude overtuigingen die ons in de problemen brachten. We waren niet gericht op vervulling. We focusten op de leegte en waardeloosheid van alles. We konden niet omgaan met succes, waardoor mislukking een manier van leven werd. In herstel zijn mislukkingen slechts tijdelijke tegenslagen in plaats van schakels in een niet te doorbreken keten. Eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid om te veranderen zijn allemaal nieuwe attitudes die ons helpen onze fouten te erkennen en om hulp te vragen. We zijn niet langer gedwongen om tegen onze ware aard in te handelen en om dingen te doen die we niet echt willen doen.

De meeste verslaafden verzetten zich tegen herstel en het programma dat we met hen delen belemmert hen in hun gebruik. Als nieuwkomers ons vertellen dat ze door kunnen gaan met het gebruiken van drugs in welke vorm dan ook en geen nadelige effecten ondervindt, kunnen we er op twee manieren naar kijken. De eerste mogelijkheid is dat ze geen verslaafde zijn. De andere is dat hun ziekte hen nog niet duidelijk is geworden en ze hun verslaving nog steeds ontkennen. Verslaving en ontwenning verstoren rationeel denken en nieuwkomers focussen zich gewoonlijk eerder op verschillen dan op overeenkomsten. Ze zoeken naar manieren om het bewijs van verslaving te weerleggen of diskwalificeren zichzelf voor herstel.

Velen van ons deden hetzelfde toen we nieuw waren, dus wanneer we met anderen werken proberen we niets te doen of te zeggen dat hen het excuus zal geven om door te gaan met gebruiken. Wij weten dat eerlijkheid en empathie essentieel zijn. Volledige overgave is de sleutel tot herstel en totale abstinentie is het enige dat ooit voor ons gewerkt heeft. Het is onze ervaring dat geen enkele verslaafde die zich volledig heeft overgegeven aan dit Programma, ooit heeft gefaald in het vinden van herstel.

Narcotics Anonymous is een spiritueel, niet religieus programma. Elke verslaafde die clean is, is een wonder. Het wonder levend houden is een voortdurend proces van bewustzijn, overgave en groei. Voor een verslaafde is niet gebruiken een abnormale staat van zijn. We leren om clean te leven. We leren om eerlijk tegenover onszelf te zijn en dingen van twee kanten te bekijken. Keuzes maken is in het begin moeilijk. Voordat we clean werden, werd het grootste deel van onze acties geleid door impulsen. Vandaag zitten we niet vast in deze manier van denken. We zijn vrij.

In ons herstel vinden we het essentieel om de realiteit te accepteren. Zodra we dit kunnen, vinden we het niet langer noodzakelijk om drugs te gebruiken in een poging onze perceptie te veranderen. Zonder drugs hebben we een kans om te beginnen met functioneren als nuttige mensen als we onszelf en de wereld accepteren precies zoals het is. We leren dat conflicten deel zijn van de realiteit en we leren nieuwe manieren om ze op te lossen in plaats van voor ze weg te rennen. Ze zijn onderdeel van de echte wereld. We leren om niet emotioneel betrokken te raken bij problemen. We gaan om met wat zich op dat moment voordoet en pro-

## Draft Versie 2.0

1 beren geen oplossingen te forceren. We hebben geleerd dat een oplossing die niet  
2 praktisch is, niet spiritueel is. In het verleden maakten we problemen van simpele  
3 situaties, we maakten van een mug een olifant. Onze beste ideeën hebben ons hier  
4 gebracht. In herstel leren we te vertrouwen op een Macht groter dan onszelf. We  
5 hebben niet alle antwoorden of oplossingen, maar we kunnen leren om te leven  
6 zonder drugs. We kunnen clean blijven en van het leven genieten, als we onthou-  
7 den “Alleen voor Vandaag” te leven.

8 We zijn niet verantwoordelijk voor onze ziekte, alleen voor ons herstel. Ons  
9 leven verandert ten goede als we beginnen toe te passen wat we hebben geleerd.  
10 We zoeken hulp bij verslaafden die genieten van een leven vrij van de obsessie  
11 om drugs te gebruiken. We hoeven dit Programma niet te begrijpen om het te laten  
12 werken. Het enige wat we hoeven te doen is richting te volgen.

13 We krijgen verlichting door middel van de Twaalf Stappen die essentieel zijn  
14 voor het herstelproces, omdat zij een nieuwe, spirituele manier van leven zijn dat  
15 ons toestaat deel te nemen aan ons eigen herstel.

16 Vanaf “dag één” gaan de Twaalf Stappen deel uitmaken van ons leven. In  
17 eerste instantie kunnen we vol zitten met negativiteit en alleen de Eerste Stap toe-  
18 staan om vat op ons te krijgen. Later hebben we minder angst en kunnen we deze  
19 tools volledig benutten en meer in ons voordeel gebruiken. We realiseren ons  
20 dat oude gevoelens en angsten symptomen zijn van onze ziekte. Echte vrijheid is  
21 nu mogelijk.


22 Naarmate we herstellen, krijgen we een nieuwe kijk op clean zijn. We erva-  
23 ren een gevoel van verlossing én vrijheid van het verlangen om te gebruiken. We  
24 ondervinden dat iedereen die we ontmoeten uiteindelijk iets te bieden heeft. We  
25 leren zowel te ontvangen als te geven. Het leven kan een nieuw avontuur voor ons  
26 worden. We leren geluk, plezier en vrijheid kennen.

27 Er is geen model van de herstelde verslaafde. Als de drugs verdwijnen en de  
28 verslaafde aan het Programma werkt, gebeuren er prachtige dingen. Verloren dromen  
29 herrijzen en nieuwe mogelijkheden doen zich voor. Onze bereidwilligheid  
30 om spiritueel te groeien houdt ons levendig. Wanneer we de acties ondernemen  
31 die zijn aangegeven in de Stappen, is het resultaat een verandering in onze per-  
32 soonlijkheid. Het zijn onze acties die belangrijk zijn. We laten de resultaten over  
33 aan onze Hogere Macht.


34 Herstel wordt een contactproces; we verliezen de angst om aan te raken en  
35 aangeraakt te worden. Wanneer we ons alleen voelen, leren we dat een simpele  
36 liefdevolle omhelzing een wereld van verschil kan maken. We ervaren echte liefde  
37 en echte vriendschap.

38 We weten dat we machteloos zijn over een ziekte die ongeneeslijk, <sup>1</sup>voort-  
39 schrijdend en fataal is. Als de ziekte geen halt wordt toegeroepen, wordt het erger  
40 totdat we sterven. We kunnen niet omgaan met de obsessie en <sup>2</sup>dwangmatigheid.  
41 Het enige alternatief is stoppen met gebruiken en beginnen te leren leven. Wan-  
42 neer we bereid zijn deze koers te volgen en ons voordeel doen met de hulp die

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:43:27 PM  
woordenlijst

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:43:34 PM  
woordenlijst



## Januari 2022

voor ons beschikbaar is, opent zich een heel nieuw leven. Op deze manier herstellen we echt. 1  
2

Vandaag, geborgen in de liefde van het Fellowship, kunnen we eindelijk een ander mens in de ogen kijken en dankbaar zijn voor wie we zijn. 3  
4

HOOFDSTUK 9

**ALLEEN VOOR VANDAAG:  
HET PROGRAMMA LEVEN**

Zeg tegen jezelf:

ALLEEN VOOR VANDAAG zullen mijn gedachten bij mijn herstel zijn, zal ik leven en van het leven genieten zonder drugs te gebruiken.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik vertrouwen hebben in iemand in NA die in mij gelooft en mij wil helpen in mijn herstel.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik een programma hebben. Ik zal het proberen te volgen naar mijn beste kunnen.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik proberen door NA een beter zicht op mijn leven te krijgen.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik niet bang zijn. Mijn gedachten zullen bij mijn nieuwe contacten zijn, mensen die niet gebruiken en een nieuwe manier van leven hebben gevonden. Zo lang ik volgens die manier leef heb ik niets te vrezen.

We geven toe dat ons leven onhanteerbaar was geworden, maar soms hebben we een probleem onze behoefte aan hulp toe te geven. Onze eigen wil leidt naar vele problemen in ons herstel; we willen en eisen dat dingen op onze manier gaan. We zouden uit eerdere ervaringen moeten weten dat de manier waarop wij dingen doen niet werkt. Het principe van overgave begeleidt ons naar een manier van leven waarin we onze kracht putten uit een Macht groter dan onszelf. Onze dagelijkse overgave aan onze Hogere Macht voorziet ons van de hulp die we nodig hebben. Als verslaafden hebben we moeite met acceptatie, terwijl het cruciaal is voor ons herstel. Wanneer we weigeren acceptatie in de praktijk te brengen, ontkennen we in feite nog steeds ons geloof in een Hogere Macht. Zorgen maken is gebrek aan vertrouwen.

Overgave van onze wil plaatst ons in contact met een Hogere Macht die de innerlijke leegte vult, die nooit gevuld kon worden. We leerden dagelijks te vertrouwen op Gods hulp. Alleen voor vandaag leven verlicht de last van het verleden en de angst voor de toekomst. We leerden te doen wat nodig was en de resultaten over te laten aan onze Hogere Macht.

Het Narcotics Anonymous programma is spiritueel. We suggereren dat iedereen een poging doet een Hogere Macht, zoals zij die begrijpen, te vinden. Som-

## Januari 2022

mige van ons hebben diepgaande spirituele ervaringen, dramatisch en inspirerend van aard. Voor anderen is het ontwaken subtieler. We herstellen in een sfeer van acceptatie en respect voor elkaars overtuigingen.<sup>1</sup> We proberen ons zelfbedrog door middel van arrogantie en zelfrechtvaardiging te vermijden. Wanneer we geloof ontwikkelen in ons dagelijks leven, ontdekken we dat onze Hogere Macht ons voorziet van de kracht en leiding die we nodig hebben.

Ieder van ons is vrij om een eigen concept van een Hogere Macht te ontwikkelen. Velen van ons waren achterdochtig en sceptisch door teleurstellingen die we hebben gehad met religie.<sup>2</sup> Toen we nieuw in het programma waren, stootte het gepraat over God, dat we op meetings hoorden, ons af. Totdat we onze eigen antwoorden op dit gebied zochten, zaten we gevangen in ideeën uit ons verleden. Agnosten en atheïsten beginnen soms gewoon met praten tot “wat er dan ook mag zijn”. Er is een **geest**<sup>3</sup> of een energie die in de meetings gevoeld kan worden. Dit is soms het eerste concept van een Hogere Macht voor de nieuwkomer. Ideeën uit het verleden zijn vaak onvolledig of onbevredigend.<sup>4</sup> Alles wat we weten is onderworpen aan herziening, vooral wat we weten over de waarheid. We herzien onze oude ideeën, zodat we bekend raken met de nieuwe ideeën die tot een nieuwe manier van leven leiden. We worden ervan bewust dat we menselijk zijn met een fysieke, mentale en spirituele ziekte. Wanneer we accepteren dat onze verslaving onze eigen hel veroorzaakte en dat er een macht beschikbaar is om ons te helpen, beginnen we vooruitgang te boeken met het oplossen van onze problemen.

Gebrek aan dagelijks onderhoud kan zich op vele manieren manifesteren. Door ons met een open geest in te zetten, komen we ertoe te vertrouwen op een dagelijkse relatie met God zoals wij Hem begrijpen. Elke dag vragen de meesten van ons aan onze Hogere Macht om ons te helpen clean te blijven, en elke avond danken we voor het geschenk van herstel. Wanneer ons leven comfortabeler wordt, dwalen velen van ons af naar spirituele laksheid, met het risico op een terugval. We vinden onszelf terug in dezelfde gruwelijkheid en doelloosheid waarvan we dagelijks uitstel hebben gekregen. Dit is hopelijk het moment waarop onze pijn ons motiveert om ons dagelijks spirituele onderhoud te vernieuwen. Een manier waarop we bewust contact kunnen voortzetten, in het bijzonder in moeilijke tijden, is het opschrijven van dingen waarvoor we dankbaar zijn.

Velen van ons hebben ondervonden dat het reserveren van stiltetijd voor onszelf helpt in het maken van bewust contact met onze Hogere Macht. Door de geest tot rust te brengen kan meditatie ons leiden naar kalmte en sereniteit. De geest tot rust brengen kan gedaan worden op elke plek, tijd of manier, afhankelijk van het individu.

Onze Hogere Macht is te allen tijde voor ons toegankelijk. We ontvangen leiding wanneer we vragen om kennis van Gods wil voor ons. Geleidelijk, wanneer we meer God-gericht worden dan zelf-gericht, verandert onze wanhoop in hoop.<sup>5</sup> Verandering heeft ook betrekking op het onbekende. Onze Hogere Macht is onze bron van moed die we nodig hebben om deze angst onder ogen te zien.

## Page: 74

---

**T** Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:44:24 PM

---

**T** Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:45:05 PM  
nog naar kijken

---

**T** Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:45:24 PM  
woordenlijst

---

**T** Number: 4 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:45:41 PM  
nog naar kijken

---

**T** Number: 5 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:46:03 PM  
nog naar kijken

## Draft Versie 2.0

1 Sommige dingen moeten we accepteren, andere kunnen we veranderen. De  
2 wijsheid om het verschil te weten komt met groei in ons spirituele programma.  
3 Als we onze spirituele conditie dagelijks onderhouden, vinden we het makkelijker  
4 om met de pijn en verwarring om te gaan. Dit is de emotionele stabiliteit die we  
5 zo hard nodig hebben. Met hulp van onze Hogere Macht, hoeven we nooit meer  
6 te gebruiken.

7 Elke verslaafde die clean is, is een wonder. In voortgaand herstel houden we  
8 dit wonder levend met een positieve houding. Als we, na enige tijd, problemen  
9 hebben met ons herstel, zijn we waarschijnlijk gestopt met het doen van één of  
10 meerdere dingen die ons hielpen in eerdere fases van ons herstel.

11 Drie spirituele basisprincipes zijn Eerlijkheid, Openheid van geest en de  
12 Bereidwilligheid om te proberen. We zeggen dat dit de “hoe het werkt” van ons  
13 programma is. De eerlijkheid die we uiten is het verlangen om te stoppen met  
14 gebruiken. Vervolgens geven we eerlijk onze machteloosheid en onhanteerbaar-  
15 heid van ons leven toe.

16 Rigoureuze eerlijkheid is de belangrijkste tool dat we hebben in het leren te  
17 leven voor vandaag. Alhoewel eerlijkheid moeilijk in praktijk te brengen is, is het  
18 erg belonend. Eerlijkheid is het tegengif voor ons verziekte denken. Ons nieuwe  
19 geloof dient als een stevige fundering voor moed in de toekomst.

20 <sup>1</sup>Wat we wisten over het leven, voor we hier kwamen, had ons bijna gedood.  
21 Ons eigen leven beheren bracht ons bij Narcotics Anonymous. Toen we binnen  
22 kwamen, wisten we erg weinig over hoe we blij konden zijn en van het leven  
23 konden genieten. Een nieuw idee kan niet in een gesloten geest geplant worden.  
24 Openheid van geest stelt ons in staat om iets te horen wat ons leven kan redden.  
25 Het stelt ons in staat te luisteren naar andere meningen en tot onze eigen conclu-  
26 sies te komen. Openheid van geest leidt ons naar juist die inzichten die ons ont-  
27 gingen in ons leven. Het is dit principe dat ons in staat stelt deel te nemen aan een  
28 discussie zonder direct conclusies te trekken of vooraf al goed en fout te bepalen.  
29 We hoeven onszelf niet langer voor schut te zetten door achter niet bestaande  
30 deugden te staan. <sup>2</sup>We hebben geleerd dat het oké is om niet alle antwoorden te  
31 hebben, want dan zijn we in staat om te leren, en kunnen we leren ons nieuwe  
32 leven succesvol te leiden.

33 Openheid van geest zonder bereidwilligheid, zal ons nergens brengen. We  
34 moeten bereid zijn alles te doen wat nodig is om te herstellen. We weten nooit  
35 wanneer de tijd zal komen waarin we al onze inspanningen en kracht in moeten  
36 zetten om clean te blijven.

37 Eerlijkheid, openheid van geest en <sup>3</sup>bereidwilligheid, werken hand in hand.  
38 Het gebrek aan één van deze principes in ons persoonlijke programma kan leiden  
39 tot een terugval, en zal herstel zeker moeilijk en pijnlijk maken, terwijl het sim-  
40 pel kan zijn. Dit programma is een onmisbaar onderdeel van ons dagelijks leven.  
41 Zonder dit programma zouden de meesten van ons dood zijn of opgenomen in een  
42 inrichting. Onze kijk verandert van die van een eenling naar dat van een NA lid.

---

**T** Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:46:57 PM  
nog naar kijken

---

**T** Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:47:11 PM  
nog naar kijken

---

**T** Number: 3 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:47:46 PM  
willingness & willingness to try - woordenlijst

## Januari 2022

We benadrukken het op orde brengen van onze zaken, omdat het ons verlichting brengt. We vertrouwen op onze Hogere Macht voor de kracht om in onze behoeften te voorzien.

<sup>1</sup>Eén manier om de principes van HOE in praktijk te brengen is door een dagelijkse inventaris op te maken. Onze inventaris stelt ons in staat onze dagelijkse groei te herkennen. We zouden in ons streven om onze defecten te verwijderen, onze kwaliteiten niet moeten vergeten. Het oude zelfbedrog en <sup>2</sup>egocentrisme kan worden vervangen door spirituele principes.

Om het leven onder ogen te zien, is clean blijven de eerste stap. Wanneer we acceptatie <sup>3</sup>beoefenen, wordt ons leven vereenvoudigd. Wanneer problemen zich voordoen, hopen we goed uitgerust te zijn met de <sup>4</sup>tools van het programma. We moeten oprecht ons <sup>5</sup>egocentrisme en onze zelfdestructie opgeven. In het verleden geloofden we dat wanhoop ons de kracht gaf om te overleven. Nu accepteren we verantwoordelijkheid voor onze problemen en zien wij in dat we eveneens verantwoordelijk zijn voor onze oplossingen.

Als herstellende verslaafden hebben wij veel om dankbaar voor te zijn. Wanneer onze defecten worden weggenomen, zijn wij vrij om alles te worden wat we kunnen worden. We <sup>6</sup>komen tevoorschijn als nieuwe individuen met zelfbewustzijn en het vermogen om onze plek in de wereld in te nemen.

Door de stappen te leven, beginnen we onze zelfobsessie los te laten. We vragen aan een Hogere Macht de angst om onszelf en ons leven in de ogen te kijken, weg te nemen. We herdefiniëren onszelf door aan de stappen te werken en de tools van herstel te gebruiken. We zien onszelf anders. Onze persoonlijkheden veranderen. <sup>7</sup>We worden mensen die voelen, in staat om gepast te reageren op het leven. We zetten spiritueel leven op de eerste plaats en leren om geduld, tolerantie en <sup>8</sup>iederigheid te gebruiken in onze dagelijkse bezigheden.

Andere mensen in ons leven helpen ons vertrouwen en een liefdevolle houding te ontwikkelen; we eisen minder en geven meer. We worden minder snel boos en vergeven gemakkelijker. We leren over liefde door leden van Narcotics Anonymous. Door de liefde die we ontvangen in ons fellowship beginnen we ons geliefder te voelen, een gevoel totaal onbekend voor onze oude egocentrische zelf.

Ego controleerde ons op allerlei subtiele manieren. Woede is onze reactie op onze huidige realiteit. Wrok is het constant herbeleven van oude gebeurtenissen in onze gedachten. Angst is ons antwoord op de toekomst. We moeten bereidwillig worden God deze defecten, die onze spirituele groei belemmeren, weg te laten nemen.

Door het delen van onze levenservaring, zijn nieuwe ideeën beschikbaar voor ons. We herstellen dagelijks door het rigoureuus in de praktijk brengen van de simpele richtlijnen uit dit hoofdstuk. De principes van het programma vormen onze persoonlijkheid.

Vanuit de isolatie van onze verslaving, vinden we een fellowship van mensen met de gemeenschappelijke band van herstel. NA is als een reddingsboei in een

## Page: 76

---

 Number: 1 nog naar kijken	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:48:04 PM
 Number: 2 woordenlijst	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:48:34 PM
 Number: 3 woordenlijst	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:48:44 PM
 Number: 4 woordenlijst	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:48:51 PM
 Number: 5 woordenlijst	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:49:14 PM
 Number: 6 nog naar tevoorschijn	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:50:03 PM
 Number: 7 nog naar kijken	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:50:20 PM
 Number: 8 woordenlijst	Author: ErikLaptop	Subject: Highlight	Date: 06-Feb-22 03:50:53 PM



## Draft Versie 2.0

1 zee van isolatie, hopeloosheid en destructieve chaos. Ons vertrouwen, onze kracht  
2 en hoop komt van mensen die hun herstel delen en van onze relatie met de God  
3 zoals wij hem persoonlijk begrijpen. In het begin voelt het ongemakkelijk om  
4 onze gevoelens te delen. Een deel van de pijn van verslaving is het afgesneden  
5 zijn van het delen van ervaringen met anderen. Wanneer wij onszelf in een slechte  
6 plek bevinden of wanneer we problemen aan voelen komen, bellen wij iemand  
7 of gaan we naar een meeting. We leren om hulp te vragen voordat we moeilijke  
8 beslissingen nemen. Door ons nederig op te stellen en om hulp te vragen, kunnen  
9 we door de zwaarste tijden heenkomen. Ik kan het niet, wij kunnen het wel! Op  
10 deze manier vinden we de kracht die we nodig hebben wanneer we die het meest  
11 nodig hebben. We vormen een gemeenschappelijke band wanneer we onze spiri-  
12 tuele en mentale bronnen delen.


13 Delen op reguliere meetings en één op één met herstellende verslaafden, helpt  
14 ons clean te blijven. Het bijwonen van meetings herinnert ons eraan hoe het is om  
15 nieuw te zijn en aan de progressieve aard van onze ziekte. Het bijwonen van onze  
16 home group voorziet ons van bemoediging van de mensen die we leren kennen.  
17 Dit onderhoudt ons herstel en helpt ons in ons dagelijks leven. Wanneer we eer-  
18 lijk ons eigen verhaal vertellen, kan iemand zich wellicht met ons identificeren.  
19 Dienstbaar zijn aan onze leden en het uitdragen van onze boodschap geeft ons een  
20 gevoel van vreugde. Service geeft ons mogelijkheden te groeien op manieren die  
21 alle delen van ons leven raken. Onze ervaring in herstel kan hen helpen om te gaan  
22 met hun problemen - wat voor ons werkte kan mogelijk ook voor hen werken. De  
23 meeste verslaafden zijn zelfs vanaf het prille begin in staat deze manier van delen  
24 te accepteren. Het samenkomen na de meetings biedt goede mogelijkheden om de  
25 dingen te delen die we niet tijdens de meeting konden bespreken. Dit is ook een  
26 goed moment om één op één met onze sponsor te praten. Dingen die we moeten  
27 horen zullen aan de oppervlakte komen en worden duidelijker voor ons.

28 Door het delen van de ervaringen van ons herstel met nieuwkomers, helpen  
29 we onszelf clean te blijven. We delen troost en bemoediging met anderen. Van-  
30 daag hebben we mensen in ons leven die ons bijstaan. Het achter laten van onze  
31 zelfobsessie geeft ons een beter perspectief op het leven. Door om hulp te vragen  
32 kunnen we veranderen. Soms is delen riskant, maar door ons kwetsbaar op te stel-  
33 len zijn we in staat om te groeien.


34 Sommigen zullen bij Narcotics Anonymous komen terwijl ze nog steeds pro-  
35 beren mensen te gebruiken om hun gebruik voort te zetten. Hun gesloten geest  
36 houdt verandering tegen. Openheid van geest, gekoppeld aan de erkenning van  
37 machteloosheid, is een sleutel die de deur naar herstel zal openen. Als iemand  
38 met een drugsprobleem bij ons komt, op zoek naar herstel en bereidwillig is het te  
39 proberen, delen wij graag met hen hoe wij clean blijven.

40 We ontwikkelen zelfvertrouwen wanneer we anderen helpen een nieuwe  
41 manier van leven te vinden. Wij kunnen leren waarderen wat we hebben, wanneer  
42 wij het eerlijk evalueren. Als leden van NA beginnen wij ons de moeite waard te

---

 Number: 1 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:51:56 PM  
nog naar kijken

---

 Number: 2 Author: ErikLaptop Subject: Highlight Date: 06-Feb-22 03:52:39 PM  
woordenlijst

## Januari 2022

voelen. We kunnen de geschenken van herstel met ons meedragen waar we ook gaan. De Twaalf Stappen van Narcotics Anonymous zijn een voortgaand herstelproces in ons dagelijks leven. Voortgaand herstel is afhankelijk van onze relatie met een liefhebbende God die zorg voor ons draagt en voor ons wil doen wat wij voor onszelf onmogelijk kunnen doen.

Tijdens ons herstel komt ieder van ons tot een eigen begrip van het programma. Wanneer we moeilijkheden hebben, vertrouwen we onze groepen, sponsors en onze Hogere Macht om ons te leiden. Herstel, zoals gevonden in Narcotics Anonymous, komt dus zowel van binnen als van buiten.

We leven één dag tegelijk, maar ook van moment tot moment. Wanneer we ophouden met, “in het hier en nu te leven”, worden onze problemen onredelijk vergroot. Geduld is niet ons sterkste punt. Dat is waarom we onze slogans en NA vrienden nodig hebben, om ons eraan te herinneren dit programma alleen voor vandaag te leven.

Zeg tegen jezelf:

ALLEEN VOOR VANDAAG zullen mijn gedachten bij mijn herstel zijn, zal ik leven en van het leven genieten zonder drugs te gebruiken.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik vertrouwen hebben in iemand in NA die in mij gelooft en mij wil helpen in mijn herstel.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik een programma hebben. Ik zal het proberen te volgen naar mijn beste kunnen.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik proberen door NA een beter zicht op mijn leven te krijgen.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik niet bang zijn. Mijn gedachten zullen bij mijn nieuwe contacten zijn, mensen die niet gebruiken en een nieuwe manier van leven hebben gevonden. Zo lang ik volgens die manier leef heb ik niets te vrezen.



1 **Hoofdstuk 10**

2 **MEER ZAL WORDEN ONTHULD**

3 Terwijl ons herstel voortging, werden we steeds bewuster van onszelf en de  
4 wereld om ons heen. Onze behoeftes en verlangens, onze kwaliteiten en tekortko-  
5 mingen, werden aan ons onthuld. We kwamen tot de realisatie dat we geen kracht  
6 hadden om de wereld buiten ons te veranderen; we konden alleen onszelf veran-  
7 deren. Het programma van Narcotics Anonymous biedt ons een mogelijkheid om  
8 de pijn van het leven te verzachten door middel van spirituele principes.

9 Wij mogen van geluk spreken dat we naar dit programma toe konden komen.  
10 Voorheen, herkenden erg weinig mensen verslaving als ziekte. Herstel was slechts  
11 een droom.

12 De verantwoordelijke, productieve, drugsvrije levens van duizenden leden  
13 laat de effectiviteit van ons programma zien. Herstel is vandaag een realiteit voor  
14 ons. Door het werken aan de stappen herbouwen we onze gebroken persoonlijk-  
15 heden. Narcotics Anonymous is een gezonde omgeving voor groei. Als een fel-  
16 lowship houden we van elkaar en koesteren we elkaar, op deze manier ondersteu-  
17 nen wij samen onze nieuwe manier van leven.

18 Naarmate we beginnen we nederigheid te begrijpen als acceptatie van zowel  
19 onze kwaliteiten als onze tekortkomingen. Wat wij het liefst willen is ons goed  
20 voelen over onszelf. Vandaag hebben we echte gevoelens van liefde, vreugde,  
21 hoop, verdriet en enthousiasme, niet onze oude door drugs veroorzaakte gevoe-  
22 lens.

23 Soms zitten wij vast in oude ideeën, zelfs met tijd in het programma. De  
24 basisprincipes zijn net zo belangrijk voor herstel als dat ze waren in het begin.  
25 We moeten oude gedachtepatronen ontwijken, zowel de oude ideeën als de nei-  
26 ging tot zelfgenoegzaamheid. We kunnen het ons niet veroorloven zelfvoldaan te  
27 worden, omdat onze ziekte 24 uur per dag bij ons is. Als wij, terwijl we deze prin-  
28 cipes toepassen, onszelf toestaan ons superieur of inferieur te voelen, isoleren we  
29 onszelf. Wij stevenen af op problemen wanneer we ons “afgezonderd van” andere  
30 verslaafden voelen. Afzondering van de sfeer van herstel en de geest van service  
31 aan anderen, vertraagt onze spirituele groei. Zelfgenoegzaamheid houdt ons bij  
32 goede wil, liefde en compassie vandaan.

33 Als wij niet bereidwillig zijn naar anderen te luisteren, zullen we de behoefte  
34 aan verbetering ontkennen. We leren flexibel te worden en te erkennen wanneer  
35 anderen gelijk hebben en wij ongelijk. Wanneer nieuwe dingen onthuld worden,  
36 voelen we ons herboren. We moeten open van geest en bereidwillig blijven om dat  
37 ene extra ding te doen, naar die ene extra meeting te gaan, die ene minuut extra  
38 aan de telefoon te blijven en de nieuwkomer te helpen die ene extra dag clean te  
39 blijven. Deze extra inspanning is van levensbelang voor ons herstel.

## Januari 2022

We leren onszelf kennen als nooit tevoren. We ervaren nieuwe sensaties, zoals  
uitvinden wat het is om lief te hebben, geliefd te zijn, te weten dat andere mensen  
om ons geven, en zorg en compassie te hebben voor anderen. Wij zien onszelf din-  
gen doen waarvan we nooit hadden gedacht dat wij die zouden doen, en genieten  
ervan. We maken fouten, accepteren deze en leren ervan. We ervaren mislukking  
en leren hoe succes te hebben. Vaak zullen wij tijdens ons herstel een soort crisis  
onder ogen moeten komen, zoals de dood van een geliefde, financiële moeilijk-  
heden of een scheiding. Dit is de realiteit van het leven en deze gaat niet aan ons  
voorbij, simpelweg omdat wij clean zijn geworden. Sommige van ons, zelfs na  
jaren van herstel, vinden zichzelf terug zonder werk, onderdak of geld. Wij speel-  
den met de gedachte dat clean blijven niet ‘loonde’ en het oude denken wakkerde  
zelfmedelijden, wrok en boosheid aan. Hoe pijnlijk de tragedies van het leven ook  
voor ons zijn, één ding is helder: Wij moeten niet gebruiken, wat er ook gebeurt!

Dit is een programma van totale onthouding. Echter kunnen er tijden zijn,  
zoals in gevallen van gezondheidsproblemen waarbij een chirurgische ingreep  
en/of extreme fysieke pijn komt kijken, waarbij medicatie geoorloofd kan zijn.  
Dit is vrijbrief voor gebruik. Voor ons is er geen veilig gebruik van drugs. Ons  
lichaam weet niet het verschil tussen een door de arts voorgeschreven drug tegen  
pijn en “door onszelf voorgeschreven” drug om high te worden. Als verslaafden  
zal ons talent voor zelfbedrog op een piek zijn in zo’n situatie. Vaak zal onze  
geest zelfs extra pijn creëren als een excuus om te gebruiken. Het overgeven aan  
onze Hogere Macht en de steun krijgen van onze sponsor en andere leden kan ons  
ervan weerhouden onze eigen grootste vijanden te zijn. Alleen zijn in dit soort  
tijden zou onze ziekte te veel ruimte geven het over te nemen. Eerlijk delen kan  
onze angst voor een terugval verdrijven. Serieuze ziekte of ingrepen kunnen spe-  
cifieke problemen voor ons opleveren.

Artsen moeten op de hoogte zijn van onze verslaving. Onthoud dat wij, niet  
onze dokter, uiteindelijk verantwoordelijk zijn voor het risico waaraan we onszelf  
blootstellen. Om het gevaar te minimaliseren, zijn er een paar specifieke opties  
die we zouden kunnen overwegen. Deze zijn plaatselijke verdovingen gebruiken,  
de drugs van onze keuze vermijden als we die hebben, stoppen terwijl we nog  
pijn hebben en extra dagen in het ziekenhuis blijven voor het geval ontwenning  
plaatsvindt.

Wat voor pijn we dan ook ervaren het zal voorbijgaan. Door gebed, medi-  
tatie en delen houden we onze geest weg van ons ongemak en hebben we de  
kracht onze prioriteiten op orde te houden. Het is, waar mogelijk, noodzakelijk  
NA leden te allen tijde dichtbij te houden. Het is verbazingwekkend hoe snel onze  
geest terug zal gaan naar onze oude manier en ons oude denken. Je zult verbaasd  
zijn hoeveel pijn we aankunnen zonder medicatie. Echter, in dit programma van  
totale abstinentie, hoeven we ons niet schuldig te voelen nadat we een minimale  
hoeveelheid medicatie hebben gehad, voorgeschreven door een geïnformeerde  
professional, tegen extreme fysieke pijn.

In herstel groeien wij door pijn, en merken we vaak dat zo’n soort crisis een

## Draft Versie 2.0

1 geschenk is, een mogelijkheid groei te ervaren door clean te leven. Voorheen konden we ons niet indenken dat problemen geschenken brengen. Dit zou het vinden van kracht in onszelf kunnen zijn die we niet eerder kenden, of het gevoel van zelfrespect herkrijgen dat we kwijt waren geraakt.

5 Spirituele groei, liefde en compassie zijn nutteloos, totdat ze gedeeld worden met een medeverslaafde. Door onvoorwaardelijke liefde in het Fellowship te geven, worden we liefdevoller en in het delen van spirituele groei, worden we spiritueler.

9 Door de boodschap uit te dragen naar een andere verslaafde, worden we sterk herinnerd aan waar wij vandaan komen. Het biedt ons de mogelijkheid onze oude gevoelens en gedragingen te herinneren, waardoor we in staat zijn onze eigen persoonlijke en spirituele groei te zien. Door het proces van het beantwoorden van vragen van anderen, worden wij zelf helderder in ons denken. Nieuwere leden zijn een constante bron van hoop, ons er telkens aan herinnerend dat het programma werkt. Wanneer we met hen werken, hebben wij de mogelijkheid de kennis te leven die wij verkregen hebben, door clean te zijn.

17 Wij hebben geleerd andermans respect voor ons te waarderen. We zijn verheugd wanneer mensen op ons kunnen bouwen. Voor de eerste keer in ons leven zouden wij gevraagd kunnen worden om posities te vervullen binnen maatschappelijke organisaties buiten NA. Nu en dan worden onze meningen gevraagd en gewaardeerd door niet-verslaafden, op andere gebieden dan verslaving er herstel. We kunnen nu genieten van onze familie op een nieuwe manier en kunnen een aanwinst voor ze worden in plaats van een schande of last. Vandaag kunnen ze trots op ons zijn. Onze persoonlijke interesses verbreden zich en omvatten mogelijk sociale en zelfs politieke zaken. Hobby's en recreatie geven ons nieuw plezier. Het geeft ons een goed gevoel te weten dat wij naast onze waarde voor anderen als herstellende verslaafde, ook van waarde zijn als mens.

28 De kracht ontvangen door sponsorschap is eindeloos. Wij hebben jarenlang gebruik gemaakt van anderen, op elk denkbare manier. Woorden kunnen het gevoel van spiritueel bewustzijn niet beschrijven dat we ontvangen wanneer we iets, hoe klein ook, hebben gegeven aan een ander persoon.

32 We zijn elkaars ogen en oren. Wanneer we iets verkeerd doen, helpen onze mede verslaafden ons onszelf te helpen, door te laten inzien wat wij zelf niet kunnen zien. Soms merken we op dat wij vastzitten in oude ideeën. Als wij enthousiast willen blijven en spiritueel willen groeien, moeten wij constant onze gevoelens en ons denken inventariseren. Dit enthousiasme zal ons voortgaand herstel helpen.

37 Vandaag hebben we de vrijheid van keuze. Wanneer we het programma leven naar ons beste kunnen, wordt de obsessie met onszelf weggenomen. Veel van onze eenzaamheid en angst is vervangen door de liefde en veiligheid van het Fellowship. Het helpen van een lijdende verslaafde is één van de beste ervaringen die het leven te bieden heeft. We zijn bereidwillig te helpen. Wij hebben soortgelijke ervaringen gehad en hierdoor begrijpen wij medeverslaafden zoals niemand anders dat kan. We bieden hoop want wij weten dat een betere manier van leven

## Januari 2022

nu werkelijkheid is voor ons, en we geven liefde omdat het zo vrijelijk is gegeven.	1
Er gaat een nieuwe wereld voor ons open wanneer we leren lief te hebben. Liefde	2
kan de stroom van levensenergie zijn van de ene persoon naar de ander. Door te	3
geven om anderen, te delen met anderen en voor ze te bidden, worden we deel van	4
hen. Door empathie staan wij hen toe deel van ons te worden. Hierdoor ondergaan	5
wij een cruciale spirituele ervaring waardoor wij veranderen.	6
Op een praktisch level doen zich veranderingen voor, omdat wat passend is	7
voor één fase van herstel niet passend hoeft te zijn voor de ander. Wij laten con-	8
stant los wat zijn doel gediend heeft, en laten God ons leiden door de huidige fase	9
met wat hier en nu werkt.	10
Wanneer we meer God-afhankelijk worden en zelfrespect krijgen, realiseren	11
wij dat we ons niet superieur of inferieur ten opzichte van anderen hoeven te voe-	12
len, onze echte waarde is onszelf zijn. Ons ego, ooit zo groot en dominant, ver-	13
dwijnt naar de achtergrond, omdat we in harmonie zijn met een liefdevolle God.	14
Wij komen erachter dat we een rijker, gelukkiger en voller leven leiden wanneer	15
we onze zelf-wil verliezen.	16
Wij komen ertoe wijze en liefdevolle beslissingen te nemen gebaseerd op	17
principes en idealen die echte waarde in ons leven hebben. Doordat wij onze	18
gedachten vormen naar de spirituele idealen die we nastreven, worden we bevrijd	19
om te worden wie wij willen zijn. Waar we bang voor waren, kunnen wij nu over-	20
winnen door vertrouwen op een liefdevolle God. Vertrouwen heeft onze angst	21
vervangen en ons vrijheid van onszelf gegeven.	22
In herstel, streven we ook naar dankbaarheid. Wij voelen ons dankbaar voor	23
een voortdurend Godsbewustzijn. Wanneer wij geconfronteerd worden met moei-	24
lijkheden waarvan we denken dat wij er zelf niet mee om kunnen gaan, vragen we	25
God te doen wat we niet voor onszelf kunnen doen.	26
Een spiritueel ontwaken is een voortdurend proces. Wij ervaren een bredere	27
blik op de realiteit wanneer we spiritueel groeien. Een opening van onze geest	28
voor nieuwe spirituele en fysieke ervaringen is de sleutel naar beter bewustzijn.	29
Wanneer wij spiritueel groeien, komen wij in contact met onze gevoelens en ons	30
doel in ons leven. Door onszelf lief te hebben, komen wij er toe anderen echt	31
lief te hebben. Dit spiritueel ontwaken is een resultaat van het leven van dit pro-	32
gramma. Wij durven lief te hebben en te geven om anderen.	33
Hogere mentale en emotionele functies, zoals het geweten en het vermogen	34
om lief te hebben, werden sterk aangetast door ons drugsgebruik. Levensvaardig-	35
heden werden verlaagd tot het niveau van dieren. Onze geest was gebroken. Het	36
vermogen om ons mens te voelen was verdwenen. Dit lijkt extreem, maar velen	37
van ons hebben in deze staat verkeerd.	38
Naar verloop van tijd, door herstel, komen onze dromen uit. Wij bedoelen niet	39
persé dat we rijk of beroemd worden. Maar in ons herstel komen onze dromen uit,	40
door ons te realiseren wat de wil van onze hogere macht voor ons is.	41
Het worden van een productief en verantwoordelijk lid van de maatschappij	42
is één van de voortdurende wonderen van herstel. Wij moeten voorzichtig zijn op	43



## Draft Versie 2.0

1 het gebied van prestige, manipulatie en ervaringen die ons ego opblazen. Deze  
2 kunnen voor ons moeilijk zijn om mee om te gaan. Wij hebben ondervonden dat  
3 wij verantwoordelijke leden van de maatschappij blijven, door ons herstel op de  
4 eerste plaats te zetten. NA kan zonder ons overleven, maar wij niet zonder NA.

5 Door alleen voor vandaag te leven, is het onmogelijk te weten wat er gaat  
6 gebeuren. We zijn vaak verbaasd over hoe dingen voor ons uitpakken. Herstelend  
7 in het hier en nu, wordt de toekomst een opwindende reis. Als we een lijst hadden  
8 geschreven met verwachtingen, toen we in het programma kwamen, zouden we  
9 onszelf hebben bis bedwongen en nu is alles mogelijk.

10 Wij worden in toenemende mate op van geest op alle gebieden van ons leven,  
11 dit opent de deur voor nieuwe ideeën. Door actief te luisteren horen we dingen  
12 die voor ons werken. Dit vermogen is een gave en groeit wanneer wij spiritueel  
13 groeien. Het leven krijgt een nieuwe betekenis wanneer wij onszelf openstellen  
14 voor dit geschenk. Om te ontvangen moeten we bereid zijn te geven.

15 Narcotics Anonymous biedt maar één belofte en dat is vrijheid van actieve  
16 verslaving, de oplossing die ons zo lang ontging. We zullen worden bevrijd van  
17 onze eigengemaakte gevangenissen.

18 In herstel veranderen onze ideeën over plezier. We zijn nu vrij om te genieten  
19 van de simpele dingen van het leven, zoals samenzijn en in harmonie leven met de  
20 natuur. Wij zijn nu vrij om een nieuw begrip over het leven te ontwikkelen. Wan-  
21 neer wij terugkijken, zijn we dankbaar voor ons nieuwe leven. Het is zo anders  
22 dan de gebeurtenissen die ons hier brachten.

23 In ons gebruik dachten we dat wij plezier hadden en niet-gebruikers dat mis-  
24 ten. Spiritualiteit stelt ons in staat ten volle te leven en dankbaarheid te voelen  
25 voor wie wij zijn en wat we hebben gedaan in het leven. Sinds het begin van  
26 ons herstel, hebben we ondervonden dat vreugde niet van materiële dingen komt,  
27 maar van binnenuit. We komen erachter dat wanneer wij onze zelfobsessie verlie-  
28 zen, we in staat zijn te begrijpen wat het betekent om gelukkig, vreugdevol en vrij  
29 te zijn. We vinden onbeschrijfelijke vreugde wanneer wij delen vanuit het hart, wij  
30 hoeven niet langer te liegen voor acceptatie.

31 Narcotics Anonymous biedt verslaafden een programma van herstel dat meer  
32 is dan alleen een leven zonder drugs. Niet alleen is deze manier van leven beter  
33 dan de hel waarin wij leefden, het is beter dan elk ander leven dat we ooit gekend  
34 hebben.

35 Wij hebben een uitweg gevonden en we zien het werken voor anderen. Elke  
36 dag zal er meer worden onthuld.

**Januari 2022**

**Basis Tekst**