

# **WIE IS EEN VERSLAAFDE?**

*De meesten van ons hoeven niet twee 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.*

# **WAT IS HET NARCOTICS ANONYMOUS PROGRAMMA?**

*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**.*

*Er zijn geen verborgen voorwaarden bij NA. We zijn niet aangesloten bij enige andere organisaties, 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 ordehandhavende groeperingen en we staan nooit onder toezicht. Iedereen mag zich bij ons aansluiten, ongeacht leeftijd, ras, seksuele geaardheid, geloofsovertuiging, religie of gebrek aan religie.*

*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.*

# WAAROM ZIJN WIJ HIER?

*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 ons eigen probleem. We leken niet in staat te zijn het leven zoals het is onder ogen te zien.*

*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 hadden om hier iets aan te doen. De meesten van ons belandden in de gevangenis of zochten 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.*

*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.*

# HOE HET WERKT

*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.*

- 1. Wij erkenden dat wij machteloos waren over onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.*
- 2. Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.*
- 3. Wij namen een beslissing onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen.*
- 4. Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.*
- 5. Wij erkenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten.*
- 6. Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen.*
- 7. Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.*
- 8. Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hadden en werden bereid het met hen allen goed te maken.*
- 9. Wij maakten het waar mogelijk direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.*
- 10. Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, gaven wij dat onmiddellijk toe.*
- 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.*
- 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.*

(volgende pagina)

*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.*

*Er is één ding dat ons meer dan wat dan ook zal verslaan in ons herstel: een onverschillige en intolerante houding ten opzichte van spirituele principes. Drie hiervan die onmisbaar zijn, zijn eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid. Hiermee zijn wij goed op weg.*

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

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

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

# De Twaalf Tradities van NA

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

- 1. Ons gemeenschappelijk welzijn dient op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel is afhankelijk van NA-eenheid.*
- 2. Voor ons groepsdoel is er maar één ultieme autoriteit, een liefhebbende God zoals Hij zich manifesteert in ons groepsgevoelen. Onze leiders zijn slechts dienaren die vertrouwen genieten, zij regeren niet.*
- 3. Het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen om te stoppen met gebruiken.*
- 4. Elke groep dient autonoom te zijn, behalve in zaken die andere groepen of NA als geheel aangaan.*
- 5. Elke groep heeft maar één hoofddoel, het uitdragen van de boodschap naar de verslaafde die nog lijdt.*
- 6. Een NA-groep behoort nooit aanverwante voorzieningen te financieren of de NA-naam te verlenen of andere ondernemingen te steunen, opdat geld-, eigendoms- of prestigeproblemen ons niet van ons hoofddoel afleiden.*
- 7. Elke NA-groep dient volledig in eigen behoeften te voorzien en bijdragen van buitenaf af te wijzen.*
- 8. Narcotics Anonymous dient voor altijd niet-professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen wel beroepskrachten in dienst hebben.*
- 9. NA als zodanig, behoort nooit georganiseerd te worden, maar wij mogen wel dienstraden of comités creëren die direct verantwoording schuldig zijn aan hen die zij dienen.*
- 10. Narcotics Anonymous heeft geen mening over zaken buiten NA, daarom mag de NA-naam nooit worden betrokken bij publieke verdeeldheid.*
- 11. Ons public-relationsbeleid is eerder gebaseerd op aantrekking dan op promotie; we moeten altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven op het gebied van pers, radio en films.*
- 12. Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze Tradities, dit herinnert ons er steeds aan principes boven persoonlijkheden te plaatsen.*

(volgende pagina)

*Begrip van deze Tradities komt langzaam, na verloop van tijd. We nemen informatie op wanneer we met leden praten en verschillende groepen bezoeken. Het is gewoonlijk pas wanneer we betrokken raken bij service dat iemand ons erop wijst dat “persoonlijk herstel afhankelijk is van NA-eenheid”, en dat eenheid afhankelijk is van hoe goed wij onze Tradities volgen. Omdat er vaak gesproken wordt over “gesuggereerde Stappen” en “geen verplichtingen”, maken sommigen van ons de vergissing ervan uit te gaan dat deze dezelfde betrekking hebben op groepen zoals dit betrekking heeft op het individu. Over de Twaalf Tradities van NA valt niet te onderhandelen. Zij zijn de richtlijnen die ons Fellowship levend en vrij houden.*

*Door deze richtlijnen te volgen in het omgaan met anderen en de maatschappij in het geheel, vermijden we veel problemen. Dat wil niet zeggen dat onze Tradities alle problemen uitsluiten. We moeten nog steeds problemen onder ogen zien wanneer deze zich voordoen: communicatieproblemen, meningsverschillen, interne tegenstellingen en problemen met individuen en groepen buiten het Fellowship. Echter, wanneer we deze principes toepassen, vermijden we sommige valkuilen.*

*Veel van onze problemen lijken op die waarmee onze voorgangers werden geconfronteerd. Hun moeilijk verkregen ervaring gaf gestalte aan de Tradities en onze eigen ervaring heeft laten zien dat deze principes vandaag de dag nog net zo van kracht zijn als dat zij waren toen deze Tradities werden geformuleerd. Onze Tradities beschermen ons tegen de interne en externe krachten die ons zouden kunnen vernietigen. Zij zijn werkelijk hetgeen dat ons samenhoudt. Alleen door ze te begrijpen en toe te passen werken ze.*

# WE HERSTELLEN ECHT

*Wanneer we aan het einde van de rit ondervinden dat we niet langer als menselijk wezen 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– óf 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.*



# **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. Zolang ik die manier volg, heb ik niets te vrezen.*