

## Totale abstinentie

Als herstellende verslaafden weten we dat medicatie en vervangende drugs een bijzonder gevaar met zich meebrengen voor alle verslaafden, niet alleen voor diegenen met een verleden met deze drugs. Voor een verslaafde zijn medicatie en vervangende drugs een middel voor valse controle. Moderne geneeskunde behandelt verslaving vaak verkeerd door drugs te gebruiken in een poging om ontwenningsverschijnselen te vermijden. Drugs, of ze nu zelf of door een dokter worden voorgeschreven, zijn een groot deel van ons probleem. Hoe kunnen drugs dan de oplossing zijn?

### Wij zijn geen dokters

Als we geen dokters zijn, wat dan wel? Wij zijn een fellowship van verslaafden, die herstel van verslaving zoeken. Hoewel we weten dat verslaving een ziekte van obsessie en dwang is, zijn drugs ons eerste probleem. Terwijl verslaving meer is dan drugsgebruik; ons herstelprogramma is er één van totale abstinentie van alle drugs. "Totale abstinentie" is geen medische mening, maar het is het fundament van ons herstel. Het is geen zaak/kwestie buiten N.A., maar het is van essentieel belang voor ons herstel.

### Totale Abstinentie

De hoeksteen van het Narcotics Anonymous programma is totale abstinentie van alle geest en stemming veranderende chemicaliën. Het eerste wat we horen, wanneer we bij Narcotics Anonymous arriveren, is totale abstinentie. Totale abstinentie is het begin, midden en einde van ons herstel. Onze cleantijd en ons herstel van de ziekte verslaving beginnen met die eerste stap. Dit pamflet benoemt een aantal spirituele principes, die wij in ons programma gebruiken om totale abstinentie van alle geest en stemming veranderende chemicaliën te bereiken. We begrijpen dat er gevallen zijn waar verslaafden in het ziekenhuis terecht komen en verdovende middelen krijgen toegediend bij bijvoorbeeld een ernstig medisch noodgeval of een zwaar ongeval. Onze basistekst geeft ons al de antwoorden voor dit soort situaties zoals; "Het gebruik van plaatselijke verdoving, onze drug of choice vermijden, stoppen met gebruiken terwijl we nog in het ziekenhuis verblijven en wat extra dagen langer in het ziekenhuis blijven wanneer er ontwenningsverschijnselen optreden...". Dit pamflet richt zich in de eerste plaats op Drugs Vervangende Therapie (DVT; Drug Replacement Therapy, DRT). Wanneer je een DVT volgt, stop er direct mee of volg het snelst mogelijke afbouwschema. Hoe sneller je van de drugs af bent, hoe beter het programma voor je zal werken. Dit is een programma van volledige onthouding van geest en stemming veranderende middelen. Dus voor de nieuwkomer, die op elk van dit soort medicatie gezet is, blijf alsjeblieft terugkomen. Hoewel we als verslaafden niet verantwoordelijk zijn voor het hebben van deze ziekte verslaving, wordt ons via N.A. een keuze om te herstellen gegeven. Wanneer we deze keuze eenmaal gemaakt hebben, zijn we verantwoordelijk voor ons herstel.

### Overgave

Het proces van overgave is het resultaat van leven in totale wanhoop en pijn. Het is het resultaat van dubbele overuren draaien om een oplossing te vinden waarbij het niet nodig is om drugs volledig op te geven. Het is moeilijk om te accepteren dat drugs het probleem zijn wanneer we op geen enkele andere manier in staat waren om rust en kalmte te vinden. Wanneer we de beslissing nemen om ons over te geven, worden we verlost van de pijn van het maken van onze eigen beslissingen. Overgave is positief voor ons, omdat we hoop vinden. Wanneer we ons hebben overgegeven, openen we mogelijkheden voor andere verslaafden om ons met onze problemen te helpen. We hebben vele verslaafden zien overgeven aan dit programma, zien detoxen in de kamers van N.A. en productieve levens in de maatschappij zien leven. We hebben ook vele verslaafden naar andere plekken zien gaan, zien detoxen en zien terugkomen naar N.A. om totale abstinentie te vieren. Wij weten dat elke verslaafde clean kan worden en blijven, maar om dat mogelijk te maken, moeten zij zich eerlijk overgeven aan het programma van Narcotics Anonymous. Overgave is de eerste stap naar dit proces. Er zijn vele andere belangrijke spirituele principes die we gaandeweg nodig hebben, zoals...

### Bereidwilligheid

Bereid zijn om het te proberen is het begin van ons aandeel. Hoe groots of hoe nederig dit ook mag zijn, het is een staat van paraatheid die depressie en angst vervangt. We geven ons over aan een programma van totale abstinentie wanneer we absoluut niet meer door kunnen gaan met gebruiken en we simpelweg alle vechtlust verloren zijn. Nu moeten we bereidwillig worden om enkele simpele suggesties, die we in meetings horen, op te volgen. We geloven misschien niet dat deze suggestie ons gaan helpen, maar we doen ze toch, omdat we bang zijn en we niet weten wat we anders moeten doen. Zonder te begrijpen waarom nemen we een sponsor, wonen we meetings bij en volgen we suggesties op. We moeten bereidwillig worden om alles te doen om clean te blijven.

Bereidwilligheid is essentieel, omdat we onze toestemming moeten geven voordat verandering kan gebeuren. We moeten ons oude denken aan de kant zetten, zodat we ons open stellen voor nieuwe alternatieven. Wij hebben de keuze om te veranderen. Zonder onze bereidwilligheid kunnen we nooit de keuze maken en blijven we vast zitten aan vele van onze oude beperkingen, illusies en gewoontes. Wanneer we bereidwillig worden de overtuiging dat totale abstinentie onmogelijk is los te laten en ons overgeven aan het feit dat we net als iedereen in N.A. zijn, kunnen we verder naar...

### Verbinding

Verbinding is één van de spirituele principes waarvan de meeste mensen de link met de eerste stap niet zien. In eerdere uitgaven van de Basis Tekst staat: "Nu is de vraag: 'Als we machteloos zijn, hoe kan Narcotics Anonymous dan helpen?'. We beginnen met hulp vragen." Dit wordt bereikt door aan de twaalf stappen, waar de spirituele principes, die we in dit programma bespreken, vandaan komen, te werken en ze te leven. Zij zijn de ruggengraat van een leven van volledige abstinentie; zonder deze zullen we sterven. Wanneer we ons overgeven en bereidwillig worden om alles te doen wat nodig is om abtinent te worden, moeten we verbonden blijven aan het proces om niet terug te keren naar het leven dat we ooit kenden. We moeten ons verbinden aan een homegroup om hoe dan ook clean te blijven. Een verbinding met een sponsor is ook erg belangrijk voor deze manier van leven, want we kunnen dit niet alleen!!!

### Onze oplossing

Onze eerste stap zegt: "Wij erkennen dat wij machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden". Als we nog steeds geloven dat beperkt drugsgebruik mogelijk is, hebben we stap één niet genomen, hebben we ons niet overgegeven en zullen we opnieuw gebruiken. Stap één is meer dan het toegeven van machteloosheid, verandering moet hierop volgen. We moeten uit de buurt blijven van mensen die gebruiken, zelfs wanneer dat betekent dat we familieleden, vrienden en collega's moeten vermijden. We moeten ons misschien zelfs volledig bevrijden van alles en iedereen die we kennen. Er is geen vervanging voor overgave. Dit zal misschien zeer ongemakkelijk zijn, maar we doen het toch, omdat we in ons hart weten dat dit de enige manier is. Gebaseerd op een leven vol wanhoop en een sprankje hoop nemen we de beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan God zoals wij hem begrijpen. Om stap drie samen te vatten, het is simpelweg een beslissing om de rest van de stappen te doen en te begrijpen dat zij de oplossing zijn om totale abstinentie te behouden. Vertrouwen volgt nadat deze manier van leven realiteit wordt. Voor sommigen komt deze manier van leven snel en voor anderen langzaam. Wanneer we vasthouden aan het idee dat we drugs kunnen gebruiken, komt deze manier van leven helemaal niet. Onthoudt deze vier dingen:

1. Totale abstinentie is de hoeksteen van het N.A. programma
2. Er is geen vervanging voor overgave
3. Herstel is een volledige verandering van alles wat we doen, van alles wat we denken.
4. Zonder verbondenheid aan het fellowship van Narcotics Anonymous zullen we teruggaan naar het leven dat we eens kenden, voordat we in het programma kwamen.