

We beginnen en eindigen elke meeting met gebed. We nodigen God uit in onze meetings en in ons leven. Met dagelijks gebed oefenen we de overgave die we nodig hebben om hulp te krijgen. De grotere macht waar we over praten in NA is de enige macht die onze geest kan helen en ons kan laten terugkeren naar spirituele en gelukkige personen.

CONCLUSIE

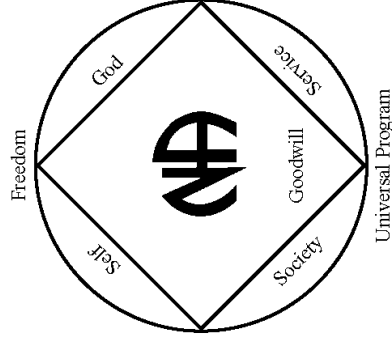
Dit zijn de 5 belangrijkste en meest gebruikte tools die we dagelijks moeten oefenen. We suggereren echter, dat je een sponsor zoekt, zodat je kan begrijpen hoe je naar behoren deze tools beoefend en die je kan begeleiden door de 12 Stappen en Tradities.

We beginnen deze gereedschappen te gebruiken nadat we dit pamflet hebben gelezen. Ervaren leden met cleantijd hebben gedeeld dat een sponsor jou echt kan helpen om volledig te begrijpen hoe en waarom we met deze tools werken, zodat je clean kan blijven en groeien in dit herstelproces.

WWW.NAHELP.NL

NARCOTICS ANONYMOUS

DE 5 TOOLS



TM 06/15/2018

Approved Literature by the NA Home Groups
of the Fellowship Service Conference

This document was translated in open
participation by members of the
Groups of The Anonymi Foundation.

Granted permission for reprint
Not for resale

Anonymi Foundation
P.O. Box 4404
Allentown PA 18105

WWW.NAHELP.ORG



Elke verslaafde kan het verlangen om te gebruiken kwijt raken en leren te functioneren in de wereld als productief lid van de maatschappij, maar hoe, vraag je jezelf af? Dit wordt niet bereikt zonder gebruik te maken van bepaalde tools, die het ons mogelijk maken clean te blijven en te groeien. Of je nou een nieuwkomer bent in het NA Programma of hier al een tijdje bent, deze 5 tools helpen een fundering te bouwen waarop we vrijheid van actieve verslaving kunnen bereiken.

We hebben een ziekte genaamd verslaving en zoals elke ziekte wordt het erger en maakt het ons zeker als we het niet behandelen. Wanneer de drugs weggenomen wordt zijn we nog steeds ziek omdat drugs alleen maar een symptoom was van onze ziekte.

We moeten eerst en vooral abstinert blijven van alle geest en stemming veranderende middelen om ons gezonde proces in herstel te beginnen.

De hiergenoemde 5 tools uit onze ervaring zullen helpen ons te versterken en gerust te stellen dat alleen voor vandaag we nooit meer de gruwelen van verslaving hoeven te leven.

MEETINGS

Het eerste wat we doen is dagelijks meetings bijwonen, een meetinglijst verkrijgen, en de NA hulplijn bellen om meetings te vinden in jouw gebied. We moeten oude ongezonde gewoontes vervangen met nieuwe. Door elke dag naar een meeting te gaan gebeurd dit, dit is onze eerste tool.

Bij andere verslaafden zijn helpt bij het opbouwen van een sociaal netwerk, vriendschappen en relaties, met mensen zoals ons.

We gaan naar een meeting ongeacht wat er gaande is in ons leven. Door dit dagelijks te doen leren we over commitment. Onze ziekte is fysiek, mentaal, spiritueel, en emotioneel van aard. Door dagelijks meetings bij te wonen komen we erachter dat we niet alleen zijn. Deze identificatie en empathie zijn essentieel voor herstel. We komen erachter dat wanneer we lang genoeg terug blijven komen er wonderen gebeuren.

We zullen verslaafden vinden op deze meetings met langere clean tijden en dit helpt ons te zien dat het

Programma werkt. Het is helpend om een dag van tevoren te plannen welke meeting we bij zullen wonen en hoe we daar gaan komen. We leren onze hand op te steken en te delen over wat er in ons speelt. Door dit te doen luisteren andere verslaafden, en delen ze hun ervaring, kracht, en hoop met ons. Ze vertellen ons om terug te blijven komen of gewoon te blijven, we beginnen ons veilig te voelen. We zullen ook verslaafden horen delen over het vinden van een homegroup, sponsor, en het schrijven van de 12 Stappen. Dit leidt ons naar ons volgende herstel tool, schrijven.

SCHRIJVEN

Schrijven is een manier om onze eigen inventaris op te maken en eraan te kijken op papier. Verslaving manifesteert zich op elk gebied van ons leven. Onszelf op papier zien geeft ons een nieuw perspectief. De waarheid heeft de neiging om verdraaid te worden wanneer we alleen nadenken en praten over onszelf. Het lijkt erop dat we het vermogen missen om onze acties, reacties, en motieven te zien voor wat ze werkelijk zijn als we er alleen over nadenken.

Een andere gezonde gewoonte om ons op ons pad naar herstel te helpen is om minstens 5 minuten per dag te schrijven. We kunnen wel te weinig schrijven, maar nooit te veel. Als het eenmaal op papier staat, kunnen we erop terugkijken met een heldere blik. Het helpt ons om zelfdestructieve patronen en verslavende gedragingen te herkennen die ons leven onhanteerbaar maken. We kunnen ook groei herkennen. Schrijven kan ook een bevrijding zijn van emotionele pijn waar we door heen gaan. Voor de nieuwkomers helpt het de pieken en dalen van de emotionele achtbaan te navigeren waar we zo veel over horen. Een herstellende verslaafde moet schrijven om alles te krijgen wat dit programma te bieden heeft.

LEZEN

Dit is een proces van leren; we leren hoe we moeten leven op de voorwaarden van het leven. Dit vereist lezen. Lezen van NA literatuur helpt ons een begrip te krijgen van dit programma. Dit is nog een tool dat we hebben benut om ons te helpen herstellen. We beginnen door NA literatuur te lezen. We zijn in staat ons te herken-

nen in de literatuur die geschreven is door verslaafden, voor verslaafden. Het spreekt tot onze ziel. Een verslaafde kan het best een andere verslaafde begrijpen en helpen. Lezen helpt onze dag in balans te brengen, ons te focussen op ons herstel en herinnert ons eraan dat we niet alle antwoorden hebben. Sommigen van ons vinden het fijn meteen in de ochtend te lezen. Het brengt alles wat we horen in de meetings tot leven. Lezen is nog een gezonde gewoonte dat ons helpt ons herstel vorm te geven.

We vinden dat de waarde van een verslaafde die een andere verslaafde helpt zonder weerga is. Dit brengt ons bij ons volgende herstel tool; gebed worden en bellen.

TELEFOONGESPREEKEN

Het is belangrijk een netwerk van herstellende verslaafden op te bouwen waar we naar uit kunnen reiken. We suggereren om drie of meer telefoontjes per dag te plegen. We reiken uit naar verslaafden die de stappen in hun leven toepassen. Door telefoontjes te plegen blijven we verbonden met elkaar, bouwen we relaties op en laten we andere mensen weten wie we zijn en waar we mee worstelen.

Deze verslaafden geven om ons herstel en ons leven. Ze helpen en ondersteunen ons herstel. De telefoon gebruiken kan levensreddend zijn. Als we voelen dat we willen gebruiken, of vanuit een karakterfout willen handelen, pakken we de telefoon op en reiken we uit voor hulp. De verlichting die we ontvangen door het vragen om hulp van een andere verslaafde is onze krachtigste tool in tijden van nood. We kunnen alleen voor vandaag hersteld worden naar geestelijke gezondheid, wat ons leidt naar ons laatste tool; gebed.

GEBED

Dagelijks bidden is datgene dat alle tools bij elkaar houdt. We dicteren niet naar wie of wat je bidt, want dit is een spiritueel, niet religieus programma. Dagelijks contact maken met een liefdevolle en zorgzame God helpt een gebroken geest weer tot leven te komen. We kunnen onze leefstijl van herstel niet behouden, doorgaan te bloeien en de gruwelen van verslaving ontgroeien, zonder gebed.