

Deel 5: ALLEEN VOOR VANDAAG

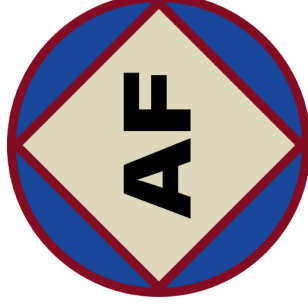
We hebben jonge verslaafden gezien die vele jaren clean zijn. Een vraag die vaak gesteld wordt is: "Hoe hebben zij het gedaan?" Aangezien de meeste verslaafden rebels worden bij het idee om een commitment te maken voor altijd clean te blijven, suggeren we om alleen voor vandaag clean te blijven. Het is onze ervaring dat wij door het maken van een beslissing om alleen voor vandaag clean te blijven, of zelfs alleen voor dit moment, de benodigde kracht vinden om herstel te verkrijgen. Alleen voor vandaag gaan we om met problemen van vandaag. Alleen voor vandaag accepteren we waar we zijn. Alleen voor vandaag werken we aan ons programma, we gaan naar meetings, we delen, we leven mee en we omhelsen. We beginnen naar de stappen te leven en we ervaren de NA manier van leven. We leren te leven en leven om lief te hebben. We proberen het leven simpel te houden, alleen voor vandaag.

We zijn ons gaan realiseren, dat we niet meer in de dag van gisteren kunnen leven en we weten niet wat de dag van morgen ons brengt. Hoe dan ook, we weten dat we vandaag clean kunnen blijven, **ALLEEN VOOR VANDAAG**.

Deel 6: BOODSCHAP VAN HOOP

"NA biedt slechts één belofte en dat is vrijheid van actieve verslaving...." Er is vandaag een spiritueel programma van herstel beschikbaar voor alle verslaafden. We hoeven niet langer te lijden en te sterven zonder hoop.

Nadat we bij NA kwamen, ondervonden wij dat onze problemen niet waren verdwenen, maar we hebben geleerd hoe er mee om te gaan. We zagen onze levens positief veranderen. We hebben geleerd om de dingen die we niet konden veranderen te accepteren. Door volledige acceptatie van het feit dat we verslaafd zijn, hebben we ware vrijheid gevonden in Narcotics Anonymous.



Anonymi Foundation
P.O. Box 4404
Allentown PA 18105
TM 08/09/2019

Literary Work in progress.

Please copy and share this with you local Home Group for Review and Input

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

Deel 1: HET DIEPTEPUNT BEREIKEN

De aard van onze verslaving is zo dat we onvermijdelijk één of meerdere keren een dieptepunt bereiken. Ons dieptepunt kan zijn waar we het toestaan te zijn. We hoeven school niet te laten mislukken, alles kwijt te raken wat belangrijk voor ons is, in de gevangenis te belanden of de rand van de dood te bereiken. Velen van ons kwamen op dit einde voordat ze besloten om herstel te zoeken, maar anderen onder ons hadden meer geluk. We gingen van het pad af wat ons leidde naar die onvermijdelijke dieptepunten voordat we ergerervaarden dan ooit ervaren hadden.

Toen onze verslaving vorderde werd ons leven steeds chaotischer en meer onhanteerbaar. We begonnen te liegen en excuses te maken om ons gebruik en de problemen die we hadden veroorzaakt te verbergen. Ontkennen dat we een probleem hadden en ons gebruik rationaliseren waren ook symptomen van een dieptepunt bereiken. Tijdens het verloop van onze zelfvernietiging hebben we ook veel mensen om ons heen pijn gedaan, in het bijzonder onze familie en naaste vrienden. Voordat we bij NA kwamen voelden velen van ons zich eenzaam, gekwetst, bang en boos. We waren het beu om gecontroleerd te worden door onze emoties en onze behoefte naar drugs en het verbergen van onze gevoelens achter een muur van: "het is oké".

Ondanks dit alles konden we niet stoppen met gebruiken. Onze verslaafde persoonlijkheden stonden ons niet toe om uit ons vernietigende gedrag te stappen. We pleegden langzaam zelfmoord. We waren er ziek van het gevoel te hebben om niemand te zijn en we walgden van onszelf en ons leven. We wisten diep van binnen dat we veel meer waard waren. Dat er meer was om voor te leven dan alleen drugs. Het kantelpunt kwam toen we genoeg pijn hadden geleden en we niet langer in die ellende konden leven. Dit gaf ons de aansporing om iets te doen aan ons probleem. We vroegen om hulp.

Deel 2: EEN BESLISSING GEMAAKT

We realiseerden ons dat ons leven bergafwaarts ging als gevolg van onze verslaving. We moesten dat feit accepteren voordat er enige bevrijding kon komen. We realiseerden ons uiteindelijk dat we nooit echt gelukkig konden zijn op de manier zoals we leefden. Drugs gebruiken werd een manier van leven voor ons en we werden ziek en moe van de innerlijke pijn. We gebruikten om te leven en leefden om te gebruiken. Ons gebruik en alles wat daarmee verbonden was, doodde ons langzaam en de pijn groeide. We moesten een moeilijke beslissing maken, hoewel we nog jong waren en nog een heel leven voor ons hadden.

Toen we dit punt eenmaal bereikten was het eerste waar we ons overheen moesten zetten de ontkenning van het feit dat we verslaafden waren, wat vaak was gebaseerd op de mythe dat we te jong waren om verslaafd te zijn. We moesten een keuze maken. We konden leven vanuit de erkenning dat we een probleem hadden en hulp nodig hadden of konden sterven door onze oude manier van leven. We zochten hulp en vonden dat in Narcotics Anonymous. Na deze keuze gemaakt te hebben, begon ons leven beter te worden.

In herstel pasten we ons aan op een nieuwe manier van leven door aan de stappen te werken. Terwijl ons brein helder werd, zagen we hoe ziek we echt waren en we werden dankbaar dat we de kans hadden om op jonge leeftijd te herstellen.

Deel 3: GROEPSDRUK

Het kunnen moeilijke tijden zijn voor mensen die de verandering maken van drugsgebruik naar een clean leven. Mensen, plaatsen, manieren en gewoonten vanuit onze actieve verslaving zullen ons proberen te verleiden naar hun terug te keren. Ze kunnen ons oncomfortabel laten voelen met ons nieuw gevonden en moeilijk gewonnen clean zijn. De behoefte om geaccepteerd te worden maakt dat meegezogen worden in het syndroom van rollenspellen en het pleasen van mensen. Die mensen die doorgaan

met ons onder druk te zetten om terug te keren naar onze oude manieren laten hun ware aard zien. Zij waren nooit echte vrienden.

Totdat we het fundament gelegd hebben in het programma, sterk verankerd in de twaalf stappen, voelden de meesten van ons zich geïsoleerd, oncomfortabel en doodsbang. We leggen dit fundament door het begrip, de compassie en ondersteuning van andere verslaafden in NA. Diegene die succesvol zijn met het programma zijn bijna altijd betrokken met de fellowship van NA. Terugkeren naar oude plaatsen, mensen en levensstijlen is de ondergang geweest van vele verslaafden die clean waren. Sommige van hen kregen nooit een tweede kans op herstel. Zij die terugkwamen bij het programma ondervonden dat alle oude ellende van actieve verslaving alleen maar erger is geworden. Om te overleven moesten we uiteindelijk de beslissing maken om onze oude manieren te laten gaan.

Deel 4: FAMILIEPROBLEMEN

Onze verslaving had effect op alle personen die dicht bij ons stonden, vooral onze families. Verslaving is een familieziekte, maar we konden alleen onszelf veranderen. Voor sommigen van ons was dit moeilijk om te accepteren. We ondervonden dat omdat wij veranderden, dat niet betekent dat onze families moesten veranderen. We moesten onze verantwoordelijkheid nemen voor ons deel in de familieziekte van verslaving. Hoewel we gestopt waren met gebruiken, kostte het tijd om de wonden te helen, die onze ziekte onze families had aangedaan. We moesten hen tijd geven om zich aan te passen aan de verandering in ons. Velen van ons hadden het vertrouwen van onze families verloren en vonden dat tijd en geduld waren vereist, van onszelf en onze families, om dat vertrouwen te herstellen. We ontdekten dat we onze families konden helpen om ons te vertrouwen door verantwoordelijk en meegaand te zijn. Door hen de verandering in ons te laten zien, in onze acties, evenals onze woordkeuze, hebben we uiteindelijk hun vertrouwen herwonnen.