

Voor de nieuwkomer

NA is een niet-commerciële gemeenschap van mannen en vrouwen die te maken kregen met een ernstig drugsprobleem. Wij zijn herstellende verslaafden die elkaar helpen clean te blijven door geregeld samen te komen. Wij vragen geen inschrijfgeld of contributie. Het verlangen om te stoppen met gebruiken is de enige voorwaarde om lid te worden.

Je hoeft niet clean te zijn als je voor het eerst binnentreedt bij NA-Anonieme Verslaafden. Maar we raden je wel aan om na je eerste bijeenkomst clean terug te komen. Je hoeft niet te wachten op een overdosis of een gevangenisstraf voordat je hulp kunt krijgen bij NA. Van verslaving kun je herstellen, het is geen hopeloze situatie. Met behulp van het 12-stappenprogramma van NA en de NA-gemeenschap van herstellende verslaafden is het mogelijk de zucht om drugs te gebruiken te bedwingen.

Verslaving is een ziekte die iedereen kan overkomen. Sommigen van ons gebruikten drugs omdat zij ervan genoten, anderen gebruikten om hun gevoelens te onderdrukken. Weer anderen kregen te maken met lichamelijke of geestelijke aandoeningen en raakten verslaafd aan medicijnen. Sommigen van ons dachten dat het gewoon ‘cool’ was om te gebruiken en kwamen later tot de ontdekking dat ze niet konden stoppen.

Velen van ons probeerden hun verslaving te boven te komen. Soms lukte dat voor een tijdje, maar meestal raakten we steeds meer verslaafd.

De omstandigheden doen er niet echt toe. Net als suikerziekte is verslaving een voortschrijdende ziekte. We zijn allergisch voor drugs en de afloop staat van tevoren vast: gevangenissen, inrichtingen of de dood. Vanuit een onhanteerbaar leven hebben wij

een manier gevonden om te leven en zijn we bevrijd van de zucht om drugs te gebruiken. Hier volgen de Twaalf Stappen van NA-Anonieme Verslaafden die wij dagelijks gebruiken om onze ziekte te bedwingen.

1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.
2. Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij namen de beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God, *zoals wij Hem opvatten*.
4. Wij maakten grondig en onbevreesd een morele inventaris van onszelf op.
5. Wij bekenden 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 hebben 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 door middel van gebed en meditatie ons bewuste contact met God, *zoals wij Hem opvatten*, te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons en de kracht die uit te voeren.

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

Herstel houdt niet op bij alleen clean zijn. Wanneer we ons onthouden van alle drugs (met inbegrip van alcohol en cannabis) krijgen we te maken met gevoelens waar we nooit goed mee konden omgaan. We ervaren zelfs gevoelens die we in het verleden nooit hebben gehad. Van ons wordt de bereidheid verwacht dat we omgaan met zowel oude als nieuwe gevoelens die we ervaren.

We leren om te gaan met gevoelens en we beseffen dat deze ons geen kwaad doen zolang we er niet naar handelen. In plaats van te handelen naar gevoelens waar we geen raad mee weten, bellen we liever een NA-lid. We leren omgaan met onze gevoelens door erover te delen. Er is een goede kans dat NA-leden bekend zijn met onze ervaringen en op grond daarvan met ons kunnen delen wat voor hen heeft gewerkt. Onthoud dat een verslaafde in z'n eentje in slecht gezelschap verkeert.

De Twaalf Stappen, nieuwe vrienden en sponsors maken het mogelijk dat we met deze gevoelens om leren gaan. Bij NA ervaren we dubbele vreugde als we delen over goede dagen en op slechte dagen geldt het omgekeerde: ‘gedeelde smart is halve smart’. Voor het eerst in ons leven staan we er niet alleen voor. Nu we lid zijn van een groep, kunnen we een relatie opbouwen met een Hogere Macht die altijd bij ons kan zijn.

We raden je aan om een sponsor te zoeken zodra je de leden in jouw omgeving een beetje hebt leren kennen. Mensen die door een nieuw lid gevraagd worden om sponsor

te zijn, ervaren dat als een voorrecht. Aarzel dus niet om iemand als sponsor te vragen. Sponsorschap strekt tot wederzijds voordeel; we zijn er om te helpen en we zijn er om geholpen te worden. Herstellen houdt in dat we met elkaar delen wat we geleerd hebben. Alleen zo blijven we groeien en kunnen we op de been blijven zonder drugs te gebruiken.

Dit programma biedt hoop. Het enige wat je mee hoeft te nemen is het verlangen om te stoppen met gebruiken en de bereidheid deze nieuwe manier van leven te proberen.

Kom naar bijeenkomsten, luister vanuit een open houding, stel vragen, verzamel telefoonnummers en gebruik deze. Blijf clean, alleen voor vandaag.

Graag willen we je eraan herinneren dat dit een *anoniem* programma is en dat jouw anonimiteit volledig is gewaarborgd. 'Je verleden doet voor ons niet ter zake. Wij hoeven niet te weten met welke mensen je omging, wat je gebruikte of hoeveel je gebruikte. Het maakt ons niet uit of je veel of weinig te besteden hebt. Het gaat ons er alleen om wat jij aan jouw probleem wilt doen en hoe wij jou daarbij kunnen helpen.'

Telefoonnummers

De Twaalf Stappen zijn aangepast herdrukt met toestemming van AA World Services, Inc.

Copyright © 1997 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rechten voorbehouden

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Dit is een vertaling van door de NA-gemeenschap goedgekeurde literatuur.

Narcotics Anonymous, , en The NA Way
zijn gedeponeerde handelsmerken van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-298-6 Nederlands 5/13

WSO Catalog Item No. NL-3116



Narcotics Anonymous®
NA-Anonieme Verslaafden

IP nr. 16-NL

**Voor de
nieuwkomer**