

# WIE IS EEN VERSLAAFDE?

*De meesten van ons hoeven niet tweemaal 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. Wij gebruiken om te leven en leven om te gebruiken. Een verslaafde is gewoon een man of vrouw van wie het leven door drugs wordt beheerst. Wij zijn mensen in de greep van een voortschrijdende 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 herstelde verslaafden die geregeld bij elkaar komen om elkaar te helpen clean te blijven. Dit is een programma van volledige abstinentie van alle drugs. Er is maar één vereiste voor lidmaatschap: het eerlijke verlangen om te stoppen met gebruiken. Niks moet in NA, maar we stellen voor dat je een open geest houdt en jezelf een kans geeft. Ons programma bestaat uit een aantal principes zo eenvoudig geschreven dat wij ze in ons dagelijks leven toe kunnen passen. Het belangrijkste is dat "ze werken".*

*Er gelden geen beperkende voorwaarden bij NA. Wij zijn niet aangesloten bij andere organisaties, wij hebben geen leiders, wij vragen geen inschrijfgeld of contributie, wij hoeven niets te tekenen noch aan iemand iets te beloven. Wij zijn niet verbonden aan politieke, religieuze of orde handhavende groeperingen en wij staan nooit onder toezicht. Iedereen kan zich bij ons aansluiten, ongeacht leeftijd, ras, kleur, levensovertuiging, geloofsovertuiging of gebrek aan geloofsovertuiging.*

*Wij zijn niet geïnteresseerd in wat of hoeveel je gebruikte of wie je connecties waren, wat je in het verleden hebt gedaan, hoeveel of hoe weinig je hebt, maar alleen in wat jij aan jouw probleem wilt doen en hoe wij daarbij kunnen helpen. De nieuwkomer is bij elke meeting de belangrijkste persoon, omdat wij alleen kunnen behouden wat wij 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 wij bij het fellowship van NA kwamen, konden wij ons eigen leven niet hanteren. Wij konden niet leven en van het leven genieten zoals anderen dat doen. Wij moesten iets anders hebben en dachten dat in drugs gevonden te hebben. Wij plaatsten het gebruik ervan boven het welzijn van onze familie, onze vrouw, man en onze kinderen. Wij moesten koste wat het kost drugs hebben. Wij hebben veel mensen ernstige schade berokkend, maar bovenal hebben wij onszelf geschaad. Door ons onvermogen om persoonlijke verantwoordelijkheden te aanvaarden, creëerden wij in feite onze eigen problemen. Wij leken niet in staat te zijn het leven zoals het is onder ogen te zien.*

*De meesten van ons beseften dat wij met onze verslaving langzaam zelfmoord pleegden, maar drugs en verdoving zijn zulke sluwe vijanden van het leven dat wij de kracht verloren hadden om er iets aan te doen. Gevangenissen hielpen ons helemaal niet. Geneeskunde, godsdienst of psychiatrie leken voor ons geen bruikbare antwoorden te hebben. Al deze methoden waren niet toereikend voor ons, in wanhoop zochten wij hulp bij elkaar in Narcotics Anonymous.*

*Na onze komst bij NA realiseerden wij ons dat wij zieke mensen waren die leden aan een ziekte zoals Alcoholisme, Diabetes of Tuberculose. Hiervoor is geen remedie bekend, wel is het mogelijk de ziekte op een gegeven moment te bedwingen en dan is herstel mogelijk.*

*In NA volgen we een programma geleend van Alcoholics Anonymous. De laatste veertig jaar zijn meer dan een miljoen mensen hersteld in AA, de meesten van hen hopeloos verslaafd aan alcohol zoals wij aan drugs. We zijn het Fellowship van AA erg dankbaar voor het wijzen van de weg naar een nieuwe manier van leven voor ons.*

# HOE HET WERKT

*Als jij wilt wat wij te bieden hebben en bereid bent er moeite voor te doen, dan ben je er aan toe bepaalde stappen te nemen. Dit zijn enkel suggesties, maar het 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 de beslissing om 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 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 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 geestelijk 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 er om: RUSTIG AAN. Er is één ding dat ons herstel meer dan wat dan ook zal ondermijnen: een onverschillige of intolerante houding ten opzichte van spirituele principes. Alhoewel er niks moet in NA zijn er drie onmisbaar. Dit zijn Eerlijkheid, Openheid van geest en Bereidwilligheid om het te proberen. Hiermee zijn wij goed op weg.*

*Wij zijn van mening dat onze benadering van het probleem verslaving volkomen realistisch is, aangezien de therapeutische waarde van de ene verslaafde die de andere helpt zonder weerga is. Wij menen dat onze manier praktisch is, want de ene verslaafde kan het best de andere verslaafde 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 getroffen te worden door actieve verslaving of ermee door te gaan, is niet die eerste fix, pil of het eerste glas 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 of een nieuwe creëren.*

*Vervangen met alcohol heeft ertoe geleid dat veel verslaafden een nieuw verslavingspatroon hebben gevormd, dat in zijn progressie net zoveel problemen met zich meebrengt als voorheen. We lijken te vergeten dat alcohol een van de oudste bekende drugs is. Het lijkt erop dat we mensen zijn met verslaafde persoonlijkheden die sterk vatbaar zijn voor alcoholverslaving.*

# DE TWAALF TRADITIES VAN NARCOTICS ANONYMOUS

*Wij behouden wat wij hebben alleen door waakzaamheid en zoals vrijheid voor het individu voortkomt uit de Twaalf Stappen, zo komt vrijheid voor de groep voort uit onze Tradities. Zolang hetgeen dat ons bij elkaar houdt sterker is dan dat wat ons uiteen 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 bestaat er uiteindelijk maar één autoriteit, een liefhebbende God zoals Hij zich in ons groepsgeweten manifesteert. 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: de boodschap uitdragen naar de verslaafde die nog lijdt.*
- 6. Een NA-groep behoort nooit aanverwante voorzieningen of andere ondernemingen te steunen, te financieren of de NA-naam te verlenen, opdat geld-, eigendoms-, of prestigeproblemen ons niet van ons hoofddoel afleiden.*
- 7. Iedere NA-groep behoort geheel 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. NA heeft geen mening over kwesties buiten NA; derhalve behoort de NA-naam nooit betrokken te worden in publieke verdeeldheid.*
- 11. Ons public-relationsbeleid is eerder gebaseerd op aantrekking dan op promotie; het is noodzakelijk dat wij altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven op het vlak 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.*

# WE HERSTELLEN ECHT

*Wanneer wij aan het einde van de rit ondervinden dat we niet langer als menselijke wezens kunnen functioneren, met of zonder drugs, staan we allemaal voor hetzelfde dilemma. Wat kunnen we nog doen? Er lijken deze alternatieven te zijn: óf, zo goed en zo kwaad als we kunnen, doorgaan tot het bittere einde –gevangenissen, inrichtingen, of de dood– óf een nieuwe manier van leven vinden. In het verleden hadden zeer weinig verslaafden deze laatste keuze. Zij 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 onder de naam Narcotics Anonymous.*

# ALLEEN VOOR VANDAAG

*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 heb ik een programma hebben. Ik zal proberen het te volgen naar mijn beste kunnen.*

*ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik met hulp van NA proberen 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.*