

Wie, wat, hoe en hoekom?

Wie is 'n verslaafde?

Die meeste van ons hoef nie twee keer hieroor te dink nie. *ONS WEET!* Ons hele lewe en ons denke het rondom dwelms, in watter vorm ook al, gedraai – om dit in die hande te kry, te gebruik, en maniere te vind om meer te kry. Ons het geleef om dwelms te gebruik en het dwelms gebruik om te leef. 'n Verslaafde is eenvoudig 'n man of vrou wie se lewe deur dwelms beheer word. Ons is mense in die greep van 'n voortdurende en verergerende siekte waarvan die uiteinde altyd dieselfde is: tronke, inrigtings en die dood.

Wat behels die

Narkotika Anoniem program?

NA is 'n nuwingsgewende genootskap of vereniging van mans en vroue vir wie dwelms 'n ernstige probleem geword het. Ons is herstellende verslaafdes wat gereeld bymekaar kom om mekaar te help skoon bly. Dit is 'n program van geheelonthouding van alle dwelms. Daar is net een vereiste vir lidmaatskap: die begeerte om op te hou gebruik. Ons stel voor dat jy oopkop bly en jouself 'n kans gun. Ons program is 'n stel beginsels wat so eenvoudig geskryf is dat ons dit in ons daaglikse lewens kan volg. Die belangrikste daarvan is dat dit werk.

Daar is geen verpligting of voorwaardes aan NA verbonde nie. Ons is nie geaffilieer by enige ander organisasies nie, ons het geen aansluitingsfooie of skuld nie, daar is geen erekodes om te onderteken nie, geen beloftes om aan enige iemand te maak nie. Ons is nie verbind aan enige politieke, godsdienstige of wetstoepassingsgroepe nie en word nooit afgeluister of dopgehou nie. Enige iemand mag aansluit, ongeag ouderdom, ras, seksuele identiteit, lewensuitkyk, geloof of gebrek aan geloof.

Ons stel nie belang in wat of hoeveel jy gebruik het, of wie jou verskaffers was nie. Ook nie in wat jy in die verlede gedoen het nie, of hoe baie of hoe min jy het nie, maar slegs wat jy omtrent jou probleem wil doen en hoe ons kan help. Die nuweling is die belangrikste persoon by enige vergadering, want ons kan slegs hou wat ons het deur dit weg te gee. Ons het deur ons groepservaringe geleer dat diegene wat gereeld na ons vergaderings toe terugkom, skoon bly.

Hoekom is ons hier?

Voordat ons na die Genootskap van NA gekom het, kon ons nie ons eie lewens beheers nie. Ons kon nie leef en die lewe geniet soos ander mense nie. Ons moes iets anders hê en ons het gedink ons het dit in dwelms gevind. Ons het die gebruik van dwelms voor die welsyn van ons gesinne, vrouens, mans en kinders gestel. Ons moes dwelms ten alle koste hê. Ons het baie mense groot skade berokken, maar meestal het ons onself skade aangedoen. Deur ons onvermoë om ons persoonlike verantwoordelikhede te aanvaar het ons eintlik ons eie probleme geskep. Dit het gelyk of ons onbevoeg was om die lewe op sy eie voorwaardes in die oë te kyk.

Die meeste van ons het in ons verslawing besef dat ons stadig besig was om selfmoord te pleeg, maar verslawing is so 'n slinkse vyand van die lewe dat ons die mag verloor het om enige iets daaromtrent te doen. Baie van ons het in die tronk beland of het hulp gesoek deur medikasie, godsdiens en psigiatrie. Nie een van hierdie metodes was voldoende vir ons nie. Ons siekte het altyd weer kop uitgesteek of al hoe erger geword totdat ons uit desperaatheid by mekaar hulp gesoek het in Narkotika Anoniem.

Nadat ons by NA uitgekom het, het ons besef ons is siek mense. Ons het gely aan 'n siekte waarvoor daar geen bekende genesing

is nie. Dit kan egter gestuit word en herstel is dan moontlik.

Hoe dit werk

As jy belang stel in wat ons bied, en bereid is om die moeite te doen om dit te verkry, dan is jy gereed om sekere stappe te doen. Hier is die beginsels wat ons herstel moontlik gemaak het.

1. Ons het erken dat ons magteloos was oor ons verslawing – dat ons lewens onbeheerbaar geraak het.
2. Ons het mettertyd geglo dat 'n Mag groter as ons, ons geestesgesondheid aan ons kan teruggee.
3. Ons het tot 'n besluit gekom om ons wil en ons lewens toe te vertrou aan die sorg van God *soos ons Hom verstaan*.
4. Ons het 'n deeglike en vreeslose morele inventaris van onself opgestel.
5. Ons het aan God, aan onself en aan 'n ander persoon die presiese aard van ons foute erken.
6. Ons was heeltemal gereed dat God al hierdie karakterfoute sou verwyder.
7. Ons het Hom nederig gevra om ons tekortkominge te verwyder.
8. Ons het 'n lys gemaak van alle persone vir wie ons skade berokken het, en het gewillig geword om sake tussen ons reg te stel.
9. Ons het, sover moontlik, regstreeks die sake met sulke mense reggestel, behalwe as ons hulle of ander sou benadeel deur dit te doen.
10. Ons het volgehou om 'n persoonlike inventaris op te stel en wanneer ons verkeer was, dit dadelik erken.

11. Ons het deur gebed en meditasie probeer om ons bewuste kontak met God, *soos ons Hom verstaan*, te verbeter en het net gebed vir kennis van sy wil vir ons en die krag om dit uit te voer.

12. Nadat ons as gevolg van hierdie stappe 'n geestelike ontwaking gehad het, het ons probeer om hierdie boodskap aan verslaafdes oor te dra en om hierdie beginsels in al ons doen en late toe te pas.

Dit klink na 'n groot taak, en ons kan nie alles op een slag doen nie. Ons het nie in een dag verslaaf geraak nie, so onthou – *stadig oor die klippe*.

Daar is een ding, meer as enige iets anders, wat ons herstel sal laat misluk, en dis 'n ongergde of onverdraagsame houding teenoor geestelike beginsels. Drie onmisbare beginsels is eerlikheid, 'n oop gemoed en gewilligheid. Hiermee is ons goed op pad.

Ons voel dat ons benadering tot die siekte van verslawing heeltemal realisties is, want die terapeutiese waarde van een verslaafde wat 'n ander verslaafde help, is sonder gelyke. Ons voel dat ons werkwyse prakties is, want een verslaafde kan 'n ander verslaafde die heel beste help en verstaan. Ons glo hoe gouer ons ons probleme binne die samelewing en in die alledaagse lewe in die oë kyk, hoe vinniger word ons self aanvaarbare, verantwoordelike en produktiewe lede van daardie samelewing.

Die enigste manier om te keer dat ons terugkeer na aktiewe verslawing is om nie daardie eerste dwelm te gebruik nie. As jy soos ons is, sal jy weet een is te veel en duisend is nooit genoeg nie. Ons plaas groot klem hierop, want ons weet wanneer ons dwelms in enige vorm gebruik, of een dwelm met 'n ander vervang, ons net ons verslawing weer van voor af loslaat.

Om alkohol as anders as ander dwelms te sien, het veroorsaak dat baie verslaafdes terugval. Voor ons NA toe gekom het, het baie van ons alkohol nie as 'n dwelm gesien

nie, maar ons kan nie bekostig om verward hieroor te wees nie. Alkohol is 'n dwelm. Ons is mense wat ly aan die siekte van verslawing en ons moet ons weerhou van die gebruik van alle dwelms sodat ons kan herstel.

Die Twaalf Tradisies van NA

Ons hou wat ons het slegs deur waaksaamheid, en net soos vryheid vir die individu voortvloei uit die Twaalf Stappe, net so spruit die groep se vryheid uit ons tradisies.

Solank die bande wat ons bind sterker is as dié wat ons uitmekaar wil skeur, sal alles goed gaan.

1. Ons gemeenskaplike welsyn behoort eerste te kom; persoonlike herstel is afhanklik van NA-eenheid.
2. Vir ons groepsdoeleindes is daar slegs een oppergesag – 'n liefdevolle God soos Hy Homself in ons groepsgetuie mag openbaar. Ons leiers is maar net vertroude dienaars – hulle regeer nie.
3. Die enigste vereiste vir lidmaatskap is 'n begeerte om op te hou gebruik.
4. Elke groep behoort outonoom te wees, behalwe in sake waar dit ander groepe of NA in die geheel raak.
5. Elke groep het slegs een hoofdoel – om die boodskap oor te dra aan die steeds lydende verslaafde.
6. 'n NA-groep behoort nooit enige verwante fasiliteit of buite-onderneming te onderskryf, te finansier of ons naam daaraan te koppel nie, sodat probleme met geld, eiendom en prestige ons nie van ons geestelike hoofdoel wegkeer nie.
7. Elke NA-groep behoort ten volle selfonderhoudend te wees en bydraes van buite te weier.
8. NA behoort altyd nieprofessioneel te bly, maar ons dienssentrums kan spesiale werkers in diens neem.

9. NA behoort as sodanig nooit georganiseer te wees nie, maar ons kan diensrade of komitees stig wat regstreeks verantwoordelik is aan dié wat hulle dien.
10. Narkotika Anoniem het geen opinie oor buitekwesties nie; gevolglik behoort die naam van NA nooit ingesleep te word by openbare polemieke nie.
11. Ons beleid oor openbare betrekkinge berus op aantrekking eerder as op selfbevordering; ons behoort altyd persoonlike anonimiteit te handhaaf wat die pers, radio of rolprente betref.
12. Anonimiteit is die geestelike basis van al ons Tradisies, en dit herinner ons altyd daaraan herinner om beginsels bo persoonlikhede te stel.

Twaalf Stappe en Twaalf Tradisies
herdruk vir verwerking in opdrag van
AA World Services, Inc.

Copyright © 2007 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle regte voorbehou

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel 818.773.9999 Fax 818.700.0700
www.na.org

World Service Office-Europe
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646 6012

World Service Office-Canada
Mississauga, Ontario

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



Dit is 'n vertaling van literatuur wat deur die
NA-Genootskap goedgekeur is.

Narcotics Anonymous,    en The NA Way
is geregistreerde handelsmerke van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-704-2 Afrikaans 3/19

WSO Catalog Item Nr. AF3101



Narcotics Anonymous®
Narkotika Anoniem

IP Nr. 1-AF

Wie, wat, hoe en hoekom?

Herdruk vanuit Wit Boekie
Narkotika Anoniem