

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 de uitgangspunten die ons herstel mogelijk maakten.

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 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 hebben en werden bereid het met hen allen goed te maken.
9. Wij maakten het waar mogelijk direkt 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 uitgangspunten 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 uitgangspunten. Drie onmisbare uitgangspunten zijn eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid. Hiermee zijn wij goed op weg.

Wij zijn van mening dat onze benadering van de ziekte verslaving volkomen realistisch is, aangezien de therapeutische waarde van een verslaafde die een 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 onder ogen zien, hoe sneller wij aanvaardbare, verantwoordelijke en produktieve leden van onze maatschappij zullen worden.

De enige manier om niet terug te vallen tot actieve verslaving is niet die eerste drug 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.

Alcohol beschouwen als anders dan andere drugs heeft bij zeer veel verslaafden een terugval veroorzaakt. Voordat wij bij NA kwamen, zagen velen van ons alcohol als iets apart, maar wij kunnen het ons niet veroorloven hierover verwarring te laten bestaan.

Alcohol is een drug. Wij zijn mensen met de ziekte verslaving die zich moeten onthouden van alle drugs om te kunnen herstellen.

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

Overgenomen uit de Basistekst, *NA-Anonieme Verslaafden*.

© 2003 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Nederlands 07/17