

Online Meetingformat (1)



Welkom bij de online meeting van Cocaine Anonymous®. Mijn naam is en ik ben verslaafd. Zijn er nog meer verslaafden aanwezig? Welkom!
Deze meeting duurt van tot uur.

Laten we de meeting openen met een moment van stilte om ons te herinneren waarom we vanavond hier zijn. - Dankjewel!

[Na het moment van stilte wordt de **1. Disclaimer** in beeld gebracht (niet voorlezen)]

Cocaine Anonymous® is een groep mensen die bij elkaar komen om hun ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen, aan de oplossing van hun gemeenschappelijke probleem te werken en anderen te helpen te herstellen van hun verslaving.

De enige voorwaarde voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen met het gebruik van cocaïne en alle andere geestveranderende middelen. Er zijn geen financiële verplichtingen bij C.A.: de groep vraagt alleen een kleine bijdrage voor de huur van deze ruimte en de koffie, zodat we onafhankelijk kunnen blijven.

We zijn niet verbonden aan kerken, sekten, politieke of hulpverlenende instanties. We houden onszelf buiten discussies en we geven er geen aanleiding toe. Ons belangrijkste doel is om bevrijd van coke en alle andere geestveranderende middelen, te leven en om anderen te helpen bij het vinden van die vrijheid. We gebruiken het 12-stappenprogramma omdat dat heeft bewezen dat het werkt.

In deze meeting lezen wij '**2. We kunnen herstellen**' voorlezen? - Dankjewel

Ook lezen we: '**3. Ben ik cocaïne verslaafd?**' Wie wil dat vandaag doen? - Dankjewel

[Optioneel:] We willen graag iedereen die vandaag aanwezig is beter leren kennen. Daarom doen we een voorstelrondje waarin iedereen de mogelijkheid krijgt om te vertellen wie je bent, hoe lang je clean bent en waar je vandaan komt.

Denk eraan om je microfoon te dempen wanneer je niet spreekt, anders kan dit ervoor zorgen dat we elkaar niet goed horen. Wij zijn blij als aanwezigen iets posten in de chat, maar weerhoud jezelf van cross-sharing, hou de berichten positief en gericht op herstel. Blijf respectvol en luister naar de persoon die aan het delen is.
[Voorstelrondje] - Dankjewel!

Is er hier iemand die voor het eerst bij een C.A.-meeting is?
Zijn er mensen die een nieuwe start willen maken?

We're Here and We're Free®

Approved Literature, Copyright 2009, Cocaine Anonymous® World Services Inc. In de geest van de 6^e traditie is C.A. niet verbonden aan kerken, sekten, politieke- of hulpverlenende instanties.

Online Meetingformat (2)



Dan de cleantijden. Is er iemand die vandaag of de afgelopen week een mijlpaal viert van:

- 1 week?
- 30 dagen?
- 60 dagen?
- 90 dagen?
- 6 maanden?
- 9 maanden?
- 1 jaar?
- 18 maanden?
- 2 jaar?
- Meerdere jaren?

Iedereen gefeliciteerd met vandaag!

We lezen in deze meeting de '4. Alcohol toelichting' Wie wil dit voorlezen? - Dankjewel.

Ook lezen we '5. Wie is een C.A.-lid?' Wie wil dit voorlezen? - Dankjewel.

De Twaalf Tradities betekenen voor de groep, wat de Twaalf Stappen betekenen voor het individu. Wie wil de '6. De Twaalf Tradities' van C.A. voorlezen? - Dankjewel.

Keuze voorzitter: topics, een stuk lezen uit het Big Book, de 12&12, een folder of A Quiet Peace Daily Meditations.

- Het is nu tijd om te sharen. Sharen houdt in dat je alleen praat over jezelf en jouw ervaringen met of vragen over het 12- stappenprogramma. We laten elkaar uitpraten – we geven geen ongeraagd advies of commentaar – we discussiëren niet.
- In C.A. kunnen we open en eerlijk praten over onze verslaving, maar we proberen details te vermijden (bv. over ons gebruik, over geweld of seks) die voor anderen kwetsend kunnen zijn.
- We houden rekening met de beschikbare tijd en het aantal personen dat aanwezig is.
- Als we sharen in de wij-vorm dan praten we voor anderen, en praten we vanuit 'je' dan is dat preken. We houden bij onze share de focus op onszelf en onze eigen ervaringen, dus we gebruiken de ik-vorm.
- We vragen iedereen rekening te houden met de derde Traditie en geen drugs of drank bij zich te dragen in de meeting.

We're Here and We're Free®

Approved Literature, Copyright 2009, Cocaine Anonymous® World Services Inc. In de geest van de 6° traditie is C.A. niet verbonden aan kerken, sekten, politieke- of hulpverlenende instanties.

Online Meetingformat (3)



- Als je de afgelopen 24 uur gebruikt of gedronken hebt, word je gevraagd tijdens de meeting alleen te luisteren. Na de meeting is er alle ruimte om met iemand te praten.
- We nodigen nieuwkomers uit om vragen te stellen over het 12-stappenprogramma.
- Dan is de meeting nu open om te sharen.

±10 minuten voor einde: er is nog even de tijd voor iemand met een brandend verlangen om te sharen.

Allemaal bedankt voor jullie bijdragen.

[Het format van de '7. 7^e Traditie' wordt op het scherm gedeeld.]

De 7^e traditie. Hiermee houden we onszelf onafhankelijk en kunnen we voorzien in de kosten die noodzakelijk zijn om C.A. draaiende te houden. Denk bijvoorbeeld aan de huur van de software die deze meeting mogelijk maakt, de kosten van de website en alle andere inspanningen die C.A. doet om de nieuwkomer te bereiken.

Ga nu naar www.ca-holland.nl/7 of scan de QR-code met de camera app van je telefoon om via iDeal een donatie te doen. Let op: de QR-code doet het niet via de bankieren app.

Als je vragen hebt, of je hebt de behoefte om met iemand door te praten, na de meeting blijft deze call open en is er ruimte om iemand aan te spreken. Iedereen die een telefoonnummer wil delen zodat anderen contact op kunnen nemen, mag dit nu in de chat plaatsen. Let erop dat dit voor alle deelnemers van deze meeting zichtbaar is en dat anonimiteit niet geheel gewaarborgd wordt. Het is ook altijd mogelijk om in een persoonlijk bericht het telefoonnummer te versturen.

We raden iedereen aan om aan de stappen te gaan werken met een sponsor. Wil iedereen die beschikbaar is als sponsor zijn/haar hand op steken?

Wie wil '8. De helpende hand bieden' voor lezen?

Wie wil '9. De Beloftes' voorlezen?

We sluiten de meeting af met een moment van stilte, waarin we stilstaan bij de verslaafden die nog gebruiken – *stilte.

Dan vraag ik nu iedereen om de microfoon aan te zetten en samen de meeting af te sluiten met de Serenity Prayer.

We're Here and We're Free®

Approved Literature, Copyright 2009, Cocaine Anonymous® World Services Inc. In de geest van de 6^e traditie is C.A. niet verbonden aan kerken, sekten, politieke- of hulpverlenende instanties.