

# We kunnen herstellen



Welkom bij Cocaine Anonymous®. We zijn hier allemaal met dezelfde reden: ons onvermogen om te stoppen met het gebruiken van cocaïne en andere drugs. De eerste stap om een probleem op te lossen is toegeven dat je een probleem hebt.

Het probleem, zoals wij het zien, bestaat uit een mentale obsessie en een allergische reactie van ons lichaam.

De obsessie is een voortdurende en onbedwingbare gedachte aan cocaïne en het volgende trekje of lijntje. De allergische reactie zorgt ervoor dat het absoluut onmogelijk is om te stoppen wanneer we eenmaal zijn begonnen. We willen je op het hart drukken dat er een oplossing is en dat het mogelijk is om te herstellen – het begint met onthouding en daarna ga je door met het werken aan en het toepassen van de twaalf stappen, één dag tegelijk. Ons 12-stappenprogramma is hoe wij vanuit het probleem van drugsverslaving de verandering in gang zetten naar de oplossing van herstel.

1. Wij hebben toegegeven dat wij machteloos stonden tegenover cocaïne en alle andere geest-veranderende middelen - dat onze levens onhanteerbaar waren geworden.
2. Wij zijn tot de overtuiging gekomen dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen.
4. Wij hebben een diepgaand en onbevreesd zelfonderzoek gedaan.
5. Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de ware aard van onze fouten toegegeven.
6. Wij waren volkomen bereid om God al deze karakterfouten te laten wegnemen.
7. Wij hebben Hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en werden bereid het met hen allen weer goed te maken.
9. Wij hebben, waar mogelijk, het direct met deze mensen weer goedgeemaakt, tenzij dit hen of anderen zou schaden.
10. Wij zijn doorgegaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als we fout waren hebben wij dat meteen toegegeven.

## We're Here and We're Free®

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

# We kunnen herstellen



11. Wij hebben geprobeerd door gebed en meditatie ons bewuste contact met God, zoals wij Hem begrepen, te verbeteren, enkel biddend om Zijn wil voor ons te leren kennen en voor de kracht die uit te voeren.
12. Na een spiritueel ontwaken als het resultaat van deze stappen, hebben wij geprobeerd deze boodschap aan verslaafden door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.

Cocaine Anonymous® is een spiritueel programma, geen religieus programma. In C.A. geloven we dat iedereen voor zichzelf een Hogere Macht kan kiezen, met andere woorden, een Hogere Macht zoals hij of zij die zelf begrijpt. Niemand komt naar Cocaine Anonymous® om God te vinden. We komen naar deze bijeenkomsten om van een verschrikkelijke drugverslaving af te komen. Kijk om je heen in deze ruimte: je bent omringd door mensen die als laatste redmiddel hiernaartoe kwamen. We kwamen hier binnen toen we emotioneel, financieel en spiritueel aan de grond zaten.

We hebben allerlei drama's beleefd als gevolg van het misbruiken van cocaïne, drugs en alcohol. Wij hebben veel van de verschrikkingen meegemaakt die jij hebt meegemaakt, en toch: vandaag leven we vrij van de ellende, bedreiging en pijn van verslaving. Sommige van ons waren er slechter aan toe dan jij, en misschien zijn anderen niet zo diep gezonken als jij. Maar het blijft een feit dat degenen van ons die zijn hersteld tot de overtuiging zijn gekomen dat een Hogere Macht zoals wij hem begrijpen ons weer gezond kan maken.

Er is een oplossing; we kunnen herstellen van verslaving. Eén dag tegelijk is het mogelijk het leven te leven met hoop, moed en vertrouwen.

#### Gekopieerd en aangepast met toestemming van AA Worldservices Inc.

De twaalf stappen zijn gekopieerd met toestemming van Anonieme Alcoholisten Worldservices Inc. toestemming om de twaalf stappen te kopiëren en aan te passen betekent niet dat AA enige connectie heeft met dit programma. AA is een programma om te herstellen van alcoholisme. Het gebruik van de stappen en tradities in connectie met programma's en activiteiten die gebaseerd zijn op AA maar die andere problemen behandelen heeft geen andere implicaties. De twaalf stappen van Anonieme Alcoholisten: 1. Wij hebben toegegeven dat wij machteloos stonden tegenover alcohol – dat ons leven onhanteerbaar was geworden. 2. Wij zijn toe tot de overtuiging gekomen dat een macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken. 3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de zorg van god zoals wij hem begrepen. 4. Wij hebben een diepgaand en onbevreesd zelfonderzoek gedaan. 5. Wij hebben tegenover god, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de ware aard van onze fouten toegegeven. 6. Wij waren volkomen bereid om god al deze karakterfouten te laten wegnemen. 7. Wij hebben hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen. 8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en werden bereid het met hen allen weer goed te maken. 9. Wij hebben, waar mogelijk, het direct met deze mensen weer goedge maakt, tenzij dit hen of anderen zou schaden. 10. Wij zijn doorgedaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en wanneer we fout waren hebben wij dat meteen toegegeven. 11. Wij hebben geprobeerd door gebed en meditatie ons bewuste contact met god, zoals wij hem begrijpen, te verbeteren, enkel biddend om zijn wil voor ons te leren kennen en de kracht die uit te voeren. 12. Na een spiritueel ontwaken als het resultaat van deze stappen, hebben wij geprobeerd deze boodschap aan alcoholisten door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.

## 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.