

De Twaalf Tradities

1. Ons gemeenschappelijk welzijn moet op de eerste plaats staan; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in CA.
2. Wij erkennen in onze groep slechts één uiteindelijke autoriteit: een liefhebbende Hogere Macht, zoals die zich openbaart in het geweten van onze groep. Onze leiders zijn toegewijde dienaren, zij regeren niet.
3. Het enige vereiste voor CA-lidmaatschap is het verlangen te stoppen met het gebruik van cocaïne en alle andere geest-veranderende middelen.
4. Elke groep hoort autonoom te zijn behalve in zaken die andere groepen of CA als geheel aangaan.
5. Elke groep heeft slechts één doel - de boodschap uitdragen aan de verslaafde die nog lijdt.
6. Een CA-groep mag nooit een relatie of initiatief van buitenaf ondersteunen, financieren of aan de CA-naam verbinden, zodat problemen rond geld, eigendom en prestige ons niet van ons hoofddoel afleiden.
7. Elke CA-groep moet volkomen financieel onafhankelijk zijn en bijdragen van buitenaf afwijzen.
8. CA moet altijd niet-professioneel blijven, maar onze kantoren mogen specifieke medewerkers in dienst nemen.
9. CA als zodanig mag nooit georganiseerd worden, maar wij mogen wel servicekantoren of comités in het leven roepen, die rechtstreeks verantwoording schuldig zijn aan degenen waarbij ze in dienst zijn.
10. Cocaine Anonymous heeft geen mening over aan gelegenheden buiten CA: daarom mag de naam CA nooit betrokken raken in openbare discussies.
11. Ons beleid ten aanzien van publiciteit is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame; wij moeten altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven tegenover de pers, radio, televisie en films.
12. Anonimiteit vormt de spirituele grondslag van al onze Tradities; dit herinnert ons eraan dat principes belangrijker zijn dan persoonlijke belangen.

Gekopieerd en aangepast met toestemming van AA Worldservices Inc.

DE TWAALF TRADITIES ZIJN GEKOPIEERD MET TOESTEMMING VAN ANONIE ME ALCOHOLISTEN WORLD SERVICES INC. TOESTEMMING OM DE TWAALF TRADITIES TE KOPIEREN 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 PROBLEEMEN BEHANDELEN HEEFT GEEN ANDERE IMPLICATIES. DE TWAALF TRADITIES VAN ANONIE ME ALCOHOLISTEN: 1. ON S GEMEENSCHAPPELIJK WELZIJN MOET OP DE EERSTE PLAATS STAAN. PERSOONLIJK HERSTEL HANGT AF VAN DE EENHEID IN AA. 2. W IJ ERKENNEN IN ONZE GROEP SLECHTS EEN UITEINDELIJKE AUTORITEIT: EEN LIEFHEBBENDE HOGERE MACHT, ZOALS DIE ZICH OPENBAART IN HET GEWETEN VAN ONZE GROEP. ONZE LEIDERS ZIJN TOEGEWIJDE DIENAREN, ZIJ REGEREN NIET. 3. HET ENIGE VEREISTE VOOR CA-LIDMAATSCHAP IS HET VERLANGEN TE STOPPEN MET DRINKEN. 4. ELKE GROEP HOORT AUTONOOM TE ZIJN BEHALVE IN ZAKEN DIE ANDERE GROEPEN OF CA ALS GEHEEL AANGAAN. 5. ELKE GROEP HEEFT SLECHTS EEN HOOFDDOEL - DE BOODSCHAP UITDRAGEN AAN DE VERSLAAFDE DIE NOG LIJDT. 6. EEN AA-GROEP MAG NOOIT EEN RELATIE OF INITIATIEF VAN BUITENAF ONDERSTEUNEN, FINANCIEREN OF AAN DE AA-NAAM VERBINDEN, ZODAT PROBLEEMEN ROND GELD, EIGENDOM EN PRESTIGE ON S MET VAN ON S HOOFDDOEL AFLEIDEN. 7. ELKE AA-GROEP MOET VOLKOMEN FINANCIEL ONAFHANKELIJK ZIJN EN BIJDAGEN VAN BUITENAF AFWIJZEN. 8. AA MOET ALTIJD NIET-PROFES-SIONEEL BLIJVEN, MAAR ONZE KANTOREN MOGEN SPECIFIEKE MEDEWERKERS IN DIENST NEMEN. 9. AA ALS ZODANIG MAG NOOIT GEORGANISEERD WORDEN, MAAR W IJ MOGEN WEL SERVICEKANTOREN OF COMITES IN HET LEVEN ROEPEN, DIE RECHTSTREEKS VERANTWOORDDING SCHULDIG ZIJN AAN DIEGENEN WAARBIJ ZE IN DIENST ZIJN. 10. ANONIE ME ALCOHOLISTEN HEEFT GEEN MENING OVER AANGELEGENHEDEN BUITEN AA. DAAROM MAG DE NAAM AA NOOIT BETROKKEN RAKEN IN OPENBARE DISCUSSIES. 11. ON S BELEID TEN AANZIEN VAN PUBLICITEIT IS MEER GEBASEERD OP AANTREKKINGSKRACHT DAN OP RECLAME. W IJ MOETEN ALTIJD ONZE PERSOONLIJKE ANONIMITEIT HANDHAVEN TEGENOVER DE PERS, RADIO, TELEVISIE EN FILMS. 12. ANONIMITEIT VOORMT DE SPIRITUELE GRONDSLAG VAN AL ONZE TRADITIES. DIT HERINNERT ON S ERAAN DAT PRINCIPES BELANGRIJKER ZIJN DAN PERSOONLIJKE BELANGEN.

**God,
Grant me the serenity to accept the things I cannot change,
the courage to change the things I can
and the wisdom to know the difference**

**Keep coming back
It works if you work it
So work it you're worth it**

Easy does it

Stick with the winners

One day at a time

**Let us love you, until you love
yourself There IS a solution**

You are only as sick as your secrets

**Honesty, open mindedness and
willingness First things first**

Acceptance is the answer

Gratitude is an attitude

Don't leave before the miracle happens

You only need to change one thing:

everything Let go and let God

Principles before personalities

Have a nice day, unless you made other plans

Recovery is not a destination, it is a way of

travelling Trust God, clean house and help others

**If you want to keep what you
have, you need to give it away**

Meeting voor onderweg



Welkom bij deze bijeenkomst van Cocaine Anonymous.

Mijn naam is en ik ben verslaafd. Zijn er nog meer verslaafden aanwezig? Welkom!

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

We willen graag iedereen die voor het eerst op deze meeting is en iedereen die net is gestopt en in zijn eerste dertig dagen zit, beter leren kennen. Wil je je voorstellen met je voornaam en vertellen hoe lang je clean bent en waarom je hier vanavond bent gekomen?

We lezen in deze meeting: 'Ben ik cocaïneverslaafd?'
Wie wil dit voorlezen? – dankjewel.

De Twaalf Tradities betekenen voor de groep, wat de Twaalf Stappen betekenen voor het individu. Wie wil deze voorlezen? – dankjewel.

Cocaine Anonymous is een groep mensen die bij elkaar komen om hun ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen en 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 geest-veranderende middelen. Er zijn geen financiële verplichtingen bij CA. We zijn niet verbonden aan kerken, sekten, politieke of hulpverlenende instanties. We houden onszelf buiten discussies en we geven er geen aanleiding toe. Ons hoofddoel is om bevrijd van coke en alle andere drugs en alcohol, 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 we 'We kunnen herstellen'.
Wie wil dat vandaag doen? – dankjewel.

- ◆ 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 CA kunnen we open en eerlijk praten over onze verslaving, maar we proberen details te vermijden (bv. over ons gebruik, over geweld of sex) die voor anderen kwetsend kunnen zijn.
- ◆ Als je de afgelopen 24 uur gebruikt of gedronken hebt, wordt je gevraagd tijdens de meeting alleen te luisteren. Na de meeting is er alle ruimte om met iemand te praten.

Allemaal bedankt voor jullie bijdragen! Jullie financiële bijdragen, kunnen jullie in de zevende traditiepot deponeren.

Als je vragen hebt, of je hebt de behoefte om met iemand door te praten, na de meeting is er alle ruimte om iemand aan te spreken. We raden nieuwkomers aan om gelijk aan de stappen te gaan werken met een sponsor. Wil iedereen die beschikbaar is als sponsor zijn/haar hand opsteken?

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

Daarna leest de beloften/de helpende hand/ een visie voor de toekomst voor en dan sluiten we de meeting af met de Serenity Prayer.

Als we elkaars hand vasthouden, vormen we een cirkel van verbondenheid, om te ervaren dat we dit niet alleen kunnen en hoeven doen en we gebruiken het woord GOD - maar iedereen is vrij om daar de betekenis aan te geven die hem of haar aanspreekt - zoals de kracht van een groep mensen die samen voor elkaar krijgen wat hen in hun eentje niet lukt.

**God,
Grant me the serenity to accept the things I cannot
change, the courage to change, the things I can
and the wisdom to know the difference**

Cleantijdverjaardagen

We geven een welkomstsleutelhanger aan iedereen die voor het eerst komt.

[witte sleutelhangers uitdelen]

Zijn er mensen die een nieuwe start willen maken?

[witte sleutelhangers uitdelen]

In deze meeting vieren we ook mijlpalen van cleantijd:

periodes van onafgebroken niet gebruiken van cocaïne en alle andere drugs en alcohol. We geven sleutelhangers voor 30 dagen.... 60 dagen 90 dagen 6 maanden....

9 maanden.... 1 jaar.... anderhalf jaar..... en meerdere jaren cleantijd.

[sleutelhangers uitdelen]

Wil je iets sharen over deze nieuwe start of mijlpaal en wat het CA-programma voor je betekend heeft?

Iedereen gefeliciteerd met vandaag!

De Beloften

Als we ons gemotiveerd inzetten in deze fase van onze ontwikkeling, zullen wij verbaasd opkijken voordat wij halverwege zijn.

We zullen een nieuwe vrijheid en een nieuwe blijdschap leren kennen.

We zullen geen spijt hebben van ons verleden en het zal ook niet nodig zijn om ons ervoor af te sluiten.

Wij zullen het woord innerlijke rust begrijpen en we zullen innerlijke vrede kennen.

Hoe diep we ook gezonken zijn, we zullen ontdekken dat we met onze ervaring anderen kunnen helpen.

Dat gevoel van nutteloosheid en zelfmedelijden zal verdwijnen.

Wij zullen niet langer uit zijn op eigen belangen en aandacht krijgen voor onze medemensen. Egoïsme zal langzamerhand verdwijnen.

Onze hele houding ten opzichte van het leven en onze kijk erop zullen veranderen.

We zullen geen angst voor mensen en financiële onzekerheid meer hebben.

We zullen intuïtief weten hoe we moeten reageren in situaties die ons vroeger in verwarring brachten.

We zullen plotseling beseffen dat God dingen voor ons doet die wij niet voor onszelf kunnen doen.

Zijn dit overdreven beloften? Wij denken van niet.

Ze worden vervuld bij de mensen om ons heen, soms snel, soms langzaam. Ze worden altijd gerealiseerd als wij eraan werken.