



**ANONIEME ALCOHOLISTEN
NEDERLAND**

AA REGIO HELMOND

Het 12-stappenprogramma.

Omschrijving AA

Anonieme Alcoholisten is een gemeenschap van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk probleem op te lossen en anderen te helpen bij het herstel van hun alcoholisme.

Het enige vereiste voor het AA-lidmaatschap is het verlangen op te houden met drinken. Er zijn geen geldelijke verplichtingen verbonden aan het lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen van de leden.

Anonieme Alcoholisten is niet gebonden aan enige sekte, genootschap, politieke partij, organisatie of instelling, wenst zich niet te mengen in enig geschil en steunt of bestrijdt geen enkel doel.

Ons hoofddoel is nuchter te blijven en andere alcoholisten te helpen nuchterheid te bereiken.

***AA is voor mensen die willen stoppen met drinken.
Niets meer, niets minder.***

De 12 stappen in het kort.

1. We erkenden dat we machteloos stonden tegenover alcohol – dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan wij zelf ons gezond verstand weer kon herstellen.
3. Besloten onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, zoals wij Hem begrepen.
4. Maakten een diepgaande en onbevreesde morele inventaris op van onszelf.
5. Erkenden tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de precieze aard van onze fouten.
6. Waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.
7. Vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Maakten een lijst van alle personen die we schade hadden berokkend en werden bereid om het bij hen allen goed te maken.
9. Maakten het overal waar dit mogelijk was rechtstreeks weer goed bij deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou kwetsen.
10. Gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en als we fout waren erkenden we dit direct.
11. Trachtten door gebed en meditatie ons bewuste contact met God, zoals wij Hem begrepen, te verbeteren en baden Hem enkel ons Zijn wil voor ons te doen kennen en om de kracht die te volbrengen.
12. Nu deze stappen ons tot spiritueel ontwaken hebben geleid, hebben we geprobeerd deze boodschap aan alcoholisten door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.

Samenvatting en opbouw van het 12-stappenprogramma.

Om inzicht te geven in de stappen en hoe ze zijn opgebouwd en met elkaar samenhangen geven we hier een kort overzicht. Als we kijken naar de 12 stappen, dan zijn ze onder te verdelen in drie delen:

- Stap 1 t/m 3 zijn *voorbereidende stappen*
- Stap 4 t/m 9 zijn *actiestappen*.
- Stap 10 t/m 12 zijn *onderhoudsstappen*

De voorbereidende stappen (Stap 1 t/m 3)

Stap 1 – We erkennen onze verslaving en onze machteloosheid.

Bij stap 1 erkennen we dat we de controle over ons drankgebruik kwijt zijn en dat dat we verslaafd zijn. We worden ons bewust van de gevolgen die dit heeft op ons leven en op onze omgeving.

We zien in dat we machteloos staan tegenover de drank en dat volledige onthouding de enige weg is om van onze verslaving te herstellen.

Stap 2 – We geven toe dat we hulp nodig hebben.

Bij stap 2 erkennen we dat we ons probleem niet alléén kunnen oplossen en dat we hierbij hulp nodig hebben. De AA spreekt over een Hogere Macht. Dat kan voor sommige mensen God zijn, maar dat hoeft niet. Het gaat erom dat we een bron van hulp en kracht vinden die ons kan helpen in ons herstel, zodat we het niet langer alleen hoeven te doen.

Stap 3 – We aanvaarden hulp en zijn bereid ons er aan over te geven.

Bij stap 3 zijn we bereid om ons over te geven aan het programma van de AA. We erkennen dat wat we tot nu toe zelf geprobeerd hebben ons niet van de drank af heeft geholpen. We zetten ons ego opzij en zijn bereid om het programma een kans te geven om ons te helpen.

De actiestappen (Stap 4 t/m 9)

Stap 4 – We maken de balans op van ons leven.

Bij stap 4 maken we een morele inventaris op van ons leven. We zijn op zoek naar de waarheid over onszelf, onze karaktergebreken en onze kwaliteiten. We komen onze angsten, schuldgevoelens en schaamte onder ogen. Dit is een mogelijkheid om ons leven te bestuderen en het vanuit een nieuw gezichtspunt te bekijken.

Stap 5 – We bekennen onze misstappen tegenover onszelf en tegenover anderen.

Bij stap 5 gaan we de morele inventaris uit stap 4 met een ander delen. De gevaren van terugval zijn te groot als we met leugens, halve waarheden of onduidelijkheden blijven leven. We zullen ons gevoel van eenzaamheid en alleen rond te lopen met onze geheimen kwijtraken. Door onze geheimen op te biechten kunnen we langzamerhand gaan geloven dat we vergeven zullen worden, wat we ook gedacht of gedaan hebben. We kunnen de wereld en onszelf weer recht in de ogen kijken en in vrede met onszelf leven.

Stap 6 – We worden bereid om te veranderen

Bij stap 6 worden we bereid om met ons leven een nieuwe richting in te slaan. We hebben inzicht gekregen in onszelf en onze karaktergebreken en we zijn bereid daar vanaf nu actief mee aan de slag te gaan.

Stap 6 is een speciale, persoonlijke ervaring. Iedereen komt op het punt dat hij of zij klaar is om een koerswijziging in te zetten. Stap 6 is als het ware de 'ommezwaai' van ons oude leven naar een nieuw nuchter leven.

Stap 7 – We zetten onze bereidheid om in daden en vragen hierbij om hulp aan onze Hogere Macht.

Bij stap 7 is nederigheid het sleutelwoord. Nederigheid is een belangrijk onderdeel van het leven in herstel. Nederigheid geeft ons de motivatie om te willen veranderen en maakt dat we er moeite en tijd in willen steken om te werken aan ons herstel. Nederigheid maakt dat we van waarde willen zijn voor anderen. Wanneer we nederig zijn kunnen dat we een zinvol en betekenisvol leven leiden. En met dat gevoel van vervulling en de rust die we daarmee vinden, zullen we niet zo snel meer terugvallen op de drank.

Stap 8 – We maken een lijst met personen die we schade hebben berokkend en worden bereid het met hen goed te maken.

Bij stap 8 stellen we een lijst op van alle mensen die we schade toegebracht hebben met ons drankgebruik. Daarbij brengen we niet alleen in kaart wie we beschadigd hebben, maar denken we ook na over hoe we deze personen beschadigd hebben. Als we net gestopt zijn met drinken hebben we regelmatig een gespannen verhouding met de mensen die belangrijk zijn in ons leven. Onze ouders, partner, kinderen en vrienden hebben allemaal de gevolgen van onze aandoening gevoeld. Net als onze werkgever(s), collega's en anderen met wie we in nauw contact staan. Bij stap 8 maken we een overzicht van deze personen en worden we bereid om de schade die we hebben toegebracht te herstellen.

Stap 9 – We maken het goed met de personen op onze lijst en herstellen de schade.

Bij stap 9 maken we het goed met de personen die we bij stap 8 op de lijst gezet hebt. Als we ons verantwoordelijk voelen voor het kwetsen van anderen, kan dat zwaar op ons drukken. Stap 9 is onze kans om dit recht te zetten. Bij stap 9 maak je het ook goed met jezelf. Je bent zelf immers ook beschadigd geraakt door je verslaving. Met deze stap vergeven we ook onszelf.

De onderhoudsstappen (Stap 10 t/m 12)

Stap 10 – We reflecteren dagelijks op ons gedrag, onze gevoelens en onze relatie met anderen

Bij stap 10 maken we er een gewoonte van om dagelijks een moment van reflectie in te bouwen. Op die manier houden we een vinger aan de pols en weten we direct wanneer iets de verkeerde kant op dreigt te gaan en kunnen we tijdig ingrijpen en bijsturen. Stap 10 is één van de drie stappen die ons helpt om ons herstel vol te houden. Stap 10 houdt ons scherp, ons rugzakje leeg en zorgt dat we elke dag opnieuw met een schone lei kunnen beginnen.

Stap 11 – We zorgen voor rust en bezinning in ons leven door dagelijks te bidden, mediteren of een activiteit in te bouwen waar we kalm van worden.

Bij stap 11 zoeken we een manier om in contact te blijven mét en te luisteren náár onze Hogere Macht en staan we open ons hierdoor te laten leiden. Stap 11 draait om het vinden van ons persoonlijke spirituele pad en nieuwe zingeving in ons leven.

Stap 12 – We delen onze ervaringen met anderen en proberen lotgenoten te helpen.

Nu het programma ons geholpen heeft te herstellen kunnen we door het delen van onze ervaringen andere verslaafden helpen en inspireren om ook te herstellen. De groei van ieder van ons biedt hoop en kracht aan anderen in de AA.

AA betekent hulp ván verslaafden, vóór verslaafden en dat is krachtige therapie.

Stap 1

We erkennen dat we machteloos stonden tegenover alcohol – dat ons leven stuurloos was geworden.

Binnen de AA zien we verslaving als een ziekte. Het belangrijkste kenmerk van deze ziekte is dat wij door onze verslaving het gebruik van alcohol niet kunnen controleren. Als wij alcohol drinken dan heeft de drank ons onder controle in plaats van wij de alcohol. Hoewel we er niks aan kunnen doen dat we deze *ziekte* hebben, neemt dat niet weg dat we zelf verantwoordelijk zijn voor ons herstel.

Bij de AA werken we met een 12-stappenprogramma dat ons helpt bij ons herstel. Bij stap 1 erken je dat je een probleem hebt en dat je machteloos staat tegenover de alcohol. Bij het zetten van de eerste stap zijn een aantal punten van belang:

Punt 1: Afrekenen met ontkenning.

Wanneer je bij de AA komt erken je in meer of mindere mate dat je een probleem hebt. Toch is het vaak zo dat we in eerste instantie de diepte en ernst van onze verslaving kleiner maken. Verslaving is een ziekte die er alles aan doet om te ontkennen dat je een ziekte hebt. We denken dat het met ons wel meevalt of dat we prima in staat zijn om te stoppen of om met mate te drinken. Vaak praten we de gevolgen van onze verslaving goed of zoeken excuses voor de verslaving. Het ligt aan onze zware omstandigheden, een trauma uit het verleden, onze psychische problemen, depressieve gevoelens, aan hoe we behandeld worden door anderen, etc.

We geven niet graag toe dat we verslaafd zijn. Verslaving wordt in onze samenleving nu eenmaal zwaar gestigmatiseerd (het is slap, je leeft onder een brug, je bent werkloos etc.). Samen met het feit dat drank nou eenmaal legaal is en je misschien nog een baan en een thuis hebt, kan een deel van jou je heel makkelijk wijsmaken dat je alles nog onder controle hebt. Deze ontkenning, of de illusie dat het allemaal wel meevalt, staat je herstel in de weg. Om stap 1 te kunnen zetten is het belangrijk om je bewust te worden van je eigen ontkenninggedrag.

Alleen bij eerlijk zelfonderzoek, door grondig en volkomen eerlijk naar je verslaving te kijken werk je naar herstel toe. Om tot eerlijke inzichten te komen ga je bij jezelf na in hoeverre je in het verleden of nu nog steeds geneigd bent geweest aannemelijke maar onjuiste redenen te geven voor je drankgebruik. Want in je herstel zal die verslaving nog regelmatig een poging doen om dergelijke gedachten in je hoofd te brengen en je over te halen toch maar weer eens dat ene drankje te nemen, bijvoorbeeld: omdat het met jou wel meevalt, omdat je door een zware tijd gaat of veel stress hebt, omdat je het wel verdiend hebt, omdat je omgeving niet doet wat je zou willen en het dus eigenlijk aan hen ligt of omdat je het een langere periode van nuchterheid vast wel kunt controleren.

Voor sommige mensen klinkt het misschien hard om de genoemde redenen als excuses te bestempelen. Maar als je de verantwoordelijkheid voor je verslaving buiten jezelf legt staat dat je herstel in de weg, omdat je die factoren nu eenmaal niet kunt beïnvloeden; je kunt je traumatische verleden niet ongedaan maken, je kunt niet controleren hoe anderen zich richting jou gedragen, je kunt er niet voor kiezen dat er in het leven nooit meer iets naars of stressvols gaat gebeuren.

Als je je drankgebruik daar vanaf zou laten hangen heb je altijd wel een excuus of achterdeurtje om weer te gaan drinken.

Punt 2: Machteloosheid erkennen.

Wanneer je afgerekend hebt met je ontkenningsgedrag vraagt de eerste stap ons om twee zaken toe te geven. Het eerste is dat we machteloos staan tegenover de drank. Onze verslaving brengt ons uiteindelijk op een punt waar we de ernst van ons probleem niet langer kunnen ontkennen; we zijn de macht over ons drinkgedrag kwijt. Denk maar eens aan de momenten dat je besloot met mate te drinken, momenten dat je naar de winkel moest om drank bij te halen, momenten dat je besloot te stoppen, of momenten dat je beloftes deed maar het niet lukte ze na te komen.

Punt 3: Stuurloosheid erkennen

Het tweede wat in stap 1 van je gevraagd wordt is dat je erkent dat je leven stuurloos of onhanteerbaar is geworden. Het gaat hierbij om de consequenties van je drankgebruik. Denk bijvoorbeeld aan de dingen die je onder invloed van drank gedaan hebt, die je in nuchtere toestand nooit zou doen.

De manier waarop je persoonlijkheid veranderde om maar aan drank te kunnen komen, zoals liegen, manipuleren en egocentrisch gedrag vertonen. Of de momenten dat je anderen hebt gekwetst met je drankgebruik. Verslaving heeft *altijd* consequenties. Soms zijn deze voor iedereen zichtbaar, zoals het verlies van werk, vrienden, woonruimte of je relatie. Maar deze consequenties kunnen ook in jezelf zitten, zoals een negatief zelfbeeld of zelfhaat, een depressie, je ontwikkeling die stil is komen te staan of schuld en schaamtegevoelens waar je mee worstelt.

Wanneer je stap 1 volledig gezet hebt, dan neem je zelf de volledige verantwoordelijkheid voor je herstel. Je gebruikt geen excuses meer buiten jezelf, maar beseft je dat *jij* de persoon bent die de beslissing neemt om dat eerste drankje niet te drinken. Want voor een alcoholist geldt; *Eén is teveel, en duizend niet genoeg*. Drinken is voor ons geen optie meer. Pas als jij je dat *echt* realiseert en daar naar handelt kun je zeggen dat je de eerste stap gezet hebt.

Stap 2

Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan wij zelf ons gezond verstand weer kon herstellen.

Bij stap 1 hebben we erkend dat we een probleem hebben en dat we machteloos staan tegenover alcohol. Stap 1 houdt ons nuchter. Maar met alleen stap 1 veranderen we nog niks aan onszelf of ons leven. We dealen niet met de schade die we mogelijk hebben aangericht, met onze eigen schuld- en schaamtegevoelens of met de onderliggende oorzaken die geleid hebben tot ons drankgebruik. Bij stap 2 erkennen we dat we ons probleem niet alleen kunnen oplossen en dat we hierbij hulp nodig hebt. In deze stap zijn 2 punten van belang:

Punt 1: Het herstellen van ons gezond verstand.

Het is duidelijk dat de alcohol ons gezonde verstand heeft aangetast. Het maakte van ons een ander mens en het dreef ons tot gedrag wat we zonder de invloed van alcohol nooit zouden hebben laten zien. Ondanks dat we zagen wat de alcohol langzaamaan allemaal kapot maakte in ons leven, bleven we er mee door gaan. Alcohol had de hoogste prioriteit gekregen in ons leven. Als we in herstel komen zien we vaak pas helder hoe zeer ons verstand eigenlijk was aangetast door onze verslaving en hoe bizar ons gedrag kon zijn toen we beheerst werden door onze verslaving.

Herstel betekent dat we dit verstand weer willen herstellen. Dat klinkt makkelijker dan het is. Want ook als we gestopt zijn met drinken, zal onze verslaving nog regelmatig als een duiveltje in ons oor fluisteren. Onze verslaving zal altijd als een sluipschutter op de loer liggen om toe te slaan op een zwak moment. Onze verslaving zoekt altijd naar ruimte om ons gezond verstand te beïnvloeden. Terwijl we met ons gezond verstand heel goed weten dat nuchter blijven voor ons de enige juiste keuze is, zal onze verslaving ons er nog geregeld van proberen te overtuigen dat dit niet zo is.

De zucht die velen van ons nog voelen, vooral als we nog niet lang nuchter zijn, kun je zien als de strijd die zich in je hoofd afspeelt tussen dit verslavingsdruiveltje en je gezond verstand. Dat is moeilijk in het begin, maar elke keer dat je ervoor kiest om je gezond verstand die strijd te laten winnen wordt het duiveltje zwakker. En als je dat vaak genoeg doet zal het duiveltje uiteindelijk de strijd opgeven.

Punt 2: De Hogere Macht.

Het tweede punt van stap 2 gaat over 'Een macht hoger dan onszelf' die ons kan helpen om deze strijd te winnen. Dat is voor velen van ons een lastige. Dit klinkt voor sommige mensen wel erg als religie. En daar hebben velen van ons nu niet direct positieve associaties bij. Maar wees gerust "Wij kwamen er toe te geloven..." betekent niet dat je zou moeten gaan 'geloven' in een God om verder te komen in de stappen. Het is zonde als mensen dat zo zien, want veel mensen haken om die reden af bij de AA. Terwijl dit dus eigenlijk helemaal niet nodig is.

De tweede stap benadrukt vrijheid van keuze. We maken ons herstelprogramma persoonlijk door onze eigen bron van hulp te kiezen en te beslissen hoe we ermee gaan werken. We gaan bij onszelf te rade en vragen ons af welke macht we bereid zijn te vertrouwen. Wij kunnen een spirituele bron als God kiezen, de natuur, een beschermengel of het universum. Maar als we daar niks mee hebben kunnen we ook kiezen voor onze partner, onze kinderen, onze sponsor, de bijeenkomsten van de AA en de literatuur over de twaalf stappen. We kunnen elke bron van hulp kiezen die van waarde is voor ons.

Wees niet bang dat je een verkeerde keuze maakt. Begin gewoon en vertrouw erop dat op den duur jouw beeld van de juiste Hogere Macht duidelijker voor je zal worden. Bedenk dat je jouw keuze op elk moment kunt wijzigen. Terwijl we leren en groeien tijdens het programma, kunnen we de manier waarop we met onze Hogere Macht werken dus ook wijzigen.

Stap 3

We besloten onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, zoals wij Hem begrepen.

Bij stap 1 hebben we onze machteloosheid ten aanzien van drank erkend en bij stap 2 hebben we een bron van hulp, of een Hogere Macht, gezocht die ons kan helpen in ons herstel. Bij stap 3 nemen we de beslissing dat we bereid zijn om in actie te komen en om ons over te geven aan het programma van de AA. We erkennen dat wat we tot nu toe zelf geprobeerd hebben om van de drank af te komen ons niet nuchter heeft kunnen houden en worden bereid om het programma een kans te geven om ons te helpen. Een aantal punten zijn belangrijk bij stap 3:

Punt 1: Eigen vrijwillige keuze.

Om succesvol te kunnen herstellen is het belangrijk dat *jij* de beslissing neemt om je drankgebruik aan te pakken. Je doet het niet voor je man, je vrouw, je kinderen, de huisarts of wie dan ook. Je doet het niet om van het gezeur af te zijn, een scheiding te voorkomen of om te bewijzen dat je tijdelijk nuchter kunt blijven. Je besluit dat *jij* niet meer wilt drinken en dat doe je op de eerste plaats voor jezelf. Je neemt een bewuste keuze om aan jezelf, je drankgebruik en je herstel te werken. In feite zal de doeltreffendheid van het hele AA-programma afhangen van hoe goed en ernstig wij komen tot het besluit om zelf te doen wat nodig is om te herstellen. Niet omdat we het moeten, maar omdat we het willen en er werkelijk toe bereid zijn.

Punt 2: Je ego opzijzetten.

Velen van ons willen uit het AA-programma die dingen pakken die ons aanspreken en andere onderdelen vermijden. Ook zien we onszelf graag als anders dan andere verslaafden; 'Ik ben lang zo erg niet', 'Ik ben intelligenter dan de meeste alcoholisten, dus ik kan het op mijn eigen manier invullen', 'Ik ken mezelf het best en voor mij werkt dit niet zo', 'Ik ben de uitzondering'.

In de meeste gevallen is het ons ego dat spreekt en dat ons in de weg zit om het programma een serieuze kans te geven om ons te helpen.

De meesten van ons hebben, voordat we bij de AA kwamen, lange tijd zelf aangerommeld en geprobeerd om ons drankgebruik te controleren. We hebben geprobeerd met mate te drinken, geprobeerd volledig nuchter te blijven, we zijn op een ander drankje overgestapt etc. Maar als onze eigen methodes succesvol waren geweest en ons nuchter hadden kunnen houden, dan zaten we vandaag niet bij de AA. Bij stap 3 worden we nederig. Dit woord heeft voor sommigen een negatieve associatie, maar het betekent vooral dat we bereid zijn iets aan te nemen van een ander en erkennen dat we de wijsheid niet zelf in pacht hebben.

Punt 3: Overgave.

Als het ons lukt ons ego opzij te zetten, is het makkelijker om ons over te geven aan het programma. Dan zeggen we tegen onszelf: 'Mijn beste denken heeft me hier bij de AA gebracht, dus misschien kan ik in dit geval maar beter niet mijn eigen hoofd volgen, maar doen wat de 'dokter' zegt, die heeft er immers voor doorgeleerd. We kunnen het programma van de AA immers wel beschouwen als 'de specialist'. Het programma bestaat 100 jaar, heeft wereldwijd al vele alcoholisten van de drank afgehouden en heeft zichzelf daarmee effectief bewezen. Onze wil overdragen, betekent dus simpelweg dat we oprecht bereid worden om het programma een eerlijke kans te geven en bereid zijn om de acties uit te voeren die in de volgende stappen van ons gevraagd worden.

Stap 4

We maakten een diepgaande en onbevreesde morele inventaris op van onszelf.

Stap 4 t/m 9 zijn de actiestappen uit het programma. We rekenen af met ons verleden, zodat we met een schone lei opnieuw kunnen beginnen. Dat begint met stap 4 waarbij we een morele inventaris van onszelf opmaken. We lichten een aantal punten toe bij stap 4:

Punt 1: Onze valkuilen of karaktergebreken.

Sommige emoties kunnen nadelig voor ons zijn, wanneer ze een gevaar voor terugval vormen of ons welbevinden negatief beïnvloeden. Emoties als boosheid, wrok, verdriet, bezorgdheid, angst, schaamte, zelfmedelijden en een verkeerd zelfbeeld (te goed of te slecht) kunnen ons in gevaar brengen. Ook ons gedrag kan ons in gevaar brengen. We kunnen impulsief handelen, bepaald schadelijk gedrag steeds weer herhalen, obsessief met iets bezig zijn, ons teveel terugtrekken, zaken vermijden of agressief zijn. Of we kunnen voortdurend onszelf of anderen bekritisieren, over ons heen laten lopen, onszelf wegcijferen om anderen te *pleasen*. Wanneer we een morele inventaris opmaken, benoemen we *al het gedrag dat we bij onszelf herkennen en wat onze nuchterheid en ons welbevinden in gevaar brengt* als karaktergebreken.

Punt 2: Onze kwaliteiten.

Iedereen heeft zijn gebreken, maar evengoed heeft iedereen ook zo zijn kwaliteiten. Onze kwaliteiten kunnen ons helpen bij ons herstel. Velen van ons denken dat we geen kwaliteiten hebben omdat ons zelfbeeld door ons alcoholgebruik zwaar beschadigd is. We voelen ons een mislukkeling. Maar door onze inventarisatie gaan we geleidelijk aan zien, welke krachten we hebben. We zullen inzien dat we meer dan genoeg in huis hebben om aan herstel te werken.

Punt 3: De morele inventaris.

We maken de morele inventaris op door met een achteruitkijkspiegel op ons leven terug te kijken. We beschrijven *alle* problemen, conflicten en angsten die we gehad hebben in de *loop van ons leven* (dus niet alleen in de periode dat we dronken). Vaak zien we dat bepaalde patronen zich voortdurend herhalen en komen we tot de ontdekking dat veel van onze problemen al bestonden voordat we ons verloren in de drank. De drank kwam ons alleen goed van pas en gaf ons de mogelijkheid om deze onprettige gevoelens en ervaringen te onderdrukken.

We zijn op zoek naar de waarheid over onszelf. Hoe dichter we bij de waarheid komen, des te dichter komen we bij geestelijke gezondheid: een leven te leven dat op gezonde overtuigingen en handelingen is gebaseerd. Dat is heel confronterend, maar toch gaan we vooruit, omdat we onszelf echt leren kennen. We vluchten niet langer in de drank, maar durven het leven eerlijk in de ogen te kijken en leren te dealen met wat er op ons afkomt.

Punt 4: Een sponsor.

Het is aan te raden om stap 4 met behulp van een sponsor te doen. Onze karaktergebreken, kwaliteiten en bepaalde patronen die in ons leven de kop opsteken zijn voor ons zo normaal geworden dat we ze niet altijd herkennen. Het is goed als iemand je dan een spiegel voorhoudt. Daarnaast kan onze inventaris conflicten en onverwerkte pijn uit ons verleden blootleggen. Het is fijn als er dan ook iemand is met wie je daar over kan praten en die je kan steunen.

Stap 5

We erkennen tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de precieze aard van onze fouten.

Met stap 4 t/m 9 houden we grote schoonmaak in ons leven. Tijdens stap 4 heb je een morele inventaris opgesteld, bij stap 5 ga je deze morele inventaris met een ander delen. De gevaren van terugval zijn te groot als we met leugens, halve waarheden of onduidelijkheden blijven leven. Vaak drukt ons drankverleden nog zwaar op ons. Door onze geheimen op te biechten kunnen we langzamerhand gaan geloven dat we vergeven zullen worden, wat we ook gedacht of gedaan hebben. We kunnen de wereld en onszelf weer recht in de ogen kijken en in vrede met onszelf leven.

Bij stap 5 zijn een aantal punten van belang:

Punt 1: De waarde van eerlijk worden.

Meer dan de meeste mensen leiden we als alcoholist een dubbelleven. We laten datgeen van onszelf aan de buitenwereld zien, zoals we graag door anderen gezien willen worden. We willen een bepaalde reputatie ophouden, maar weten in ons hart dat deze niet strookt met wie we werkelijk zijn.

Die tegenstrijdigheid wordt nog groter door de dingen die we doen tijdens onze drinkpartijen. Als we weer ontuchtteren en tot bezinning komen schamen we ons en walgen we van ons gedrag. Vaak zijn we angstig bij de gedachte dat iemand ons gezien kan hebben of de waarheid over ons ontdekt.

Dit idee is zo pijnlijk en de schaamte zo overweldigend dat we deze herinneringen soms diep in onszelf wegstoppen en hopen dat ze nooit het daglicht zullen zien. Maar hierdoor staan we onder constante angst en spanning.

Onze geheimen kunnen zwaar op ons drukken. Als tijdens stap 4 de zaken die we liever willen vergeten aan het licht zijn gekomen en als we inzien hoe ons handelen onszelf en anderen heeft gekwetst, is de noodzaak om vrede met onszelf te vinden groter dan ooit. Daarom is het belangrijk hier met een ander over te kunnen praten. Dit kan veel weerstand en angst oproepen. Tijdens ons drankgebruik hebben we er immers alles aan gedaan om dingen geheim te houden en nu moet bij stap 5 de waarheid boven tafel komen en gedeeld worden met iemand anders. Stap 5 is daarom voor veel mensen een moeilijke stap.

Punt 2: Een geschikt persoon vinden om mee te delen.

Belangrijk is het om je verhaal te delen met iemand die je vertrouwt. Iemand die begripvol en ondersteunend is. Dit kan iemand uit de AA zijn, een vriend of familielid die we vertrouwen, maar ook de huisarts of een psycholoog. Belangrijk is wel, dat als we onze geheimen met een naaste delen, dat *deze niet gekwetst raken of ongelukkig worden van hetgeen wij vertellen*. We hebben niet het recht onszelf te redden ten koste van iemand anders. Vaak is het het fijnst om je verhaal te delen met iemand die ervaring heeft, iemand die zelf droog is gebleven en vergelijkbare moeilijkheden als waar je zelf mee worstelt te boven is gekomen.

Als we ons herstel serieus nemen, zullen we ons best doen om de hele waarheid te vertellen. Door ons verhaal te delen merken we dat het gemakkelijker is om ermee te leven, de chaos, schuld en schaamtegevoelens achter ons te laten en verder te gaan in ons nieuwe nuchtere leven. We zullen ons gevoel van eenzaamheid en alleen rond te lopen met onze geheimen kwijtraken. Door onze geheimen op te biechten kunnen we langzamerhand gaan geloven dat we vergeven zullen worden, wat we ook gedacht of gedaan hebben. Als we deze stap genomen hebben, zonder iets achter te houden, voelen we ons opgelucht en blij. We kunnen de wereld en onszelf weer recht in de ogen kijken en in vrede met onszelf leven.

Stap 6

We waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.

Nadat we bij stap 4 een lijst van karaktergebreken hebben opgesteld en deze bij stap 5 gedeeld hebben met een ander zijn we aangekomen bij stap 6. Deze stap gaat over de bereidheid om aan je karaktergebreken te werken. Soms hoor je mensen zeggen; "Ik kan er niks aan doen, zo ben ik nu eenmaal". Bij stap 6 zeggen we eigenlijk: "Ik probeer er wel iets aan te doen. Ik heb karaktergebreken en misschien maken die wel onderdeel uit van wie ik ben. Maar dat is geen excuus om zo te blijven". Een aantal punten zijn belangrijk bij stap 6:

Punt 1: Nieuwe gewoonten aanleren.

Bij stap 6 worden we bereid om zo goed mogelijk ons best te doen om onszelf te verbeteren. Dat betekent niet dat we ineens een ander mens worden. We kunnen niet verwachten dat onze karaktergebreken plotseling verdwijnen en we een nieuw iemand zullen zijn. Er is veel oefening voor nodig om van ons nieuwe gedrag een nieuwe gewoonte te maken. We moeten geduld met onze vooruitgang hebben. We hebben onze karaktergebreken in de loop van vele jaren ontwikkeld, die raken we niet in een dag weer kwijt. Geleidelijk aan leren we hoe we onze overtuigingen, verwachtingen en ons gedrag veranderen door te oefenen, stapje voor stapje kleine veranderingen door te voeren. Heel veel kleine stapjes bij elkaar maken uiteindelijk tezamen op de langere termijn een enorm verschil.

Punt 2: De ommekeer.

Stap 6 is als een besluitmoment. We laten ons oude leven los en pakken ons nieuwe leven vast. Stap 6 is een speciale, persoonlijke ervaring. Iedereen komt op het punt dat hij of zij klaar is om een koerswijziging in te zetten. Het besluit kan het resultaat van een zacht duwtje van een ander zijn. Het kan opkomen wanneer iemand die we vertrouwen, ons confronteert en ons duidelijk maakt hoeveel schade we onszelf of aan anderen toebrengen. We kunnen zelfs tot ons besluit komen, wanneer ons leven zo onplezierig wordt, dat we het niet kunnen verdragen om het verleden weer te herhalen. En voor sommigen is herhaaldelijk terugvallen nodig, voor ze tot hun besluit komen.

Punt 3: Het woordje 'bereidheid'.

Misschien is het je opgevallen dat in het programma regelmatig het woordje 'bereidheid' terugkeert. Het is belangrijk om dat te benoemen. Want het programma verwacht niet van ons dat we perfect worden. Het stappenprogramma van de AA is een programma voor het leven. Als je verder komt in je herstel zal je merken dat je je ontwikkelt en steeds tot nieuwe inzichten komt over jezelf. Het programma vraagt je om de bereidheid altijd open te staan voor deze nieuwe inzichten en om de bereidheid om hiermee aan de slag te gaan. Dat is voldoende. We streven in het programma geen perfectie na, maar wel vooruitgang.

Punt 4: Zelfacceptatie.

Wanneer we, ondanks dat we het eigenlijk niet willen, toch toegeven aan een karaktergebrek, dan dienen we het principe van zelfacceptatie toe te passen. Ondanks dat we soms zullen toegeven aan een fout, blijven we mild voor onszelf. Zolang we bereid zijn om te veranderen en ons best doen om aan onszelf te werken zijn we op de goede weg en hebben we alle reden om trots op onszelf te zijn.

Stap 7

We vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.

Als we nog maar net bij de AA zijn, dan dienen onze karaktergebreken zich vaak in hun volle omvang aan, we kunnen niet om ze heen. Vaak zetten we de stap naar AA omdat de gebreken een probleem zijn geworden in ons leven en willen we zo snel mogelijk van die gebreken af, het liefst vandaag nog. Maar als we bij stap 7 zijn aangekomen en een goed inzicht gekregen hebben in onze gebreken, kunnen we mogelijk ontdekken dat we te bang en onzeker zijn om te veranderen. Bij stap 7 wenden we ons daarom tot onze Hogere Macht en vragen om de kracht en hulp die we nodig hebben om te kunnen veranderen. We zullen een aantal punten uit stap 7 nader toelichten:

Punt 1: Hulp vragen aan onze Hogere Macht.

De meesten van ons neigen ertoe om na het in kaart brengen van hun karaktergebreken simpelweg te besluiten dat ze zich er niet langer door laten beïnvloeden. Helaas werkt dit in de praktijk vaak niet zo. Wanneer we dan onder druk staan of ons minder goed voelen zullen we snel weer terugvallen in oud gedrag. Er is een kracht binnenin ons die steeds weer neigt terug te grijpen op onze vertrouwde gedragspatronen en overlevingsmechanismen. Soms hebben we dat zelf niet eens in de gaten. We vragen daarom hulp aan een kracht buiten onszelf, onze Hogere Macht, die ons kan helpen bij het werken aan onze tekortkomingen. We moeten ergens de kracht en hoop vandaan zien te halen die we niet in onszelf kunnen vinden.

Bij stap 7 wenden we ons tot onze Hogere Macht en vragen die om ons te helpen. We moeten erop vertrouwen dat onze Hogere Macht ons in gepaste mate van de gebreken in ons karakter zal bevrijden en voor ons zal doen wat nodig is. Als wij in staat zijn om pas op de plaats te maken en onze Hogere Macht in ons leven toe te laten, zullen we ervaren dat we spiritueel gaan groeien. We zullen voelen dat we er niet langer meer alleen voor staan.

Punt 2: Nederigheid.

Nederigheid is een belangrijk onderdeel van het leven in herstel. Het begint al bij stap 1, waar we beseffen dat de drank ons verslagen heeft en dat we een probleem hebben. Bij stap 2 is nederigheid nodig om toe te geven dat we er zelf niet uitkomen en dat we hulp nodig hebben. Vervolgens is nederigheid nodig bij stap 3, waarbij we erkennen dat onze eigen pogingen tot dusver gefaald hebben en bereid zijn het programma te volgen. Vervolgens is er bij stap 4 nederigheid nodig om te erkennen dat we karaktergebreken hebben. Bij stap 5 is nederigheid nodig wanneer we ons eerlijke en volledige verhaal met een ander delen. En bij stap 6 is nederigheid nodig om daadwerkelijk bereid te worden om te veranderen. Bij stap 7 is nederigheid het sleutelwoord. Bij stap 7 werken we heel bewust aan onze nederigheid, met het doel ons herstel te versterken en vast te houden.

Veel mensen hebben een afkeer van het begrip nederigheid, omdat we het verwarren met zaken als kruiperigheid en over ons heen laten lopen. Zo is het echter niet bedoeld. Nederigheid geeft ons de motivatie om te willen veranderen en maakt dat we er moeite en tijd in willen steken om te werken aan ons herstel en onze relatie met anderen. Wanneer we nederig zijn kunnen we een zinvol leven leiden en van betekenis zijn voor anderen. Het gevoel van vervulling, acceptatie en rust die we daarmee vinden zal ervoor zorgen dat we niet zo snel meer terug hoeven te grijpen op de drank om kleur aan ons bestaan te geven of onszelf te verdoven.

Stap 8

We maakten een lijst van alle personen die we schade hadden berokkend en werden bereid om het bij hen allen goed te maken.

Tot dusver waren de stappen grotendeels gericht op ons eigen herstel. Vanaf stap 8 betrekken wij andere mensen bij ons herstel. Het gaat om mensen die wij, zowel tijdens onze actieve verslaving als tijdens ons herstel, schade toegebracht hebben. Bij stap 8 zijn een aantal punten van belang:

Punt 1: Leven met schaamte en schuldgevoelens.

Velen van ons gaan gebukt onder schaamte- en schuldgevoelens. Deze gevoelens hebben ons zelfbeeld in negatieve zin veranderd. Schuld- en schaamtegevoelens kunnen ertoe leiden dat we bepaalde karaktergebreken in stand houden. We blijven anderen bijvoorbeeld *pleasen* om te compenseren voor ons nare gedrag toen we nog dronken. Of we isoleren onszelf omdat we moeite hebben bepaalde mensen onder ogen te komen. Deze gevoelens staan ons herstel in de weg en daarom willen we hier tijdens stap 8 en 9 mee afrekenen. We mogen onszelf niet onder deze gevoelens begraven, maar we willen ook onze wandaden niet ontkennen en voor de gevoelens wegllopen. Dit zou niet eerlijk zijn tegenover onszelf of tegenover de mensen die schade hebben ondervonden van onze verslaving.

Punt 2: Betekenis van ‘schade berokkenen’.

Bepaalde vormen van schade spreken voor zich. Als wij bijvoorbeeld gestolen hebben, geweld hebben gebruikt, gelogen hebben of mensen emotioneel beschadigd hebben dan hebben wij hen daarmee schade berokkend. Er zijn echter vele manieren waarop wij iemand kunnen kwetsen die minder duidelijk zijn. Denk bijvoorbeeld aan het verwaarlozen van bepaalde taken, vrienden of kennissen of de momenten dat je mensen met jouw drankgebruik in een ongemakkelijke situatie hebt gebracht.

Punt 3: Een lijst maken.

Onze belangrijkste taak bij stap 8 is een lijst van al deze mensen op te stellen. Dit is geen lijst om slechts in je achterhoofd te houden. Iedere naam en de toegebrachte schade wordt *opgeschreven*. Vergeet ook niet om jezelf op de lijst te zetten. We hebben onszelf zonder twijfel schade toegebracht met ons drankgebruik. Het is belangrijk dat je goed beschrijft op welke manier je jezelf met je drankgebruik beschadigd hebt.

Punt 4: Bereid worden het goed te maken.

De meesten van ons vinden het bijzonder lastig om al deze gevallen op een lijst te zetten. Vooral wanneer we vooruitdenken aan stap 9 en vrezen dat we het met al deze personen goed moeten gaan maken. Maar bij het schrijven van stap 8 hoeven we ons nog niet druk te maken om stap 9. Het gaat er nu vooral om dat je eerlijk reflecteert, je verplaatst in andere mensen en zo volledig mogelijk in kaart brengt wie je schade hebt toegebracht. In eerdere stappen is reeds het benodigde gezegd over bereidwilligheid. In stap 8 gaat het vooral om de bereidwilligheid om aan deze stap te werken, zonder dat we in beslag genomen worden door onze gedachten over het daadwerkelijk rechtzetten van zaken. We moeten op de eerste plaats bereidwillig zijn om onze lijst zo volledig mogelijk te maken en alle namen en gedane schade op te schrijven, ongeacht onze gevoelens daarbij.

Punt 5: Mededogen.

In deze fase van ons herstel willen we vooral ons mededogen versterken. Voordat we aan de stappen gingen werken werden velen van ons in beslag genomen door wrok, zelfmedelijden en het afschuiven van onze schuld op anderen en zaken buiten onszelf. Nu wij onszelf meer zijn gaan beschouwen als mensen met karaktergebreken en leren onszelf te accepteren, ook met deze gebreken, beginnen we in te zien dat anderen ook hun best doen om met hun menselijke tekortkomingen om te gaan. Ook anderen hebben, net als wij, last van gebreken en de bijbehorende twijfels en onzekerheden over zichzelf. Net zoals we mild zijn naar onszelf en werken aan zelfacceptatie, werken we er in stap 8 aan om ook mild te zijn naar anderen en hen te accepteren. Vanuit dat besef zullen wij, zodra iemands karaktergebreken opspelen, met deze persoon meevoelen in plaats van ons van hem of haar af te keren.

Stap 9

We maakten het overal waar dit mogelijk was rechtstreeks weer goed bij deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou kwetsen.

Bij stap 8 hebben we een lijst gemaakt met personen die we schade berokkend hebben. Als we ons verantwoordelijk voelen voor het kwetsen van anderen, kan dat zwaar op ons drukken. Stap 9 is onze kans om dit recht te zetten, we maken het goed met de personen die we bij stap 8 op de lijst gezet hebben. We zullen hierover een aantal punten toelichten.

Punt 1: De plek van stap 9 in het programma.

Wanneer we beginnen aan ons herstel willen velen van ons het liefst zo snel mogelijk verlost worden van de schaamte- en schuldgevoelens die het gevolgd zijn van ons drankgebruik. Vaak staan we te popelen om het goed te maken met de mensen in onze omgeving om zo snel mogelijk van deze gevoelens verlost te zijn. Maar we willen benadrukken dat de stappen met een duidelijke bedoeling in een bepaalde volgorde geschreven zijn. Iedere stap bereidt ons in geestelijke zin voor op de volgende stap in ons herstel.

Bij de negende stap wordt dit duidelijk merkbaar. We zullen een ander nooit recht in de ogen kunnen kijken, hun oprecht onze spijt betuigen en de schade herstellen, zonder inzicht in de fouten die we gemaakt hebben en zonder de oprechte bereidheid om hieraan te werken. Als we niet geoefend zijn in nederigheid lopen we het risico dat we onze excuses maken vanuit een houding van zelfrechtvaardiging en woede. We nemen dan niet de volledige verantwoordelijkheid en lopen het risico te vervallen in verwijten richting de ander. Bovendien zijn onze excuses op de eerste plaats gericht op ons eigen welzijn en niet op het welzijn van de ander wanneer we ze gebruiken om ons eigen geweten te zuiveren.

Punt 2: Het direct weer goedmaken.

We nemen onze lijst van stap 8 en waar dat mogelijk is, maken we een afspraak met elke persoon op de lijst. We geven uitdrukking aan onze spijt voor de schade die we hebben berokkend. We bieden aan om te doen wat we kunnen doen om de dingen recht te zetten. Vergoed de schade, als dat nodig is, of doe wat je kunt om de spanning binnen de relatie te verminderen. Wees open en eerlijk over de schade die je hen berokkend hebt, *tenzij dit de ander zou kwetsen*. Laat zien dat je je kunt verplaatsen in de pijn die de ander gevoeld moet hebben en probeer te vermijden dat je jezelf verdedigd, maar laat zien dat je bereid bent de volledige verantwoordelijkheid op je te nemen.

We aarzelen misschien om stap Negen te zetten, omdat we bang zijn voor de reactie van anderen. Maar we doen ons best om het goed te maken en laten het resultaat ervan los. We laten ons niet door de reacties van de anderen verstoren. We denken eraan dat we het goedmaken om onszelf te helpen beter te worden. We proberen niemand anders te veranderen. We doen ons best om het goed te maken vanuit een houding van aanvaarding en vergeving, zowel naar anderen als naar onszelf.

Punt 3: Het indirect weer goedmaken.

Sommige situaties zitten ingewikkelder in elkaar. Er kunnen bijvoorbeeld situaties zijn waar we iemand schade toegebracht hebben, zonder dat de betrokken personen zich daarvan bewust zijn. Indien we hen op de hoogte zouden stellen van de schade, zou dit mogelijk tot meer schade kunnen leiden. Een ander probleem kan zijn dat we onszelf beschadigen wanneer we zaken rechtzetten. Denk aan situaties waarbij we mogelijk ons werk verliezen of een gevangenisstraf riskeren. Deze gevolgen beïnvloeden niet alleen onszelf, maar mogelijk ook ons gezin. Iedere situatie dient op zich beoordeeld te worden.

Wanneer je het niet direct kan goedmaken met iemand op je lijst, dan kun je kijken of je indirect iets kan doen om de schade te herstellen. Dat kan gaan om het schenken van geld, het schrijven van een brief of je inspannen om iets van betekenis voor de ander te doen.

Punt 4: Een doorlopend proces.

Ons werk aan de negende stap is niet in een keurig tijdschema te plaatsen. Het is niet zo dat we bij stap 8 een lijst opstellen en vervolgens bij stap 9 de lijst erbij pakken onze excuses aanbieden en afstrepen wat afgehandeld is. Het rechtzetten van schade is nooit echt 'af'. Gedurende ons hele herstel zullen wij ons ervoor moeten blijven inspannen om ons nieuwe gedrag vast te houden en ons verder te ontwikkelen, het is een doorlopend proces. Op die manier zullen we geleidelijk met onszelf en de mensen om ons heen in het reine komen en het vertrouwen herstellen.



Stap 10

We gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en als we fout waren erkenden we dit direct.

Nu we stap 4 t/m 9 doorlopen hebben, laten we het verleden achter ons, hebben we onze rugzak geleegd en met stap 10 starten we met een schone lei ons nieuwe leven in herstel.

Stap 10 t/m 12 noemen we ook wel de *onderhoudsstappen* van ons herstel. Stap 10 helpt ons om onze vooruitgang te behouden en om in een positieve richting door te gaan, want we zijn nog niet uit de gevarezone, we zullen immers altijd verslaafd blijven. Stap 10 is een beknopte herhaling van stap 4 t/m 9 waarbij we op dagelijkse basis onszelf en onze relatie met anderen evalueren, zodat we onze rugzak leeg kunnen houden. De volgende punten zijn belangrijk bij stap 10:

Punt 1: Dagelijkse reflectie.

Onze zwakke punten omvatten langdurig ingesleten gewoonten. We kunnen gemakkelijk terugvallen op oude patronen. Er is een inspanning nodig om deze zwakke punten te vervangen voor nieuw gedrag. Na een paar jaar, of zelfs al na een paar maanden van herstel worden we misschien lui.

We vergeten wat we moeten doen, het gaat ons vervelen, we hebben het druk, voelen ons ontmoedigd, worden afgeleid of voelen ons juist meester over onze situatie. We gaan ongemerkt weer ontkennen. We denken dat we nu wel weer hersteld zijn en vallen terug op onze oude manier van overleven. We denken dat we het programma niet meer zo hard nodig hebben als toen we in de crisis zaten die ons bij de AA bracht. Dit zijn gevaarlijke ideeën. De drang om te drinken kan weer opduiken of heviger worden en we zullen niet voorbereid zijn om ermee om te gaan. Door dagelijks te reflecteren word je je bewust van deze patronen en voorkom je dat het zover komt.

Punt 2: Bijsturen.

Het werken met stap 10 lijkt erg op het kijken naar een hartmonitor: we letten op waarschuwingssignalen in ons herstel. We nemen meteen maatregelen, zodra we beginnen te wankelen. We kijken bijvoorbeeld hoe we deze dag hebben gewerkt aan de punten die in onze persoonlijke inventaris naar voren zijn gekomen (stap 4). Waar we zijn vervallen in karaktergebreken denken we direct na over hoe we onszelf kunnen bijsturen. Ook kijken we hoe onze relatie met andere mensen ervoor staat. Als we ergens fout zaten, geven we dit onmiddellijk toe en maken we het weer goed (stap 9). Op die manier voorkomen we dat bepaalde zaken uit de hand lopen; we lossen bijvoorbeeld irritaties met iemand op, voordat het tot een conflict komt. Als we ons te veel stress op de hals halen, zoeken we naar de oorzaak en lossen die op of bouwen we voldoende ontspanning in, zodat we onszelf niet opbranden.

Punt 3: Het contact met je gevoel herstellen.

In onze dagelijkse reflectie kijken we ook naar onze gevoelens; zijn we verdrietig, boos, blij of voelen we angst voor iets? Vaak verbinden we onmiddellijk een oordeel aan onze gevoelens. We willen zo snel mogelijk af van ons nare gevoel. Voor verslaafden is dit echter een risico. Velen van ons gebruikten de drank immers als een 'quick fix' om nare gevoelens uit de weg te gaan. We moeten leren dat nare gevoelens terecht kunnen zijn en onderdeel uitmaken van het leven.

Gevoelens hebben een functie. Ze helpen ons om onszelf te leren kennen. Wat vinden we prettig of juist niet? Wat maakt ons boos? Wat is voor ons belangrijk? Velen van ons zijn door het gebruik van drank het contact met hun gevoel kwijtgeraakt. We gebruikten een chemisch middel om gevoelens van geluk te ervaren. Hierdoor kregen onze natuurlijke gevoelens niet de ruimte. Door je gevoelens niet te veroordelen, maar ze de ruimte te geven en ze er te laten zijn, kun je veel over jezelf leren.

Bij stap 10 schrijf je dagelijks op hoe jij je voelt. Op die manier kun jij je leven steeds meer vormgeven op een manier waar je zelf gelukkig van wordt, zonder dat je hier drank voor nodig hebt.

Stap 11

We trachten door gebed en meditatie ons bewuste contact met God zoals wij Hem begrepen te verbeteren en baden Hem enkel ons Zijn wil voor ons te doen kennen en om de kracht die te volbrengen.

In de elfde stap gaan we onze spiritualiteit verkennen en dat is een prachtige, verhelderende ervaring. De zoektocht op ons spirituele pad is onbegrensd. Via doelbewust onderzoek en dankzij alledaagse ervaringen ontdekken wij onze persoonlijke waarheid en gaan we naar deze waarheid leven. We lichten een aantal punten toe.

Punt 1: Ons persoonlijke spirituele pad.

Op dit punt in het programma aanbeland hebben sommigen van ons nog steeds geen helder beeld van een Hogere Macht. Voor hen is dit het moment om op zoek te gaan naar een manier om tot een grondiger begrip van een 'Hogere Macht' te komen. In dit proces zullen we waarschijnlijk ons licht opsteken over alles wat maar enigszins met spiritualiteit heeft te maken. We kunnen boeken lezen over spiritualiteit en persoonlijke groei, luisteren naar podcasts of onze ervaringen bespreken met anderen. Mogelijk experimenteren we met verschillende zienswijzen voordat we een definitieve keuze maken. Het kan ook zijn dat we ons niet vastleggen op één zienswijze in het bijzonder, maar iets kiezen uit het aanbod wat bij ons past en wat kan bijdragen aan ons herstel. Dat is voldoende en daar is niets op tegen. Blijkbaar doet het recht aan onze spirituele behoeften die we op dat moment in ons herstel hebben. Het kan niet genoeg benadrukt worden dat we bij AA niet beschikken over een 'officieel' of 'goedgekeurd' pad. Iedereen is vrij om hier zijn eigen invulling aan te geven.

Punt 2: Religie versus spiritualiteit.

We beklemtonen dat religie en spiritualiteit niet met elkaar verward mogen worden. De AA is géén godsdienst. Sommigen van ons hadden vanuit het verleden een vaag idee van iets wat zij 'God' noemden. Velen kwamen erachter dat het spirituele pad uit hun kindertijd niet overeenkomt met de spiritualiteit die we in de stappen aantreffen. Wat belangrijk is dat onze Hogere Macht voor ons een bron van steun en hulp moet zijn. Het is dan ook van belang om tot het beeld te komen van een liefdevolle en zorgzame Hogere Macht. Soms betekent dit dat we het godsbeeld uit onze jeugd jaren moeten loslaten. Als wij ervaren dat een Hogere Macht op een unieke manier voor ieder van ons persoonlijk zorgt, dan zullen wij ons waarschijnlijk niet langer thuis voelen bij een afstandelijke macht die niet of nauwelijks te doorgronden is.

Punt 3: Gebed en meditatie.

Stap 11 stelt voor dat we dagelijks de tijd nemen voor een moment van stilte en bezinning in de vorm van gebed of meditatie. De manier waarop we dit willen invullen hangt af van ons persoonlijke spirituele pad. Diegenen die helemaal niks met gebed of meditatie hebben, kunnen ook op een andere manier een moment van stilte en bezinning in hun dag inbouwen. We maken een wandeling, liggen op bed, luisteren muziek of lezen boeken over iets wat ons inspireert. We proberen dit elke dag te doen om onze spiritualiteit te versterken, net als een atleet die zich fysiek en mentaal op een wedstrijd voorbereidt. Op die manier blijven we sterk en gefocust op ons herstel.

Punt 4: Bewust contact.

In stap 11 wordt gesproken over onze bewuste relatie met God. Hiermee wordt bedoeld dat we ons bewust zijn van de aanwezigheid van onze Hogere Macht en oog hebben voor zijn werkzaamheid in ons leven. Het kan dan gaan om de natuur, zoals een schitterend bos of een prachtig uitzicht op zee, de liefde die we ontvangen van onze naasten of een toevallige gebeurtenis waarvan we later pas beseffen dat deze tot iets moois heeft geleid. Waar het om gaat, is dat wij bereid zijn om de werking van een Hogere Macht in ons leven te herkennen en te erkennen.

Punt 5: De wil van onze Hogere Macht.

We worden in ons herstelproces met een heleboel beslissingen geconfronteerd, grote en kleine, elke dag weer. Hoe kunnen we het best onze drang om te drinken onder controle houden? Hoe moeten we reageren, wanneer we met de vooroordelen worden geconfronteerd die anderen over onze verslaving hebben? Wat kunnen we doen om onszelf te motiveren, wanneer we in de put zitten?

Al deze beslissingen beïnvloeden ons herstel, of dat nu positief of negatief is. Bij stap 11 doen we weloverwogen ons best om ons bewust van onze Hogere Macht te worden en vragen die om advies. We kijken naar het grotere geheel en verder dan onszelf. We proberen deze vragen te beantwoorden: Wat houdt mij op het pad naar herstel? Wat helpt mij om te groeien? Welke normen en waarden zijn belangrijk voor mijn leven? Hoe ga ik in de richting die ik al heb gekozen? Wat is mijn bijdrage? Wat is mijn rol in dit leven? We vragen onze Hogere Macht om de kracht om het advies dat we krijgen, uit te voeren.

Wanneer wij de wil van onze Hogere Macht volgen houdt dit in dat wij in staat zijn een waardig leven te leven en onszelf en anderen lief te hebben, dat we lachen en vreugde beleven en dat we de schoonheid inzien van de wereld om ons heen. Onze diepste verlangens en toekomstdromen worden werkelijkheid. Zulke onbetaalbare geschenken liggen niet langer buiten ons bereik, integendeel, het zijn precies de zaken die een liefhebbende Hogere Macht met ons voorheeft.



Stap 12

Nu deze stappen ons tot spiritueel ontwaken hebben geleid, hebben we geprobeerd deze boodschap aan alcoholisten door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.

De term 12-stappenprogramma geeft je misschien het idee: 'Het zijn 12 stappen, dus als ik stap 12 afgerond heb, ben ik klaar en ben ik hersteld'. De praktijk is echter hardnekkiger. Stap 1 is de enige stap die je 100% doet: je drinkt *wel* of je drinkt *niet*. Maar de overige stappen hebben we nooit volledig afgerond. Het 12-stappenprogramma is dan ook een programma voor het leven. We blijven werken aan onze groei en ontwikkeling en daarmee ben zijn we nooit klaar, of zoals stap 12 zegt:

'We proberen de stappen in al ons doen en laten toe te passen'. Herstel wordt onze nieuwe levensstijl. We lichten een aantal punten toe bij stap 12:

Punt 1: Het blijven bezoeken van meetings.

We zetten onze groei voort door deel te nemen aan meetings en door te luisteren. Of het programma nu nieuw voor ons is of we er al jarenlange ervaring mee hebben, we hebben allemaal wel iets belangrijks en waardevols om met anderen te delen. De groei van ieder van ons biedt hoop en kracht aan anderen in de AA. We zijn ons er vaak niet van bewust hoe elke kleine dienst of het oprecht delen van onze ervaring iemand anders kan raken. Al wordt er maar één iemand door onze inspanningen of ons verhaal geholpen, dan hebben we al een grote dienst verleend. De kans bestaat zelfs dat je daarmee een leven redt.

Punt 2: Het helpen van andere verslaafden.

In het *Big Book* van de AA staat geschreven: '*we kunnen alleen maar behouden wat we hebben door het weg te geven*'. Door de boodschap van herstel uit te dragen naar andere verslaafden houden we de AA levend en daarmee ook onszelf. Als je langer in herstel zit is het makkelijk om te zeggen; 'Met mij gaat het weer ok, bedankt en tot ziens!'. Maar binnen de AA draait het er nu juist om dat je elkaar verder helpt. Jij kunt met jouw verhaal en jouw ervaring een grote bron van steun en hulp voor anderen zijn die nog aan het begin staan van hun herstel. Bovendien is het helpen van anderen één van de krachtigste methoden om jou ook nuchter te houden en spiritueel te groeien.

Als we de boodschap van herstel naar anderen uitdragen, zorgen we ervoor dat we niet gaan preken of *aan* anderen zeggen wat ze moeten geloven. We stellen geen diagnose van hun aandoening en treden niet op als specialist voor hun behandeling. We zijn geen goeroes of professionele hulpverleners in de AA, maar mannen en vrouwen die de gemeenschappelijke ervaring van het lijden aan alcoholisme delen. We tonen medeleven en zorg voor anderen en delen onze ervaring, kracht en hoop met hen. We spreken vanuit het hart, met bescheidenheid en dankbaarheid en we oordelen niet.

Punt 3: Je kunt alleen anderen helpen als je jezelf gezond houdt.

Wanneer we anderen helpen moeten we oppassen om onszelf niet in gevaar te brengen. Met name wanneer we met anderen werken die misschien nog steeds alcohol gebruiken. We zorgen op de eerste plaats voor ons eigen fysiek en emotioneel welzijn. We gebruiken ons verstand. We doen voor anderen wat we kunnen, maar als anderen niet voor onze boodschap openstaan of een bedreiging voor zichzelf of anderen gaan vormen, kunnen we beter professionele hulpverleners of andere zorgverleners vragen om in te grijpen.

Punt 4: Wees een inspiratie voor anderen.

Bij AA klimmen we niet op een zeepkist om onze blijde boodschap onder de mensen te verspreiden. Bescheidenheid en nederigheid zijn immers belangrijke waarden in ons programma. Bovendien weten we als ervaringsdeskundigen als geen ander, dat mensen in actieve verslaving alleen open staan voor de boodschap wanneer ze hier zelf klaar voor zijn. De beste manier om de boodschap uit te dragen, is dan ook om die te leven in plaats van er alleen maar over te vertellen. Laat jouw herstel, hoe jij als mens groeit en jezelf ontwikkeld een inspiratie zijn voor anderen. Jouw succesvolle herstel is de beste getuigenis dat het programma werkt en de krachtigste manier om de boodschap uit te dragen.

De 12 tradities van de AA

De 12 Tradities van AA hebben betrekking op de normen en waarden van AA als gemeenschap. Zij geven aan hoe AA haar eenheid bewaart en omgaat met de wereld om haar heen. De landelijke – en zelfs wereldwijde – AA-organisatie heeft een twaalfstal principes in het leven geroepen om de organisatie van de bijeenkomsten en AA-groepen goed te laten verlopen.

1. *Ons gemeenschappelijk welzijn moet op de eerste plaats komen; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in AA.*

Zonder eenheid zal AA sterven. Individuele vrijheid gaat hand in hand met een groot gevoel voor eenheid. Sleutel tot paradox: het leven van elke AA'er hangt af van het volgen van geestelijke principes. De groep moet overleven wil het individu overleven. Gemeenschappelijk welzijn staat voorop. Hoe we het beste als groepen met elkaar kunnen samenleven en samenwerken.

2. *Wat betreft het doel van de groep is er maar 1 uiteindelijke autoriteit – een liefhebbende God zoals Hij zichzelf kan uitdrukken in ons groepsgeweten. Onze leiders zijn slechts vertrouwde dienaren; zij regeren niet.*

Wie geeft AA richting? Enige autoriteit is een liefhebbende God, zoals Hij zich openbaart in het groepsgeweten. Samenstellen van een nieuwe groep. Groeipijnen. Roterende comités zijn dienstbaar aan de groep. Leiders regeren niet; zij dienen. Kent AA een werkelijk leiderschap? College van wijze lieden en oude rotten. Het groepsgeweten spreekt.

3. *Het enige vereiste voor AA-lidmaatschap is het verlangen op te houden met drinken.*

4. *Elke groep moet autonoom zijn behalve in aangelegenheden die andere groepen of AA in zijn geheel betreffen.*

Elke groep bepaalt de eigen koers, behalve wanneer hiermee AA als geheel zou worden bedreigd. Is zoveel vrijheid gevaarlijk? De groep moet zich uiteindelijk, net als iedereen persoonlijk, conformeren aan de principes die het overleven waarborgen. Twee waarschuwingssignalen: een groep moet niets doen dat AA als geheel kan schaden; een groep heeft geen externe banden en/of verplichtingen.

5. *Elke groep heeft maar 1 hoofddoel – haar boodschap uitdragen aan de alcoholist die nog steeds lijdt.*

Het is beter 1 ding goed te doen dan vele matig. Het bestaan van onze gemeenschap hangt van dit principe af. Het vermogen van elke AA'er om zich te herkennen in de nieuwkomer en deze herstel te bieden is een geschenk van God. Het doorgeven van dit geschenk aan anderen is ons enige doel. Nuchterheid kan niet worden behouden als zij niet wordt doorgegeven.

6. *Een AA-groep moet nooit een verwachte voorziening of een onderneming van buiten steunen, financieren of de naam van AA ermee verbinden, opdat problemen met geld, eigendom en prestige ons niet van ons hoofddoel afleiden.*

De ervaring heeft geleerd dat wij geen enkele onderneming kunnen steunen, hoe goed deze ook mag zijn. We kunnen niet alles voor iedereen zijn. We hebben geleerd dat we de naam AA niet kunnen uitlenen aan externe activiteiten.

7. *Elke AA-groep moet zichzelf volkomen bedruipen en bijdragen van buitenaf afwijzen.*

Geen enkele Traditie kende zo'n zware bevalling als deze. Gezamenlijke armoede was in het begin een noodzaak. Angst voor uitbuiting. Noodzaak het geestelijke van het materiële te scheiden. Besluit om in de kosten van AA te voorzien via vrijwillige bijdragen alleen. Ondersteuning van het AA-hoofdkantoor werd een directe verantwoordelijkheid van de AA-leden. Beleid voorziet in noodzakelijke uitgave om het hoofdkantoor te runnen en een verstandige reserve.

8. *AA moet altijd niet-professioneel blijven, maar onze dienstenbureaus mogen wel speciale medewerkers in dienst nemen.*

De twaalfde stap en geld zijn niet te combineren. De scheidslijn tussen vrijwillig 12-stapwerk en "betaald worden voor verleende diensten". AA kan niet voortbestaan zonder fulltime medewerkers. Beroepskrachten zijn geen "beroeps-AA'ers". Positie AA t.o.v. industrie e.d. Twaalfde-stapwerk wordt nooit betaald, maar zij die voor ons werken hebben recht op salaris.

9. *AA als zodanig mag nooit georganiseerd worden; maar we mogen wel dienstenraden of comités in het leven roepen die rechtstreeks verantwoordelijk zijn aan diegenen die ze dienen.*

Speciale dienstraden en commissies. De Algemene Dienstenconferentie (General Service Conference), de Algemene Dienstenraad (Board of Trustees) en de groepscommissies kunnen AA-leden of -groepen geen enkele richtlijn opleggen.

AA'ers kan niets worden voorgeschreven, noch als individu, noch als collectief. De afwezigheid van dwang werkt; wanneer een AA'er de voorgestelde Twaalf stappen tot herstel niet volgt, tekent hij immers zijn eigen doodsverklaring. Sommige voorwaarden betreffen de groep. Lijden en liefhebben zijn AA's leermeesters. Verschil tussen *geest en autoriteit* en tussen *geest en dienstbaarheid*. Het doel van onze diensten is het bieden van nuchterheid aan iedereen die dat wenst.

10. *Anonieme Alcoholisten heeft geen mening over kwesties van buiten, vandaar dat de naam van AA nooit betrokken mag raken in enig publiek geschil.*

AA mengt zich niet in welk openbaar meningsverschil dan ook. Het niet willen vechten is geen speciale deugd. Voortbestaan en groei van AA zijn ons voornaamste doel. Lessen geleerd van de 'Washingtonian movement'.(*)

11. *Ons beleid ten aanzien van publiciteit is eerder gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame; we moeten altijd onze persoonlijke anonimiteit blijven behouden als het gaat om pers, radio en tv.*

'Public relations' (contacten met de buitenwereld) zijn belangrijk voor AA. Goede contacten redden levens. We streven naar publiciteit voor onze AA-principes, niet voor onze AA-leden. De pers werkt mee. Persoonlijke anonimiteit in de openbaarheid is de hoeksteen van ons beleid. De Elfde Traditie herinnert ons er voortdurend aan dat persoonlijke ambities geen plaats hebben binnen AA. Elk lid wordt een bewaker van onze gemeenschap.

12. *Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze Tradities, deze herinnert ons er altijd aan dat we principes plaatsen voor persoonlijkheden.*

Het geestelijke bestanddeel van anonimiteit is opoffering. Het ondergeschikt maken van persoonlijke doelen aan het gemeenschappelijk goed is de kern van alle Twaalf Tradities. Waarom kon AA geen geheim genootschap blijven? Principes gaan voor persoonlijkheden. Honderd procent anonimiteit bij publiek optreden. Anonimiteit is wezenlijke nederigheid.

* *Washingtonian movement*; Een gemeenschap opgericht door een zestal alcoholisten, circa 1840. De leden probeerden elkaar nuchter te houden d.m.v. bijeenkomsten en gesprekken. Dit wordt gezien als de voorloper van de A.A.

God,

*Geef ons **kalmte** om te aanvaarden wat we
niet kunnen veranderen,*

***Moed** om te veranderen wat we kunnen
veranderen,*

***Wijsheid** om tussen deze twee het
onderscheid te maken.*

[Serenity Prayer \[English\]](#)

“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.”

[Serenity Prayer \[English - Long version\]](#)

God, grant me the **serenity**,
To **accept** the things, I cannot change.
The **courage**, to change the things I can.
The **wisdom**, to know the difference.
Patience for things that take time.
Appreciation for all that I have,
Tolerance for those with different struggles.
The **freedom** to live beyond the limitations of my past ways.
And the **ability** to feel your love for me, my love for you and our love for each other.
And the **strength** to get up and try again.
Even when I **feel** it's hopeless.

[Modlitwa o spokój Ducha \[Pools / Polski \]](#)

Boże obdarz mnie spokojem Ducha,
bym mógł zaakceptować rzeczy, których nie jestem w stanie zmienić;
odwagą, bym mógł zmienić rzeczy, które zmienić mogę;
I mądrością, bym mógł dostrzec różnicę.

Quotes

- Één is te veel, duizend nooit genoeg... [AA NL]
- Ik wilde nog niet dood, maar kon haast niet meer leven. Vanaf dat moment heb ik geen glas meer aangeraakt. [AA NL]
- Eindelijk kan ik zeggen; voor mij geen middelen meer. Geen komma's meer achter de zin maar een dikke punt. [AA NL]
- I have found that you can not save your *ass* and your *face* at the same time. [AA NL]
- Ik stopte met drinken en begon met leven. [AA Helmond]
- Na het stoppen met mijn gebruik mocht ik mijn leven weer leren leven. [AA Helmond]
- We kunnen alleen maar behouden wat we hebben door het weg te geven [AA Bigbook]

Afkortingen.

- AA: Alcoholics Anonymous / Anonieme Alcoholisten
- NA: Narcotics Anonymous
- CA: Cocaine Anonymous

Voetnoot

- Overal waar “God” staat, kun je desgewenst het woord “God” ook invullen met “Hogere macht”, “de groep”, je sponsor, etc. Je kunt hier elke entiteit invullen waardoor jij het gevoel van “hulp vanuit een andere macht of vorm” voor jezelf kunt plaatsen, verklaren ofwel invullen.
- Deze uitgave is met veel zorgvuldigheid samengesteld. Deze is tot stand gekomen door de inzet van meerdere personen in herstel, samen benoemd als *werkgroep*, teneinde deze uitgave te realiseren. Mocht je een vraag, suggestie, aanpassing, opmerking hebben omtrent deze uitgave, dan kun je dit doorgeven aan info@aahelmond.nl

Wie je hier ziet..

Wat je hier hoort..

Vertel het niet voort !!



**ANONIEME ALCOHOLISTEN
NEDERLAND**



AA Regio Helmond
www.aahelmond.nl

