Borgskap

Een van die eerste voorstelle wat baie van ons hoor wanneer ons NA-vergaderings begin bywoon, is om 'n borg te kry. As nuwelinge verstaan ons dalk nie wat dit beteken nie. Wat is 'n borg? Hoe vind en maak jy gebruik van 'n borg? Waar kry jy een? Hierdie pamflet is bedoel om as 'n kort inleiding tot borgskap te dien.

Ons Basiese Teks sê: "Die hart van NA klop wanneer twee verslaafdes hulle herstel deel" en borgskap is eenvoudig een verslaafde wat 'n ander verslaafde help. Borgskap is 'n kwessie van gee en neem – dit is 'n liefdevolle, geestelike, deernisvolle verhouding wat sowel die borg as die persoon wat geborg word (die geborgde) help.

WAT is 'n borg?

Borgskap is 'n persoonlike en private verhouding wat verskeie dinge vir verskillende mense kan beteken. In hierdie pamflet is 'n NA-borg 'n lid van Narkotika Anoniem wat die program van herstel uitleef en bereid is om 'n spesiale ondersteunende, persoonlike verhouding met ons te bou. Die meeste lede dink aan 'n borg as iemand wat, eerstens, ons help om die Twaalf Stappe van NA te werk en soms ook die Twaalf Tradisies en die Twaalf Begrippe. 'n Borg is nie noodwendig 'n vriend nie, maar mag iemand wees teenoor wie ons ons hart kan oopmaak. Ons kan goed deel met ons borg wat ons nie noodwendig gemaklik mee sal wees om in 'n vergadering te deel nie.

> **M**y verhouding met my borg was die sleutel tot vertroue bou met ander mense en om deur die stappe te werk. Ek het die totale gemors wat my lewe was met my borg gedeel en hy het gedeel dat hy 'n soortgelyke pad gestap het. Hy het my begin leer hoe om sonder dwelms te leef.

WAT doen 'n borg?

Borge deel hulle ondervinding, krag en hoop met hulle geborgdes. Sommige lede beskryf hulle borg as liefdevol, deernisvol en iemand op wie hulle kan staatmaak om te luister en om hulle ten alle tye te ondersteun. Ander lede waardeer die objektiwiteit en afstand wat 'n borg kan bied en maak staat op hulle direkte en eerlike insette, selfs wanneer dit moeilik is om te aanvaar. Ander sal weer 'n borg raadpleeg om hoofsaaklik leiding deur die Twaalf Stappe te ontvang.

> **I**emand het eenkeer gevra, "Hoekom het ek 'n borg nodig?" Die borg het geantwoord: "Wel, dis nogal moeilik om selfmisleiding sélf raak te sien.

Borgskap werk om dieselfde rede as wat NA werk – omdat herstellende lede gemeen skaplike bande van verslawing en herstel deel en in baie gevalle empatie met mekaar kan hê. 'n Borg se rol is nie dié van regsadviseur of bankier, ouer, huweliksberader of maatskaplike werker nie. 'n Borg is ook nie 'n terapeut wat die een of ander professionele advies aanbied nie. 'n Borg is net nog 'n herstellende verslaafde wat bereid is om sy of haar reis deur die Twaalf Stappe te deel.

Net soos ons ons sorge en vrae met ons borge deel, sal hulle ook soms hulle eie ondervings met ons deel. Soms mag hulle lees- en skryfwerk voorstel of probeer om ons vrae omtrent die program te beantwoord. As ons nuut is by NA kan 'n borg ons help om dinge omtrent die program wat ons mag verwar, te verstaan. Soos: NA-taalgebruik, die formaat van vergaderings, die diensstruktuur, die betekenis van NA-beginsels en die aard van 'n geestelike ontwaking.

WAT doen 'n geborgde?

Een voorstel is om gereeld kontak met ons borge te hê. Behalwe om ons borg te skakel, kan ons boonop ook reël om mekaar by vergaderings te ontmoet. Sommige borge sal ons sê hoe gereeld ons hulle moet kontak, terwyl ander nie sulke vereistes sal stel nie. Ons kan van tegnologie of pos/e-pos gebruik maak om in kontak te bly as ons nie 'n borg kan vind wat na-aan ons bly nie. Ongeag hoe ons met ons borg kommunikeer, is dit belangrik dat ons eerlik is en dat ons met 'n oop gemoed luister.

> **E**k maak staat op my borg om vir my algemene leiding en 'n nuwe perspektief te gee. Al sou dit al wees, is sy of hy 'n belangrike klankbord. Soms moet ek net iets hardop vir iemand sê om dinge anders te sien.

Ons is dalk bekommerd dat ons 'n las vir ons borg kan wees en huiwer om hulle te kontak, of ons glo dalk ons borge wil iets in ruil hê. Ons borge baat inderwaarheid ewe veel by die verhouding. In ons program glo ons dat ons slegs kan hou wat ons het deur dit weg te gee. Deur van ons borge gebruik te maak, help ons hulle inderwaarheid om skoon te bly en te herstel.

HOE kry ons 'n borg?

Om 'n borg te kry, moet ons net vra. Dit mag dalk eenvoudig wees, maar dit is nie maklik nie. Baie van ons is bang om iemand te vra om ons te borg. In aktiewe verslawing het ons dalk geleer om niemand te vertrou nie en die idee om iemand te vra om ons te help en na ons te luister, voel dalk vreemd en skrikwekkend. Nietemin beskryf die meeste van ons lede borgskap as 'n noodsaaklike deel van hulle herstel. Soms, na ons uiteindelik die moed bymekaar geskraap het, sal iemand steeds nee sê. As dit gebeur, moet ons volhard, glo en probeer om nie sy of haar besluit persoonlik op te neem nie. Die redes waarom mense ons versoek van die hand wys, het waarskynlik niks met ons te doen nie. Hulle het dalk net besige lewens of te veel geborgdes of gaan dalk deur 'n moeilike tyd. Ons moet ons geloof herbevestig en iemand anders vra.

> **T**oe ek my borg gekies het, het ek dit as 'n onderhoud beskou. Is ons pasmaats? Wat is jou verwagtinge en wat is myne? Ek het vir iemand gesoek wat oopkop is en met wie ek gemaklik kan praat.

Die beste plek om na 'n borg te soek, is by 'n NA-vergadering. Ander plekke om na 'n borg te soek, is by NA-geleenthede, soos diensvergarderings en konferensies. In hulle soeke na 'n borg, soek die meeste lede iemand wat hulle voel hulle kan leer om te vertrou, iemand wat simpatiek voorkom en aktief is in die program. Die meeste lede, veral dié wat nuut is by NA, vind dit belangrik om 'n borg te vind wat meer skoon tyd het as hulle.

'n Goeie praktiese wenk is om iemand met soortgelyke ervaring te soek wat by ons worstelinge en prestasies aanklank kan vind. Om 'n borg van dieselfde geslag te vind, maak hierdie empatie makliker en help die meeste van ons om veilig te voel in die verhouding. Sommige mense voel dat geslag nie 'n beslissende faktor hoef te wees nie. Ons is vry om ons eie borg te kies. Dit word streng aanbeveel om 'n verhouding wat tot seksuele aantrekking tot 'n borg mag lei, te vermy. Sodanige aantrekking kan ons aandag aflei van die aard van borgskap en mag inmeng met ons vermoë om eerlik met mekaar te wees.

Toe ek skoon geraak het, was ek onseker, eensaam en bereid om enigiets vir 'n bietjie troos en geselskap te doen. My natuurlike neiging was om daardie begeertes te bevredig en om nie te fokus op wat nodig was om 'n fondament vir my herstel te bou nie. Goddank vir die integriteit van die lede wat my ondersteun het en my nie misbruik het in die vroeë dae van my herstel nie.

Somtyds wonder lede of dit in orde is om meer as een borg te hê. Hoewel sommige verslaafdes hierdie roete kies, waarsku die meeste daarteen en verduidelik dat om meer as een borg te hê die versoeking mag skep om hulle te manipuleer totdat ons die leiding en antwoode kry waarna ons soek.

WANNEER moet ons 'n borg kry?

Die meeste lede ag dit belangrik om so gou as moontlik 'n borg te kry, terwyl ander verduidelik dat dit net so noodsaaklik is om 'n bietjie meer tyd in te ruim om rond te kyk en 'n ingeligte besluit te neem. Om baie vergaderings by te woon help ons om te bepaal met wie ons gemaklik is en wie ons kan leer vertrou. As iemand aanbied terwyl ons uitkyk vir 'n borg, hoef ons nie ja te sê nie. Ons moet onthou dat wanneer ons 'n borg kry om ons te help in ons vroeë herstel, ons vry is om later van borg te verander as daardie persoon nie aan ons behoeftes voldoen nie.

Ek het die tydsberekening om 'n borg te kry met verdrinking vergelyk. Ek het die lewensredder/borg onmiddelik nodig gehad!

Ons moet uitreik na ander verslaafdes vir hulp en ondersteuning wanneer ons nuut is in die program. Dit is nooit te vroeg om foonnommers te kry, te gebruik en om te begin deel met ander herstellende verslaafdes nie. Ons program werk omdat ons mekaar hulp kan bied. Ons hoef nie meer in afsondering te leef nie en ons begin deel voel van iets groters as onsself. Borgskap help ons om te sien dat deur na NA toe te kom, ons uiteindelik tuis gekom het.

Jy mag dalk vrae oor borgskap hê wat hierdie IP nie vir jou kon beantwoord nie. Terwyl daar nie "regte" of "verkeerde" antwoorde op jou vrae is nie, verskil die ervaring van ons genootskap van gemeenskap tot gemeenskap en van lid tot lid. Ons het 'n boek oor borgskap* wat baie kwessies wat met borgskap verband hou, deegliker uiteensit.

*Nog nie in Afrikaans gepubliseer nie.

Kontakte:

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle regte voorbehou

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

Dit is 'n vertaling van literatuur wat deur die NA-Genootskap goedgekeur is.

Narcotics Anonymous, , , , en The NA Way is geregistreerde handelsmerke van Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-158-5 Afrikaans 6/18

WSO Catalog Item No. AF3111

Narcotics Anonymous®
Narkotika Anoniem

IP Nr. 11-AF

Borgskap