

## Vir die nuweling

NA is 'n nuwelinggewende genootskap of vereniging van mans en vroue vir wie dwelms 'n ernstige probleem geword het. Ons is herstellende verslaafdes wat gereeld bymekaar kom om mekaar te help skoon bly. Daar is geen fooie of skuld nie. Die enigste vereiste vir lidmaatskap is 'n begeerte om op te hou gebruik.

Jy hoef nie skoon te wees wanneer jy hier aankom nie, maar ons stel voor dat jy na jou eerste vergadering aanhou terugkom en skoon raak. Jy hoef nie vir 'n oordosis of 'n tronkvonnis te wag om hulp te kry by NA nie, verslawing is ook nie 'n hopelose toestand waarvan daar geen herstel is nie. Dit is moontlik om die behoefte om dwelms te gebruik met die hulp van die Twaalf Stappe program van Narkotika Anoniem en die genootskap van herstellende verslaafdes te oorkom.

Verslawing is 'n siekte wat enige iemand kan kry. Sommige van ons het dwelms gebruik omdat ons dit geniet het, terwyl ander gebruik het om reeds bestaande gevoelens te onderdruk. Nog ander het gely aan fisieke en geestesongesteldhede en het verslaaf geraak aan die medikasie wat voorgeskryf is tydens siektes. Sommige van ons het by die skare aangesluit en 'n paar keer dwelms gebruik net om koel te wees en het later uitgevind dat ons nie kon ophou nie.

Baie van ons het probeer om verslawing te oorkom en soms was tydelike verligting moontlik, maar dit is gewoonlik gevolg deur 'n selfs erger verslawing as voorheen.

Wat die omstandighede ook al is, maak regtig nie saak nie. Verslawing is 'n verergerende siekte soos suikersiekte. Ons is allergies vir dwelms. Ons uiteinde is altyd dieselfde: tronke, inrigtings of die dood. Ons het 'n nuwe lewenswyse gevind wat jy kan volg indien jou lewe onbeheerbaar geraak het en jy wil leef sonder dat dwelmgebruik

noodsaaklik is. Hier is die Twaalf Stappe van Narkotika Anoniem wat ons daaglik gebruik om ons te help om ons siekte te oorkom.

1. Ons het erken dat ons magteloos was oor ons verslawing – dat ons lewens onbeheerbaar geraak het.
2. Ons het mettertyd geglo dat 'n Mag groter as ons, ons geestesgesondheid aan ons kan teruggee.
3. Ons het tot 'n besluit gekom om ons wil en ons lewens toe te vertrou aan die sorg van God *soos ons Hom verstaan*.
4. Ons het 'n deeglike en vreeslose morele inventaris van onself opgestel.
5. Ons het aan God, aan onself en aan 'n ander persoon die presiese aard van ons foute erken.
6. Ons was heeltemal gereed dat God al hierdie karakterfoute sou verwyder.
7. Ons het Hom nederig gevra om ons tekortkominge te verwyder.
8. Ons het 'n lys gemaak van alle persone vir wie ons skade berokken het, en het gewillig geword om sake tussen ons reg te stel.
9. Ons het, sover moontlik, regstreeks die sake met sulke mense reggestel, behalwe as ons hulle of ander sou benadeel deur dit te doen.
10. Ons het volgehou om 'n persoonlike inventaris op te stel en wanneer ons verkeerd was, dit dadelik te erken.
11. Ons het deur gebed en meditasie probeer om ons bewuste kontak met God, *soos ons Hom verstaan*, te verbeter en het net gebed vir kennis van sy wil vir ons en die krag om dit uit te voer.
12. Nadat ons as gevolg van hierdie stappe 'n geestelike ontwaking gehad het, het ons probeer om hierdie boodskap

aan verslaafdes oor te dra en om hierdie beginsels in al ons doen en late toe te pas.

Herstel hou nie net op wanneer jy skoon is nie. Wanneer ons ons weerhou van alle dwelms (dit sluit alkohol en dagga ook in), kom ons te staan voor gevoelens wat ons nooit voorheen suksesvol kon hanteer nie. Ons ervaar selfs gevoelens wat ons in die verlede nie in staat was om te ervaar nie. Ons moet gewillig raak om met ou en nuwe gevoelens vertrou te raak soos hulle opduik.

Ons leer om gevoelens te ervaar en beseft dat hierdie gevoelens ons geen leed kan aandoen tensy ons daarop reageer nie. In plaas daarvan om daarop te reageer, kontak ons 'n NA-lid wanneer ons gevoelens ervaar wat ons nie kan hanteer nie. Deur dit met ander te deel, leer ons om daardeur te werk. Waarskynlik sou hulle 'n soortgelyke ervaring beleef het en sal hulle kan deel wat vir hulle gewerk het. Onthou, 'n verslaafde op sy eie is in slegte geselskap.

Die Twaalf Stappe, nuwe vriende en borge help ons om deur hierdie gevoelens te werk. In NA word ons vreugde vermenigvuldig deur die goeie dae te deel en ons hartseer word verminder deur die slegte dae te deel. Vir die eerste keer in ons lewens hoef ons niks alleen te ervaar nie. Noudat ons 'n groep het, kan ons 'n verhouding ontwikkel met 'n Hoër Mag wat altyd by ons kan wees.

Ons stel voor dat jy vir jou 'n borg soek sodra jy die lede in jou omgewing leer ken. Om gevra te word om 'n nuweling te borg, is 'n voorreg, so moenie huiwer om iemand te vra nie. Borgskap is 'n lonende ervaring vir albei; ons is almal hier om te help en gehelp te word. Ons, wat tans herstel, moet met jou deel wat ons geleer het ten einde ons groei in die NA-program en ons vermoë om te funksioneer sonder dwelms te handhaaf.

Hierdie program bied hoop. Al wat jy hoef saam te bring, is die begeerte om op te hou gebruik en die gewilligheid om hierdie nuwe lewenswyse op die proef te stel.

Kom vergaderings toe, luister met 'n oop gemoed, vra vrae, kry telefoonnommers en gebruik dit. Bly skoon net vir vandag.

Ons wil jou ook daaraan herinner dat dit 'n *anonieme* program is en dat jou anonimiteit streng vertroulik bewaar sal word. "Ons stel nie belang in wat of hoeveel jy gebruik het, of wie jou verskaffers was nie. Ook nie in wat jy in die verlede gedoen het nie, of hoe baie of hoe min jy het nie, maar slegs wat jy omtrent jou probleem wil doen en hoe ons kan help."

## Telefoonnommers

---

---

---

---

---

Twaalf Stappe  
herdruk vir verwerking met vergunning van  
AA World Services, Inc.

Copyright © 2020 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle regte voorbehou

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://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 978-1-63380-265-0

Afrikaans

4/20

WSO Catalog Item No. AF3116



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkotika Anoniem**

IP Nr. 16-AF

# Vir die nuweling