

## Skoon bly in die wêreld daar buite

Baie van ons het vir die eerste keer die Narkotika Anoniem-boodskap van herstel gehoor terwyl ons in 'n hospitaal of een of ander inrigting was. Die oorgang van sulke plekke na die wêreld daar buite is onder geen omstandighede maklik nie. Dit is veral waar wanneer ons uitgedaag word deur die veranderinge wat herstel meebring. Vir baie van ons was die vroeë stadium van herstel moeilik. Om die vooruitsig van 'n lewe sonder dwelms in die oë te kyk, kan baie skrikwekkend wees. Maar dié van ons wat dit reggekry het om deur die eerste dae te kom, het 'n lewe gevind wat die moeite werd was om te leef. Hierdie pamflet word as 'n boodskap van hoop aan dié wat nou in 'n hospitaal of inrigting is, gebied, sodat julle ook kan herstel en vry kan leef. Baie van ons was al waar julle vandag is. Ons het op ander maniere probeer skoon bly en baie van ons het teruggeval. Sommige het nooit weer 'n kans op herstel gekry nie. Ons het hierdie pamflet geskryf om dit wat ons gevind het werk, met julle te deel.

As jy vergaderings kan bywoon terwyl jy in 'n hospitaal of inrigting is, kan jy nou begin om goeie gewoontes aan te kweek. Kom vroeg en bly tot laat by die vergaderings. Begin sou gou as moontlik om kontak met herstellende verslaafdes te maak. Indien daar NA-lede van ander groepe is wat jou vergadering bywoon, vra hulle telefoonnommers en gebruik hulle. Om hierdie telefoonnommers te gebruik, mag aanvanklik vreemd, selfs verspot voel. Maar aangesien afsondering deel van die kern van ons siekte van verslawing is, is daardie eerste oproep 'n groot tree vorentoe. Dit is nie nodig om te wag vir 'n groot probleem om te ontwikkel voordat ons iemand in NA bel nie. Die meeste lede is meer as gewillig om op enige manier te help wat hulle kan. Dit is ook 'n goeie tyd om met 'n NA lid te reël om jou te ontmoet wanneer jy ontslaan word. As jy reeds sommige van die mense ken wat jy by vergaderings sal

sien wanneer jy ontslaan is, sal dit jou deel van die NA-Genootskap laat voel. Ons kan nie bekostig om uitgesluit te wees of te voel nie.

Om skoon te bly in die wêreld daar buite beteken om tot aksie oor te gaan. Gaan na 'n vergadering op die eerste dag wanneer jy ontslaan word. Dit is belangrik om die gewoonte van gereelde bywoning van vergaderings te vestig. Die verwarring en opgewondenheid van “net uitkom” het sommige van ons oorgerus gemaak en laat dink dat ons 'n vakansie van ons verantwoordelikhede kan neem voordat ons aanbeweeg na ons daaglikse lewe. Hierdie soort rasionalisering het baie van ons weer terug na dwelmgebruik gelei. Verslawing is 'n siekte waarvan die progressie nooit vir 'n tyd lank gestuit word nie. As dit nie gestuit word nie, word dit net erger. Wat ons vandag vir ons herstel doen, verseker nie ons herstel vir môre nie. Dit is 'n fout om aan te neem dat die goeie voorneme om na 'n tydjie by NA uit te kom, voldoende sal wees. Ons moet ons voornemens rugsteun deur tot aksie oor te gaan – hoe gouer, hoe beter.

As jy ná jy ontslaan word, in 'n ander dorp gaan woon, stel ons voor dat jy die NA-lede vir 'n lys van vergaderings en vir die NA hulplynnummer vir jou nuwe gebied vra. Hulle sal jou kan help om in aanraking te kom met NA-groepe en -lede waar jy gaan woon. Jy kan ook inligting omtrent vergaderings oor die wêreld heen kry deur te skryf aan:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

Borgskap is 'n noodsaaklike deel van die NA-program van herstel. Dit is een van die vernaamste wyses wat nuwelinge kan gebruik om baat te vind by die ondervinding van NA-lede wat die program uitleef. Borge kan opregte besorgdheid vir ons welstand en 'n gedeelde ondervinding van verslawing met 'n deeglike kennis van herstel in NA verbind. Ons het gevind dat dit die beste werk om 'n borg van jou eie geslag te vind. Kies so gou as moontlik 'n borg

– selfs 'n tydelike borg. 'n Borg help jou om deur die Twaalf Stappe en Twaalf Tradisies van Narkotika Anoniem te werk. 'n Borg kan jou ook aan ander NA-lede voorstel, jou na vergaderings toe neem en jou help om meer gemaklik in herstel te word. Ons pamflet, *Borgskap*, sluit addisionele inligting oor die onderwerp in.

As ons die voordele van die NA-program wil ontvang, moet ons die Twaalf Stappe werk. Saam met die gereelde bywoning van vergaderings, is die stappe die basis tot ons program van herstel van verslawing. Ons het gevind om in volgorde deur die stappe te werk en hulle aanhoudend te hersien, weerhou ons van terugval tot aktiewe verslawing en die ellende wat dit bring.

Daar is 'n verskeidenheid NA-herstelliteratuur beskikbaar. Die Klein Wit Boekie en ons Basiese Teks, *Narkotika Anoniem*, bevat beginsels van herstel in ons genootskap. Maak jouself vertrou met die program deur ons literatuur. Om oor herstel te lees, is 'n baie belangrike deel van ons program, veral wanneer 'n vergadering of 'n ander NA-lid miskien nie beskikbaar is nie. Baie van ons het gevind dat om daaglik NA-literatuur te lees, ons gehelp het om 'n positiewe houding te handhaaf en ons fokus op ons herstel te hou.

Wanneer jy vergaderings begin bywoon, stel ons voor dat jy betrokke raak by die groepe wat jy bywoon. Om asbakke leeg te maak, te help om die lokaal reg te kry vir 'n vergadering, koffie te maak, skoon te maak ná die vergaderings – al hierdie take moet verrig word vir die groep om te kan funksioneer. Laat mense weet dat jy gewillig is om te help en word deel van jou groep. Om sulke verantwoordelikhede te aanvaar, is 'n noodsaaklike deel van herstel en dit help om die gevoelens van vervreemding wat ons kan oorval, teen te werk. Sulke verpligtinge, al mag hulle hoe klein voorkom, kan help om vergaderingbywoning te verseker wanneer die *begeerte* om by te woon agterraak by die *behoefte* om by te woon.

Dit is nooit te vroeg om 'n persoonlike program van om daaglik tot aksie oor te gaan, te vestig

nie. Om daaglik tot aksie oor te gaan, is ons manier om verantwoordelikheid vir ons herstel op ons te neem. In plaas daarvan om daardie eerste dwelm op te tel, doen ons die volgende:

- ★ Moenie gebruik nie, dit maak nie saak wat gebeur nie
- ★ Gaan na 'n NA-vergadering toe
- ★ Vra jou Hoër Mag om jou vandag te help om skoon te bly
- ★ Bel jou borg
- ★ Lees NA-literatuur
- ★ Praat met ander herstellende verslaafdes
- ★ Werk die Twaalf Stappe van Narkotika Anoniem

Ons het party van die dinge wat ons behoort te doen om skoon te bly, bespreek; dit is ook nodig dat ons die dinge wat ons behoort te vermy, bespreek. In NA-vergaderings hoor ons dikwels dat ons ons ou manier van lewe moet verander. Dit beteken ons moenie dwelms gebruik nie, dit maak nie saak wat gebeur nie! Ons het ook gevind dat ons nie kan bekostig om kroë of klubs te besoek of jou met mense wat dwelms gebruik, te assosieer nie. Wanneer ons ons toelaat om tussen ou kennisse en by ons ou plekke uit te hang, loop ons die gevaar om terug te val. Wanneer dit by die siekte van verslawing kom, is ons magteloos. Hierdie mense en plekke het ons nooit voorheen gehelp om skoon te bly nie. Dit sal dwaas wees om te dink dat dinge nou anders sal wees.

Vir 'n verslaafde is daar geen plaasvervanger vir die genootskap van ander wat aktief by herstel betrokke is nie. Dit is belangrik om onself 'n guns te doen en ons herstel 'n kans te gee. Daar is baie nuwe vriende wat vir ons in Narkotika Anoniem wag en daar is 'n nuwe wêreld van ondervindings wat voorlê.

Sommige van ons moes ons verwagtinge van 'n heeltemal ander wêreld aanpas toe ons ontslaan is. Narkotika Anoniem kan nie die wêreld rondom ons wonderbaarlik verander nie. Dit bied ons wel hoop, vryheid en 'n manier

om anders binne die wêreld te leef deur onself te verander. Ons mag vind dat sommige situasies nie van voriges verskil nie, maar deur die program van Narkotika Anoniem kan ons die manier hoe ons op hulle reageer, verander. Om onself te verander, verander wel ons lewens.

Ons wil hê jy moet weet dat jy in Narkotika Anoniem welkom is. NA het vir honderdduisende verslaafdes gehelp om skoon te leef, die lewe op sy eie voorwaardes te aanvaar en 'n lewe uit te bou wat werklik die moeite werd is om te leef.

Copyright © 2021 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](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +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 9781633803466 Afrikaans 4/21

WSO Catalog Item No. AF3123



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

IP Nr. 23-AF

**Skoon bly in  
die wêreld  
daar buite**