

# **Twaalf stappen en Dubbele diagnose**

## **Werkboek**

TIM HAMILTON en PAT SAMPLES

Vertaling en uitgave van het Landelijk Expertise Centrum Dubbele diagnose (LEDD)



## Colofon

### *Vertaling*

Vertaalbureau Stoop, Den Haag

### *Redactie*

Anneke van Wamel, LEDD/Trimbos instituut, Utrecht

Martje van Giffen, LEDD/Arkin, Amsterdam

Christien Muusse, LEDD/Trimbos instituut, Utrecht

Marc, Amsterdam

Wil, Amstelveen

Annette, Alkmaar

Deze uitgave is te bestellen via [www.ledd.nl](http://www.ledd.nl).

LEDD

Postbus 725

3500 AS Utrecht

030 297 11 77

[info@ledd.nl](mailto:info@ledd.nl)

[www.ledd.nl](http://www.ledd.nl)

© 2010, LEDD, Utrecht.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het LEDD.

Oorspronkelijke uitgegeven in de Verenigde Staten door Hazelden® Centre City, Minnesota  
55012-0176

© 1995 by R.W. Tim Hamilton

All rights reserved.

First published 1994 in the United States of America

## Voorwoord bij de Nederlandse vertaling

Voor u ligt de Nederlandse vertaling van het werkboek, dat hoort bij het boek 'Twaalf stappen en Dubbele diagnose'. De Twaalf Stappen in dit boek zijn gebaseerd op stappen op de Twaalf Stappen van de Anonieme Alcoholisten, maar ze zijn aangepast om aan te sluiten bij mensen die kampen met een psychiatrische aandoening én een verslaving. Zelfhulpgroepen die met deze twaalf stappen werken worden Dual Recovery Anonymus (DRA) groepen genoemd en zijn in Amerika en Canada een groot succes. Inmiddels blijkt ook uit onderzoek dat deelname aan groepen (bijv. DRA) in de behandeling en herstel van mensen met een zogenaamde dubbele diagnose een belangrijke rol kan spelen. Ook in Nederland zijn er inmiddels DRA groepen actief, maar zij konden nog geen gebruik maken van de oorspronkelijke teksten uit het DRA handboek en het bijbehorende werkboek. Deze vertaling is tot stand gekomen op initiatief van het Landelijk Expertise centrum Dubbele Diagnose (LEDD) in samenwerking met ervaringdeskundigen uit Amsterdam en Alkmaar. Het LEDD wil hiermee bijdragen aan het vergroten van de mogelijkheden van herstel van mensen die worstelen met een psychiatrische aandoening en problemen hebben met het gebruik van drugs of alcohol.

### Over het LEDD

Het LEDD is een samenwerkingsverband van het Trimbos-Instituut, Mentrum (onderdeel van Arkin), GGZ Eindhoven en de Kempen, Palier (Parnassia Bavogroep) en Delta Psychiatrisch centrum. In dit samenwerkingsverband zijn kennis en expertise van een aantal instellingen die zich intensief bezighouden met de geïntegreerde behandeling van cliënten met een dubbele diagnose krachtig gebundeld. Het LEDD biedt training, opleiding, coaching en advies en levert expertise bij de implementatie van geïntegreerde dubbele diagnose behandeling. Op de website [www.ledd.nl](http://www.ledd.nl) is actuele informatie te vinden. Het LEDD is mede mogelijk gemaakt door het Fonds Psychische gezondheid en ZonMw.

Anneke van Wamel  
Martje van Giffen  
Christien Muusse  
Marc  
Wil  
Annette

Utrecht  
Oktober 2011

## OVER DIT WERKBOEK

Mensen met een dubbele aandoening leiden aan een verslaving en een psychische (of psychiatrische) stoornis, waaraan ze zelf geen schuld hebben. Ze hebben een herstelprogramma nodig dat beide aandoeningen behandelt. De Twaalf Stappen van de DRA zijn ontworpen om te helpen bij het krijgen en houden van controle over middelengebruik en mentaal gezond te blijven. De oefeningen en activiteiten in dit werkboek leiden lezers door de Twaalf Stappen heen en helpen bij het organiseren en opnieuw opbouwen van het leven.

R.W. Tim Hamilton is de oprichter en directeur van *Dual Recovery Network Association*, een organisatie die opleidingen, stimulering en steun bij zelfhulp biedt aan mensen met een dubbele aandoening en hun familie- en gezinsleden. Hij is sinds 1974 werkzaam op het gebied van advisering en opleidingen bij verslaving en heeft een bijdrage geleverd aan het schrijven van *The Dual Disorders Recovery Book* van Hazelden.

Pat Samples werkt als freelance auteur en heeft veel artikelen voor tijdschriften gepubliceerd, een boek over chronische psychiatrische aandoeningen en verscheidene publicaties van Hazelden, waaronder *Self-Care for Caregivers: A Twelve Step Approach*. Zij woont in Minneapolis en is actief betrokken bij Twaalf Stappen Programma's.

De Twaalf Stappen van AA zijn herdrukt en aangepast met toestemming van *Alcoholics Anonymous World Services, Inc.* De toestemming om de Twaalf Stappen te herdrukken en aan te passen betekent niet dat AA de inhoud van deze publicatie heeft gerecenseerd of goedgekeurd of dat AA het eens is met de hierin weergegeven zienswijzen. AA is alleen een programma voor het herstellen van alcoholisme; het gebruik van de Twaalf Stappen in verband met programma's en activiteiten die op AA zijn gebaseerd, maar andere problemen aanpakken, doet daaraan niets af.

## Inhoud

Voorwoord bij de Nederlandse vertaling.....	3
OVER DIT WERKBOEK.....	4
INLEIDING.....	6
STAP EEN.....	8
STAP TWEE.....	14
STAP DRIE.....	18
STAP VIER.....	22
STAP VIJF.....	30
STAP ZES.....	33
STAP ZEVEN.....	35
STAP ACHT.....	37
STAP NEGEN.....	41
STAP TIEN.....	43
STAP ELF.....	46
STAP TWAALF.....	48
DE TWAALF STAPPEN VAN DE ANONIEME ALCOHOLISTEN.....	51
DE TWAALF STAPPEN VAN DUAL RECOVERY ANONYMOUS.....	52

## INLEIDING

Dit werkboek heeft als doel om hulp te bieden bij het herstel van een verslaving en een psychiatrische stoornis. De oefeningen en activiteiten bieden een persoonlijke en zinvolle manier om met een Twaalf Stappen Programma voor dubbel herstel te werken. Ze kunnen helpen bij het toepassen van de Twaalf Stappen op alle gebieden van het leven die door de dubbele aandoening zijn aangetast: spiritueel, emotioneel, fysiek en maatschappelijk.

De Twaalf Stappen bieden een eenvoudige route naar dubbel herstel, die veel mensen effectief vinden. Voor fundamentele en praktische informatie over deze route met Twaalf Stappen verwijzen we naar het bijbehorende boek *De Twaalf Stappen en Dubbele Diagnose*. Dit biedt een nuttige basis voor het doen van de oefeningen en activiteiten in dit werkboek.

Dit werkboek kan helpen om het DRA-programma in de praktijk te brengen. Als het programma nieuw voor je is, biedt het praktische leerervaringen. Als je al een tijdje in de DRA zit, kan dit werkboek helpen om het programma te vernieuwen en te versterken. Als je in behandeling of therapie bent, wil je misschien advies van een adviseur of therapeut hebben en je vooruitgang met hen bespreken.

Als je met de Stappen werkt, bedenk dan dat dubbel herstel een proces is dat tijd en oefening kost. Door bereid, oprecht en open te zijn kun je stap voor stap dubbel herstel bereiken.

### Suggesties voor het werken met elke Stap in het werkboek

De volgende suggesties kunnen je helpen om het beste uit dit werkboek te halen. Maar je hoeft ze niet precies zo te volgen als ze worden voorgesteld. Jij bent de baas over je eigen herstel.

1. Neem het bijbehorende hoofdstuk in *De Twaalf Stappen en Dubbele Diagnose* door. Neem ook andere versies, stukken in je dagboek of werk uit vorige Stappen door die je kunnen helpen bij het begrijpen van deze Stap.
2. Lees het inleidende commentaar voor de Stap in dit werkboek.
3. Denk over de vragen na met een open en bereidwillige geest. Vul de antwoorden zo oprecht en volledig in als je kunt.
4. Leer over de Stap van anderen. Praat met je sponsor en groepsleden, luister tijdens bijeenkomsten en gebruik alle andere bronnen die je hebt om meer over de Stap te leren. Vraag aan anderen hoe zij met de Stap hebben gewerkt en hem zinvol hebben gemaakt, welke voordelen hen dat heeft opgeleverd en hoe ze eventuele moeilijkheden hebben opgelost.
5. Breng wat je leert in praktijk. Probeer sommige van de voorgestelde activiteiten of ontwikkel je eigen aanpak met behulp van je sponsor, therapeut, adviseur of Hogere Macht. Als een aanpak van de Stap niet goed werkt, probeer dan een andere.

6. Vraag om terugkoppeling en steun. Bespreek je angsten of twijfels met je sponsor, therapeut en anderen binnen de DRA. Vertel hen over je ervaringen en wat je aan het leren bent. Voordat je met een bepaalde Stap aan het werk gaat, wil je misschien met je therapeut bespreken of je symptomen voldoende zijn gestabiliseerd om ermee te kunnen werken.
7. Ga door naar de volgende Stap als je er klaar voor bent. Vraag je af of je tevreden bent over het werk dat je rond een bepaalde Stap hebt gedaan, voordat je verder gaat. Is jouw dubbel herstel vooruitgegaan door het werken met die Stap? Misschien wil je je sponsor, therapeut en Hogere Macht daarover raadplegen.

**Let op:** het gebruik van dit werkboek is geen vervanging van een professionele behandeling van verslaving en geestelijke gezondheid. Maar het kan een nuttig onderdeel van je totale programma van dubbel herstel vormen. Gebruik alle bronnen die je tot je beschikking hebt, waaronder de groepen voor herstel in Twaalf Stappen voor mensen met een dubbele diagnose, om een leven met controle over gebruik en psychische stabiliteit te bereiken. Je verdient de kans om de kwaliteit van je leven te verbeteren, een terugval te voorkomen en meer rust in je hoofd te hebben.

## STAP EEN

*Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze dubbele aandoening van verslaving en psychiatrische stoornis – dat ons leven onhanteerbaar was geworden.*

### **“We erkenden dat we machteloos stonden ...”**

Twee chronische aandoeningen: een verslaving en een psychiatrische stoornis, veroorzaken grote problemen in ons leven. We lijden pijn en anderen om ons heen ook. Stap Een confronteert ons rechtstreeks met deze problemen en deze pijn. We zien dat we de macht over onze aandoeningen kwijt zijn en, het allerbelangrijkste, dat we *niet in staat zijn* om de controle over onszelf terug te krijgen. Stap Een helpt ons op een rustige, geleidelijke manier om de schadelijke voortgang van deze beide aandoeningen te stoppen en te beginnen met het volgen van een herstelplan. Dit is de kern van de eerste stap.

Velen van ons hebben al eens geprobeerd om controle te krijgen over hun gebruik van verdovende middelen of alcohol en hun symptomen onder de duim te houden naar aanleiding van het advies, de dreigementen of de druk van gezin, familieleden, vrienden, werkgevers, doktoren, adviseurs of rechters. Misschien hebben we ons daardoor een tijdje anders gedragen. Maar zijn we van binnen echt veranderd? Innerlijk veranderen is de kern van herstel.

### **Het opschrijven van een eerlijke voorgeschiedenis**

De Eerste Stap biedt je een manier om vast te stellen hoe ernstig de dubbele aandoening je leven beïnvloedt. Je kunt besluiten of je er klaar voor bent om innerlijk te veranderen. Bij het werken met deze Stap moet je zo eerlijk en oprecht zijn als je maar kunt.

Denk eraan dat je lijdt aan twee *aandoeningen die je niet zelf hebt gewild*. Je hebt niets gedaan om ze te veroorzaken en je kunt ze niet laten verdwijnen. Stap één is een kans om te onderzoeken hoe de aandoeningen zich hebben ontwikkeld en om inzichtelijk te maken welke symptomen ze hebben veroorzaakt. Stap Een kan je helpen inzien hoe de aandoeningen en hun symptomen jouw vermogen om te functioneren en met anderen om te gaan hebben geblokkeerd. Stap Een kan je helpen om de problemen die door jouw aandoeningen zijn veroorzaakt, duidelijker te onderkennen.

Een manier om jouw aandoening te onderzoeken is het verloop ervan kort op te schrijven. Het beschrijven van wat er in de loop van de tijd is gebeurd, kan je helpen ontdekken, hoe je hebt geprobeerd om jouw aandoeningen onder controle te houden en of je de controle erover kwijt bent.

### *Voorgeschiedenis van verslaving*

Wanneer zich een verslaving ontwikkelt, verliezen we geleidelijk de controle over ons gebruik. We denken dat we kunnen stoppen wanneer we dat willen, maar we kunnen het



niet. We voelen een onbeheersbare drang om de ervaring te herhalen. Bij Stap één erkennen we dat we *geen controle* hebben over de drang om te gebruiken.

- ✓ Hoe oud was je toen je voor het eerst alcohol of verdovende middelen uitprobeerde?
- ✓ Welke verdovende middelen vond je prettig en wilde je opnieuw gebruiken?
- ✓ Heb je onlangs nog verdovende middelen genomen? Zo ja, hoe vaak?
- ✓ Heb je geprobeerd om je gebruik te verbergen voor anderen die om je geven? Zo ja, hoe?

Bij het onderzoeken van jouw voorgeschiedenis met alcohol of andere verdovende middelen moet je nagaan op welke manier je hebt geprobeerd gebruik onder controle te houden.

*We staan machteloos* tegenover het feit dat we de effecten van alcohol en andere verdovende of stimulerende middelen prettig vinden. We denken voortdurend aan deze effecten en we blijven hopen dat we die gevoelens opnieuw kunnen beleven zonder de problemen die dat met zich meebrengt.

- ✓ Beschrijf wat er zou gebeuren als je zou besluiten om je gebruik te verminderen of veranderen. Hoe zou jouw leven er dan uitzien?
- ✓ Beschrijf wat er gebeurde toen je probeerde om helemaal te stoppen.
- ✓ Wat gebeurde er toen je weer begon te gebruiken?
- ✓ Beschrijf wat er gebeurde, toen je in de problemen kwam omdat je had gebruikt. Probeerde je jezelf te beschermen door naar uitvluchten te zoeken of anderen de schuld te geven?
- ✓ Beschrijf hoe het gebruik van alcohol of andere verdovende middelen jouw psychiatrische stoornis heeft beïnvloed.

### *Voorgeschiedenis van jouw psychiatrische stoornis*

De meesten van ons hebben geprobeerd om hun psychiatrische stoornis te verlichten of onder controle te krijgen. Maar we merken dat ons vermogen om ermee om te gaan steeds weer te kort schiet. We lijden hevige pijn, verdriet en angst, zijn uitgeput en voelen ons machteloos.

Bij het bekijken van de voorgeschiedenis van jouw psychiatrische stoornis moet je nagaan of je in staat bent geweest om deze toestand zelfstandig de baas te kunnen.

- ✓ Hoe oud was je toen je voor het eerst symptomen van een psychiatrische stoornis had?
- ✓ Aan wat voor soort symptomen lijdt je? Kruis in het onderstaande schema alles aan wat van toepassing is.

***Gedachten***

geheugen- of concentratieproblemen

eraan denken om jezelf of anderen kwaad te doen

achterdochtig of paranoïde zijn

stemmen horen

dingen zien

anders,  
nl. ....

***Fysiek***

slaapproblemen

snelle en hevige hartkloppingen

trillen of beven

anders,  
nl. ....

***Stemming***

ik voel me depressief

ik heb het gevoel dat de dingen niet echt zijn

extreem tobben

snelle stemmingswisselingen

bang zijn om gek te worden

extreem geïrriteerd of woedend zijn

anders,  
nl. ....

***Gedrag***

uitbarstingen van agressie

impulsief handelen

je terugtrekken

anders,  
nl. ....

- ✓ Beschrijf alle patronen in jouw symptomen. Komen en gaan die? Ben je ooit wel eens vrij van symptomen?
- ✓ Heb je geprobeerd om jouw psychiatrische toestand voor anderen te verbergen en gedaan of het goed met je ging? Zo ja, op welke manier?
- ✓ Heb je geprobeerd om in je eentje de symptomen de baas te worden? Zo ja, op welke manier?
- ✓ Welke behandeling of andere hulp heb je van professionele hulpverleners binnen de geestelijke gezondheidszorg gekregen? Kruis in onderstaand schema alles aan wat van toepassing is.
- ✓ Aan wat voor soort symptomen lijdt je? Kruis in het onderstaande schema alles aan wat van toepassing is.

- |                                         |                                         |                                               |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> casemanagement | <input type="checkbox"/> gezinstherapie | <input type="checkbox"/> individuele therapie |
| <input type="checkbox"/> dagopvang      | <input type="checkbox"/> woongroep      | <input type="checkbox"/> medicatie            |
| <input type="checkbox"/> elektroshocks  | <input type="checkbox"/> groepstherapie | <input type="checkbox"/> beroepsopleiding     |
| <input type="checkbox"/> opname         | <input type="checkbox"/> anders         |                                               |

- ✓ Welke behandelingen zijn het meest nuttig gebleken?
- ✓ Ben je ooit gestopt met deze hulp? Zo ja, wat gebeurde er toen?
- ✓ Ben je ooit teruggevallen naar het gebruik van alcohol of andere verdovende middelen, toen de symptomen verergerden? Heb je een terugval gehad toen de symptomen verbeterden? Zo ja, beschrijf wat er toen gebeurde.

### **“Ons leven was onhanteerbaar geworden.”**

We willen ons allemaal goed voelen over onszelf en onze relaties met anderen. We willen een keuze kunnen maken over ons leven en onze toekomst. Maar we merken misschien dat onze kwaliteit van leven achteruitgaat. We zijn niet diegene die we willen zijn of kunnen zijn. Problemen met werk, school, relaties, gezondheid of politie en justitie nemen toe. Omdat ons leven lijkt te worden gevormd door onze dubbele aandoening passen we ons aan deze

veranderende toestand aan. We blijven bijvoorbeeld thuis om te voorkomen dat anderen onze symptomen zien, of we verbergen onze symptomen routineus door ons sterk voor te doen of boos te worden op anderen. Als we ons aanpassen, verslechteren onze relaties steeds verder en we lijden nog meer onder de gevolgen van de symptomen.

✓ Heeft jouw verslaving of psychiatrische stoornis op een of meer van de volgende gebieden problemen veroorzaakt? Omcirkel de passende antwoorden.

	<i>Verslaving</i>		<i>Psychiatrische stoornis</i>	
Met je ouders?	ja	nee	ja	nee
Met broers of zusters?	ja	nee	ja	nee
Met partner, vriend, vriendin?	ja	nee	ja	nee
Met andere huisgenoten?	ja	nee	ja	nee
Met vrienden, leeftijdgenoten?	ja	nee	ja	nee
Op het werk of op school?	ja	nee	ja	nee
Met geldzaken?	ja	nee	ja	nee
Qua gezondheid of veiligheid (van jou of van anderen)?	ja	nee	ja	nee
Met politie en justitie?	ja	nee	ja	nee

✓ Beschrijf alle problemen waar je veel moeite mee hebt.

### **Schaamte als hindernis bij Stap Een**

Er zijn verschillende hindernissen die ons ervan weerhouden om met Stap Een te werken. Eén ervan is schaamte. We denken misschien dat het hebben van een dubbele aandoening of 'machteloos staan' iets is om je voor te schamen.

Denk na over hoe jouw zelfbeeld zal worden beïnvloed als je toegeeft dat je een dubbele aandoening hebt.

- ✓ Hoe voel je je als er van je verwacht wordt dat je “toegeeft” dat je machteloos of gediagnosticeerd bent?
- ✓ Hoe voel je je als je erover nadenkt dat je “machteloos” staat?
- ✓ Hoe voel je je als er een “verslaving” bij je wordt vastgesteld?
- ✓ En als er wordt vastgesteld dat je een “psychiatrische stoornis” hebt?
- ✓ En als er wordt vastgesteld dat je aan beide aandoeningen lijdt?
- ✓ Wat is jouw gevoel over het innemen van psychofarmaca?
- ✓ En over (misschien) te moeten worden opgenomen?

We staan machteloos tegenover onze dubbele aandoening, maar we zijn geen slecht mens. Het is niet onze schuld dat we deze aandoeningen hebben. We kunnen ons goed over onszelf voelen, omdat we onze situatie oprecht onder ogen zien en aan ons herstel beginnen. Ieder van ons verdient respect, zowel van onszelf als van anderen.

Bekrachtigingen en positieve verklaringen over jezelf, zijn een manier om jezelf eraan te herinneren dat je ervoor kiest te geloven en te slagen. Gebruik die simpele methode van zelftraining vaak om deze belofte van dubbel herstel te versterken.

- ✓ Schrijf een bekrachtiging op die je helpt, bijvoorbeeld als iemand op je neerkijkt vanwege jouw dubbele aandoening.  
  
*Voorbeeld: Ik verdien respect, of: Ik doe mijn best en dat is goed genoeg.*
- ✓ Wat kan je vandaag doen om door te gaan met jouw herstel?

Als we op een oprechte manier met Stap Een leren werken, kunnen we een stevige basis voor dubbel herstel leggen. We worden realistisch over onze dubbele aandoeningen de problemen en pijn die daardoor worden veroorzaakt. Geleidelijk aan gaan we een verandering voor onszelf *willen*. We beginnen te accepteren dat ons leven onhanteerbaar is geworden en dat we een bron van hulp, een Hogere Macht, nodig hebben. Stap Een zet ons op het langzame pad naar herstel.

## STAP TWEE

*Wij kwamen ertoe te geloven dat een Hogere Macht, groter dan wijzelf, ons weer geestelijk gezond kon maken.*

Stap Twee geeft ons hoop. We bepalen een bron van hulp die we onze Hogere Macht kunnen noemen. We kiezen uit vrije wil een Hogere Macht die geloofwaardig, realistisch en zinvol voor ons is. Deze kracht kan spiritueel van aard zijn, maar het kan ook een ander soort bron van hulp voor ons herstel zijn, zoals een actieplan of een groep ondersteunende mensen. We kiezen een Hogere Macht waarvan we overtuigd zijn dat we ermee kunnen werken, net zoals een atleet met een trainer werkt. Deze Hogere Macht kan één enkele bron van hulp zijn of een combinatie van bronnen. Onze relatie met onze Hogere Macht zal ons helpen bij het omgaan met de drang om te drinken of high te worden, bij het omgaan met de symptomen van onze psychiatrische stoornis, om de kwaliteit van ons leven te verbeteren en ons leven beter hanteerbaar te maken.

### **Goed, ordelijk doel**

Het gebruik van de letters g, o en d is een nuttige manier om aan een Hogere Macht te denken. De letters staan voor het simpele, zinvolle concept van een goed, ordelijk doel in ons leven te hebben. Als je leven ellendig, chaotisch en onhanteerbaar is geworden, is Stap Twee de uitnodiging om een nieuwe, gezondere richting te kiezen. Je kunt beginnen met het ontwikkelen en vertrouwen van een proces om het blokkerende en zelfvernietigende gedrag dat chaos en terugval creëert, te *stoppen*. Dit gedrag is onder andere het omgaan met vrienden die gebruiken of het niet innemen van je voorgeschreven medicijnen. Je kunt *beginnen* met het in praktijk brengen van nieuwe manieren van denken en handelen die naar herstel leiden, zoals steun van anderen binnen de DRA krijgen. Een goede, ordelijke richting of een andere Hogere Macht naar jouw keuze kan je helpen om deze nieuwe methoden te leren en in praktijk te brengen.

Een goed, ordelijk doel is niets nieuws. Je hebt die elke keer gebruikt toen je een nieuw recept kookte of een sportieve of artistieke vaardigheid verbeterde. Je maakte toen plannen, kreeg aanwijzingen en ging oefenen.

Bedenk een situatie die je herstel blokkeert. Denk na over wat jouw kansen op herstel zou verbeteren in die situatie als je de hulp van je goede, ordelijke doel zou gebruiken.

- ✓ Waar zou je mee moeten **stoppen**?
- ✓ Waar zou je mee moeten **beginnen**?
- ✓ Welke houding zou je helpen om niet ontmoedigd te raken als je bezig bent met het in praktijk brengen?
- ✓ Welke bronnen van hulp zou je kunnen gebruiken?

### **Het kiezen van een Hogere Macht**

Je hebt de vrijheid en het vermogen om een nieuwe, ordelijke richting in je leven te creëren. Je kunt een Hogere Macht kiezen die je zal helpen om elke dag te leren wat het beste voor je is.

- ✓ Maak een lijst van alles of iedereen waarvan je overtuigd bent dat ze je kunnen helpen en je richting kunnen geven bij het herstellen van je verslaving en psychiatrische stoornis.
- ✓ Welke daarvan zou je jouw Hogere Macht kunnen noemen of als jouw bron van hulp kunnen gebruiken?
- ✓ Schrijf twee manieren op waarop je Hogere Macht je volgens jou kan helpen.
  - 1.
  - 2.

### **Te nemen hindernissen**

In het begin zijn sommigen van ons terughoudend om het idee van een Hogere Macht te accepteren. We hebben misschien ervaringen gehad die ertoe geleid hebben dat we de hulp van anderen niet vertrouwen, vooral als die met iets te maken heeft dat religieus klinkt. Bij Stap Twee hebben we gemerkt dat het nuttig is om alle vooropgezette ideeën over een Hogere Macht die de weg naar ons herstel kunnen blokkeren, opzij te zetten.

- ✓ Beschrijf alle onplezierige herinneringen die je hebt over religieuze ervaringen, waaronder verontrustende psychiatrische symptomen die te maken hebben met religieuze ideeën of bad trips bij het gebruik van geestverruimende middelen.
- ✓ Welke conclusies trek je uit deze ervaringen?
- ✓ Bedenk dat je nu vrij bent om een Hogere Macht te bepalen en kiezen die voor jou nuttig is en waarvan je weet dat je ermee kunt werken.
- ✓ Wat zou je elke dag tegen jezelf kunnen zeggen om je vertrouwen in je Hogere Macht op te bouwen?

**Voorbeeld:** *Ik kan net als anderen leren mijn Hogere Macht te vertrouwen.*

### Gezondheidszorg en behandeling

Afhankelijk van de aard van onze beide aandoeningen kunnen we voordeel hebben van het juiste gebruik van medicijnen. Andere vormen van therapie kunnen ons ook helpen bij het stoppen van onze achteruitgang, het beheersen van ontwrichtende symptomen en het vooruitgang boeken in dubbel herstel. We ontdekken misschien dat we ons beter voelen, als we meer rust krijgen, meer of juist minder eten, actiever worden of andere veranderingen doorvoeren.

- ✓ Ben je terughoudend geweest bij het doorvoeren van gezonde veranderingen of het gebruik maken van hulp? Zo ja, waarom?

**Voorbeeld:** *Omdat het geneesmiddel hinderlijk is, het geneesmiddel niet snel genoeg werkt, of: Ik slik nooit medicijnen.*

- ✓ *Hoe zou je met je Hogere Macht kunnen samenwerken om deze veranderingen nu wel door te voeren?*

### Het herstellen van onze (geestelijke) gezondheid

In de DRA zijn we op zoek naar meer (geestelijke) gezondheid. Hier betekent de term *(geestelijke) gezondheid* stabiliteit of evenwicht op basis van gezonde overtuigingen en



gedrag. We kunnen allemaal de (geestelijke) gezondheid bepalen die we willen. Deze kan helder denken en communiceren omvatten, het je kalm, maar toch energiek voelen, controle houden over gebruik en eerlijke en zorgzame relaties hebben.

✓ Wat is jouw definitie van (geestelijke) gezondheid?

We maken meer kans om vooruitgang richting (geestelijke) gezondheid te boeken als we beginnen met voor onszelf een nieuwe richting te bepalen. We zouden bijvoorbeeld kunnen besluiten dat we meer vrienden, een hogere opleiding of meer plezier in ons leven willen hebben. We kunnen ook besluiten dat we minder stress, minder vermoeidheid of minder angst willen voelen.

**Als de DRA nieuw voor je is, kun je beginnen om voor jezelf een nieuwe richting te bepalen door de volgende oefening te doen.**

✓ Beschrijf hoe een gezond en bevredigend leven in de DRA er voor jou uit ziet.

**Als je al een tijdje in de DRA zit en op een dieper niveau met deze Stap wilt werken, doe dan de volgende oefening.**

- ✓ Kies twee van de volgende gebieden in jouw leven: fysiek, emotioneel, sociaal-maatschappelijk, spiritueel, mentaal, werk of school, woonomstandigheden. Schrijf van elk gebied één ding op waarvan je er meer en één ding waarvan je er minder wilt hebben. Je verlangens kunnen ervoor zorgen dat je een nieuwe richting gaat inslaan. Maak een specifiek plan om in deze nieuwe richting te gaan; zet er ook in hoe je met je Hogere Macht kunt samenwerken om het plan uit te voeren. Gebruik een apart vel papier voor deze oefening.
- ✓ **Voorbeeld:** *Fysiek: ik zou **meer** energie willen hebben. Ik zou minder ongezonde dingen willen eten. Mijn nieuwe richting is: ik ga gezondere dingen eten die me meer energie geven. Ik ga elke ochtend een gezond menu opschrijven en dat opvolgen als onderdeel van het werken aan mijn goede, ordelijke richting.*

Wees niet bang om nieuwe richtingen voor een beter leven vast te stellen. Je verdient het en je hebt nu een Hogere Macht gekozen die hoop en hulp te bieden heeft. Maar wees lief voor jezelf bij het doorvoeren van je plannen. Bedenk dat herstel met één dag tegelijk gaat. Soms lijkt de vooruitgang traag te gaan, maar hij komt zeker als je doorgaat met het werken met de Stappen.

## STAP DRIE

*Wij namen het besluit om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van onze Hogere Macht om ons te helpen bij de wederopbouw van ons leven op een positieve en zorgzame manier.*

Stap Drie is een simpele en logische Stap. We accepteren hulp. We besluiten te vertrouwen op en nauw samen te werken met de Hogere Macht die we zelf hebben gekozen. We doen dit vol zelfvertrouwen. We weten dat onze Hogere Macht ons een positief pad laat volgen; we hebben uit vrije wil met dat doel voor ogen onze Hogere Macht gekozen.

Wanneer we ervoor kiezen om hulp te accepteren, hoeven we niet te weten hoe alle details van deze beslissing zullen worden uitgewerkt. Daar wordt dag voor dag voor gezorgd.

### **“Namen het besluit ...”**

- ✓ Als je wordt geconfronteerd met de keuze om door te gaan met je leven zoals het nu is, of met het doorvoeren van een verandering ten goede door middel van Stap Drie, waar kies je dan voor? Waarom?
- ✓ Stel je voor: je schrijft een brief aan een vriend of familielid en beschrijft aan diegene jouw besluit om Stap Drie te accepteren en wat dat voor jou betekent. Wat zeg je dan?

Gebruik een apart vel om deze brief te schrijven.

Sommigen van ons voelen zich ongemakkelijk en verlegen als ze er met anderen over praten dat ze hun wil en hun leven aan een Hogere Macht overdragen. Het kan verstandig zijn om er eerst alleen met die mensen over te praten, van wie je erop vertrouwt dat ze je besluit zullen begrijpen en accepteren. Als iemand afwijzend is, kunnen we zelf aan ons begrip van deze Stap denken en aan het belang ervan voor ons dubbel herstellen. We kiezen er eenvoudigweg voor om de hulp van een zorgzame bron waar we op vertrouwen, te accepteren.

- ✓ Wat voor gevoel krijg je, als je eraan denkt om dit besluit aan je vrienden en familie- en gezinsleden te vertellen?
- ✓ Maak een bekrachtiging die je besluit van Stap Drie versterkt.
- ✓ **Voorbeeld:** *Ik ben dankbaar dat ik een Hogere Macht heb die me helpt bij mijn dubbel herstel.*

Het kan zijn dat je het besluit van Stap Drie steeds opnieuw moet bevestigen, vooral als je tegen situaties aanloopt die tot terugval kunnen leiden.

- ✓ Beschrijf een situatie die een terugval naar het gebruik van alcohol of verdovende middelen kan uitlokken.
- ✓ *Hoe kan je besluit van Stap Drie in die situatie helpen?*
- ✓ Beschrijf een situatie die een terugval naar je psychiatrische stoornis kan veroorzaken.
- *Hoe kan je besluit van Stap Drie daarbij helpen?*

Denk aan je besluit van Stap Drie als je bezig bent met je dagelijkse activiteiten: bijvoorbeeld bij het opstaan, bij het slapengaan, bij de maaltijd of voor je naar school of je werk gaat. Natuurlijk kun je ook merken dat je spontaan aan je besluit van Stap Drie denkt ergens gedurende de dag. Een ander belangrijk moment om je besluit te hernieuwen is wanneer je een situatie tegenkomt die een terugval zou kunnen uitlokken.

Een van de manieren om jezelf aan Stap Drie te herinneren is door eenvoudigweg de Stap opnieuw op te zeggen. Andere manieren kunnen het gebruik van gebeden, liedjes, lezingen of een bepaald voorwerp zijn, bijvoorbeeld een kaars, een plant of een (religieus) symbool. Je bent er vrij in om je eigen manier te kiezen.

- ✓ Welke manier helpt het beste helpen om je besluit van Stap Drie te bevestigen?

Probeer deze manier een week lang. Besluit dan of je deze manier wilt vervangen of aanpassen zodat hij beter bij je herstel past.

### **“We namen het besluit om ... over te dragen ...”**

Stap Drie is een kans om ons leven radicaal te veranderen. We laten iets achter ons en richten onze aandacht op iets nieuws.

- ✓ Wat keer je de rug toe als je verder komt in de DRA?
- ✓ Waar ga je naar toe?

### **“... onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van onze Hogere Macht ...”**

Het overdragen van onze wil en ons leven betekent dat we ermee instemmen om een plan in onze alledaagse beslissingen, groot en klein, te volgen, zodat we een bevredigend leven kunnen krijgen. We laten de oude manieren van denken en handelen die niet voor ons werken, achter ons en laten onze Hogere Macht ons een betere manier tonen, wanneer we van nieuwe ervaringen leren.

We zijn misschien bang om met Stap Drie te werken. We denken misschien dat iemand anders of iets anders ons leven gaat overnemen of dat we niet langer de controle over iets hebben. We vragen ons misschien af: “Krijg ik een ander karakter? Ben ik niet langer *mezelf*?” We zijn misschien bang dat we teleurgesteld zullen worden.

- ✓ Ben je bang voor het overdragen van je wil en je leven aan de bron van hulp die je hebt gekozen? Als dat zo is, beschrijf dan jouw angsten.
  
- ✓ Schrijf twee bekrachtigingen op om je te helpen bij het overwinnen van de hierboven beschreven angsten.
  - 1.
  - 2.

**“Om ons te helpen bij de wederopbouw van ons leven ...”**

Onze Hogere Macht staat ter beschikking om ons te leiden en te steunen, wanneer we onze gezondheid stabiliseren, nieuwe vaardigheden aanleren, mensen ontmoeten en met hen samenwerken, een nieuwe motivatie en belangstelling ontwikkelen en kracht vergaren. We herstellen die dingen die in ons leven gebroken aanvoelen, en we beginnen te bouwen op vermogens en kansen die we voorheen niet hebben gebruikt.

- ✓ Wat ben je kwijtgeraakt, wat je met die hulp weer wilt opbouwen?
- ✓ Welke vermogens of kansen wil je met die hulp nastreven?

**“Op een positieve en zorgzame manier.”**

We kunnen de hulp van onze Hogere Macht vertrouwen, als die hulp op een positieve en zorgzame manier naar ons toekomt.

- ✓ Op welke manier is jouw Hogere Macht positief en zorgzaam?

## STAP VIER

*Wij maakten een diepgaande en onbevreesde persoonlijke inventaris van onszelf op.*

Stap Vier moedigt ons aan om ons leven te onderzoeken op een manier die misschien maar weinigen van ons hebben gedaan. We werken met Stap Vier om de kwaliteit van ons leven te verbeteren, ons herstel te behouden en een terugval te voorkomen. Het is een gelegenheid om de pijn uit het verleden te identificeren en te helen en om de voortgang van onze aandoeningen te stoppen. We beginnen ook met het herstellen van onze relaties.

Om vaste grond onder ons herstel te krijgen bekijken we zoveel mogelijk gebieden van ons leven als maar mogelijk is. Een dubbele aandoening beïnvloedt ons leven fysiek, spiritueel, psychologisch en sociaal-maatschappelijk. We gebruiken Stap Vier om onszelf op elk van deze gebieden beter te leren kennen. We vragen onszelf af: “Wat kan mijn herstel ondersteunen?” Dit zijn onze *sterke kanten*. “Wat kan me weerhouden en wat kan een gevaar voor terugval zijn?” Dit zijn onze *zwakke kanten*.

Stap Vier is een kans om zowel onze sterke als onze zwakke kanten te noteren. Sterke kanten omvatten de ondersteunende mensen om ons heen en de behandelingen die onze symptomen verminderen en helpen ons om te functioneren. Maar misschien nog belangrijker is dat onze sterke kanten onze karaktertrekken, overtuigingen, gevoelens en handelingen omvatten die aan ons herstel bijdragen. We kunnen deze sterke kanten inzetten en versterken bij het opnieuw opbouwen van ons leven.

Tegelijkertijd kunnen we ook een objectieve lijst van onze zwakke punten opstellen. Bedenk dat we geen slechte mensen zijn omdat we die zwakke punten hebben. Maar door te kijken naar de hele keten van gedachten, gevoelens en handelingen die onze emotionele gezondheid en controle over ons gebruik in gevaar brengen, kunnen we beginnen met het doorvoeren van die veranderingen die ons naar een gelukkiger, productiever leven zullen leiden. Als er drijfzand, bevroren weggedeelten of slecht weer op ons pad liggen, dan willen we dat toch liever weten en voorbereid zijn om er effectiever mee om te gaan en betere keuzes te maken?

Een volledig overzicht van onze sterke en zwakke punten kan een heel ding lijken. Maar we kunnen er stukje bij beetje aan werken.

Kijk naar het hoofdstuk Stap Vier van het boek *De Twaalf Stappen en Dubbele Diagnose* om je bij je inventarisatie te helpen.

### Begin simpel

Als je moeite hebt om je te concentreren of helder te denken, is dit simpele inventarisatieproces misschien handig.

- ✓ Denk eerst aan je dagelijkse basisbehoeften die in de *middelste kolom* staan opgesomd.
- ✓ Schrijf vervolgens in de *linkerkolom* naast elke behoefte wat je doet dat je helpt bij het voorzien in die behoefte.
- ✓ Schrijf in de *rechterkolom* op wat je doet dat je niet helpt bij het vervullen van die behoefte.

### Hoe zorg ik voor mijn basisbehoeften

**Dingen die ik doe die me helpen**

**Basisbehoeften bij herstel**

**Dingen die ik doe die me niet helpen**

Niet of gecontroleerd gebruiken

Beheersen van psychiatrische symptomen

Zorgen voor voldoende rust

Goed omgaan met geld, onderdak, voedsel

## Hoe zorg ik voor mijn basisbehoeften

**Dingen die ik doe die me helpen**

**Basisbehoeften bij herstel**

**Dingen die ik doe die me niet helpen**

Onder de mensen zijn

Plezier hebben

Omgaan met stress

Samenwerken met mijn casemanager

Werk of school aan kunnen

Vervoer regelen



## “Een diepgaande en onbevreesde inventarisatie ...”

Als je sterker in je herstel staat, kun je een diepgaandere inventarisatie maken, zoals die hieronder. Voordat je begint, wil je misschien eerst met anderen binnen de DRA over hun ervaringen met inventariseren praten. Vraag hen hoe zij steun bij hun therapeuten, sponsors en anderen binnen het programma hebben gezocht.

Het inventarisatieproces hieronder is in vier gebieden verdeeld, die je bij het bekijken van je sterke en zwakke kanten kunt onderzoeken:

1. Het reageren op symptomen van je verslaving en je psychiatrische stoornis.
2. Normen en waarden.
3. Overtuigingen, emoties en gedrag.
4. Relaties.

### *1. Het reageren op symptomen*

De symptomen die je bij Stap Een in dit werkboek hebt opgesomd, zijn op zichzelf geen sterke of zwakke punten. Het is de manier waarop je erop reageert, die je kwaad kan doen (zwakke punten) of die je kan helpen (sterke punten). Veroordeel je jezelf wanneer je aan de symptomen lijdt? Raak je in paniek? Ga je tekeer tegen anderen? Trek je jezelf terug? Of zorg je goed voor jezelf, vraag je om hulp en richt je je aandacht op je doelen?

- ✓ Schrijf de manier waarop je op je symptomen reageert en die je helpt bij dubbel herstel, op onder *Sterke kanten*. Schrijf de manier waarop je reageert en die je dubbel herstel in de weg staat, op onder *Zwakke kanten*. Kijk naar je lijst met symptomen van Stap Een als je dit deel van de inventarisatie invult.

*GEBIED:*

### ***Mijn reactie op de symptomen van mijn verslaving***

*Sterke kanten*

*Zwakke kanten*

- ✓ Schrijf de manier waarop je op je symptomen reageert en die je helpt bij dubbel herstel, op onder *Sterke kanten*. Schrijf de manier waarop je reageert en die je dubbel herstel in de weg staat, op onder *Zwakke kanten*. Kijk naar je lijst met symptomen van Stap Een als je dit deel van de inventarisatie invult.

**GEBIED:**

***Mijn reactie op de symptomen van mijn psychiatrische stoornis***

*Sterke kanten*

*Zwakke kanten*

## 2. Normen en waarden

We hebben allemaal sterke overtuigingen over wat goed en fout is. Dit zijn onze normen en waarden. Zij beïnvloeden onze gevoelens, bepalen onze keuzes en geven betekenis aan ons leven. Zij geven ons de wil om te leven, de wil die ons overeind heeft gehouden ondanks de moeilijkheden van onze dubbele aandoening.

Neem even de tijd om jouw eigen normen en waarden te bekijken. Wat beschouw je bijvoorbeeld als goed of fout? Hoe denk je dat je moet worden behandeld? Hoe moeten anderen worden behandeld?

- ✓ Schrijf drie van jouw eigen belangrijkste normen en waarden op.

**Voorbeelden:** *Iedereen verdient respect; of: Kinderen verdienen de liefde, aandacht en steun van hun ouders.*

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf bij *Sterke kanten* op in hoeverre je volgens jouw eigen normen en waarden leeft. Schrijf onder *Zwakke kanten* de dingen op die je doet en die in strijd met jouw eigen normen en waarden zijn.

**GEBIED:**

***Normen en waarden***

*Sterke kanten*

*Zwakke kanten*

### 3. Overtuigingen, emoties en gedrag

Velen van ons hebben blokkerende manieren aangeleerd om met hun dubbele aandoening om te kunnen gaan. Als onze symptomen ons vermogen om te leren of te werken blokkeren, verzinnen we uitvluchten of geven we anderen de schuld. Als we ons voor onze aandoeningen schamen, behandelen we onszelf slecht, worden we zwijgzaam over onze toestand en zeggen of doen we dingen die anderen kwetsen. We kunnen reageren met jaloezie, wrok, arrogantie en overheersing. We kunnen zelfs een gevaar voor onszelf of anderen zijn.

We hebben ook een paar positieve manieren van ermee omgaan gevonden. Eerlijk en oprecht praten over onze dubbele aandoening met anderen die we vertrouwen, is een goede manier om ermee om te gaan. We bedenken ook dat onze dubbele aandoening niet onze schuld is en we doen dingen om een positief zelfbeeld op te bouwen. We zoeken mensen op die ons dubbel herstel zullen aanmoedigen en ondersteunen.

Een van de manieren om jouw eigen zienswijze beter te begrijpen is om na te denken over diegenen die jij bewondert. Op wie zou je willen lijken? De kwaliteiten die je in anderen bewondert, zitten ook in jou, ook al is dat in geringe mate. Zij zijn enkele van je sterke kanten en wachten erop om verder te worden ontwikkeld.

- ✓ Schrijf onder Sterke kanten op wat je gelooft, voelt en doet dat je bij je herstel helpt. Schrijf onder Zwakke punten op wat je gelooft, voelt en doet waardoor je gevaar loopt terug te vallen.

*GEBIED:*

***Overtuigingen, emoties en gedrag***

*Sterke kanten*

*Zwakke kanten*

#### *4. Relaties*

De meesten van ons zijn op zoek naar eerlijke en zorgzame relaties met de mensen die belangrijk zijn in ons leven. Maar onze dubbele aandoening kan de soort relaties die we willen hebben, blokkeren.

✓ Wie heb je gekwetst of belast door jouw dubbele aandoening?

***GEBIED:***

***Relaties***

*Sterke kanten*

*Zwakke kanten*

## STAP VIJF

*Wij erkennen tegenover onze Hogere Macht, onszelf en iemand anders de precieze aard van onze sterke en zwakke kanten.*

Bij Stap Vijf gaan we verder dan de zelfreflectie die we in de eerste vier Stappen hebben uitgevoerd. We gaan naar buiten. We beginnen met onze Hogere Macht en tenminste één andere persoon kennis te laten maken met wie we werkelijk zijn. We hoeven onze aandoeningen en de effecten ervan niet langer te verbergen. We accepteren en vergeven onszelf en we vragen de acceptatie en vergeving van iemand anders die naar ons verhaal luistert.

### **“We erkennen tegenover onze Hogere Macht ...”**

- ✓ Welke angsten of bedenkingen heb je over het delen van je inventarisatie met je Hogere Macht?
- ✓ Schrijf twee manieren op waarop je baat kunt hebben bij het delen van je inventarisatie van de Vierde Stap met je Hogere Macht. Denk aan de soort werkzame relatie die je met je Hogere Macht wilt hebben.
  - 1.
  - 2.
- ✓ Beschrijf hoe je samen met je Hogere Macht aan de Vijfde Stap kunt werken.

### **“We erkennen tegenover onszelf”**

Het volgende stuk van Stap Vijf klinkt in het begin eenvoudig. Tenslotte hebben we al onze zwakke en sterke punten toegegeven door onze inventarisatie op papier te zetten! In zekere zin is dat waar, maar bij Stap Vijf nemen we onze inventarisatie ter harte. We denken na over wat we hebben ontdekt en accepteren onszelf zoals we nu zijn. We kijken ook naar het werk dat binnen dubbel herstel nog voor ons ligt.

- ✓ Hoe voelt het voor je als je je inventarisatie doorneemt?
- ✓ Zie je patronen in denken of handelen die jou en je effectiviteit misschien schade toebrengen? Zo ja, welke zijn dat dan?
- ✓ Welke sterke kanten kunnen je helpen om jezelf te accepteren en te vergeven?

### **“We erkennen tegenover een ander”**

Iemand anders de waarheid over jezelf vertellen kan in het begin als een groot risico aanvoelen.

- ✓ Heb je angsten of bedenkingen over het delen van jouw inventarisatie met iemand anders? Zo ja, welke zijn dat dan?

Degene die naar jouw Vijfde Stap luistert, kan acceptatie, bemoediging, erkenning, inzichten en aanwijzingen bieden. Als je met diegene praat, kun je een golf van gevoelens van oude lasten, trauma's en schuld voelen. Zoek iemand die goed met de Twaalf Stappen bekend is, bij voorkeur iemand die al bezig is met een sterk programma binnen de DRA.

Zie voor meer ideeën over de keuze voor een luisteraar Stap Vijf van *De Twaalf Stappen en Dubbele Diagnose*.

- ✓ Welke andere kwaliteiten moet diegene volgens jou hebben?
- ✓ Noem twee personen die deze kwaliteiten hebben.
  - 1.
  - 2.

Vraag één van die twee personen om naar jouw Vijfde Stap te luisteren. Bespreek het proces met je sponsor of therapeut.

Als je de Vijfde Stap voorbereidt en voltooit, wees dan lief voor jezelf. Plan een paar ontspannende, geruststellende activiteiten, zoals wandelen, luisteren naar je lievelingsmuziek of doe ademhalingsoefeningen. Dit kan je helpen om je beter geconcentreerd en op je gemak te voelen.

- ✓ Schrijf twee prettige activiteiten op die je meteen voor en meteen na het laten luisteren naar je Vijfde Stap kunt doen.

*Voor*

1.

2.

*Na*

1.

2.

Het is handig om je Vijfde Stap zo snel mogelijk na het voltooiën van je inventarisatie van de Vierde Stap te doen. Je Vijfde Stap kan de weg naar genezing openen die begint bij het loslaten van het verleden. Het kan je plezier doen dat je vooruitgang boekt en een beter gevoel voor je richting hebt. Wanneer je Stap Vijf voltooit, zul je de vrijheid van de vooruitgang binnen het herstel gaan voelen.



## STAP ZES

*Wij waren volkomen bereid om onze Hogere Macht onze kwetsbaarheden weg te laten nemen*

Zodra we onze zwakke punten onderkennen en erkennen dat zij risico's vormen, gaan we een wens ervaren om te veranderen. We zien in dat deze zwakke punten ons herstel blokkeren. Maar de houding, overtuigingen en het gedrag die ons en de mensen om ons heen hebben geschaad, zijn vaste patronen. We zijn eraan gewend en we hebben er al een tijd gebruik van gemaakt. Ze hebben ons geholpen met ons te redden, onze gevoelens beschermd en onze manier van het omgaan met het leven beschermd. Ze zijn een deel van de manier waarop we onszelf, de anderen en de wereld om ons heen zien. We hebben de neiging om ons ongemakkelijk te voelen bij een andere manier van denken, voelen en handelen, in elk geval voor een tijdje.

Bij Stap Zes doen we twee dingen: we zijn bereid om te veranderen en we doen de belofte om te veranderen. We beginnen te geloven dat veranderen mogelijk is.

### We zijn bereid om te veranderen

- ✓ Welke van je zwakke kanten wil je het liefst veranderen?

*Het is een goed idee om met DATGENE te beginnen DAT het waarschijnlijkst tot een terugval leidt.*

- ✓ Stel je voor en beschrijf hoe je zou denken, voelen en handelen nadat je de verandering hebt doorgevoerd.
- ✓ Welke twee dingen kun je doen om je voor te bereiden op het doorvoeren van deze verandering?

1.

2.

- ✓ Schrijf elke reactie op die je hebt en die kan verhinderen dat je “er helemaal klaar voor” bent om te veranderen.

*Voorbeeld: Ik kan het niet, of: Ik heb het al eens geprobeerd.*

- *Wat kun je doen om deze houding los te laten?*

*Voorbeeld: Zeg positieve verklaringen over jezelf op.*

### Het doen van de belofte

Stap Zes is hét moment om een belofte te doen. We gaan van woorden over tot daden. We gaan aan de slag. We gaan met deze Stap voorwaarts, ook al weten we dat sommige veranderingen moeilijk zullen zijn. We realiseren ons ook dat sommige veranderingen gemakkelijk zullen gaan, zodra we bereid zijn om te veranderen.

Tijdens heel ons herstel zullen we steeds weer meer over onszelf ontdekken. Er kunnen meer sterke en zwakke kanten duidelijk worden. Als we meer zwakke kanten opmerken, gaan we eenvoudigweg terug naar Stap Zes en zijn opnieuw bereid om deze houding, overtuigingen en gedrag die ons herstel blokkeren, los te laten. Als we meer sterke kanten opmerken, zijn we er dankbaar voor, vieren we dat en werken we eraan om ze verder te ontwikkelen.

- ✓ Schrijf een verklaring op die je bereidheid en belofte om te veranderen beschrijft.

## STAP ZEVEN

*Wij vroegen onze Hogere Macht bescheiden om deze zwakke kanten weg te nemen en ons te helpen bij het aanwenden van onze sterke kanten bij ons herstel.*

Stap Zeven is een actiestap. We hebben de belofte gedaan. Nu maken we de keuzes om deze belofte in daden om te zetten. Maar we vragen ons misschien af hoe we dat precies moeten doen.

### Hulp krijgen

Opnieuw hebben we hulp nodig. Net als bij eerdere Stappen, toen we hebben ontdekt dat we zonder hulp machteloos tegenover onze dubbele aandoening staan, onderkennen we nu dat we niet in staat zijn in ons eentje onze zwakke kanten te veranderen. We realiseren ons ook dat we in ons eentje misschien een paar bruikbare sterke kanten over het hoofd zien.

Stap Zeven herinnert ons eraan dat we werken met een Macht die groter is dan wijzelf, om de veranderingen die we nodig hebben door te voeren. We gaan openstaan voor wijsheid en moed. We zijn bereid om het oude los te laten en het nieuwe vast te pakken. We gebruiken onze sterke kanten en we werken met onze Hogere Macht en de instrumenten van ons programma, zoals bijeenkomsten, sponsors en lectuur, om onze sterke kanten te versterken. We kunnen zelfs een paar heel erg bruikbare sterke kanten ontdekken, waarvan we niet wisten dat we ze hadden.

- ✓ Welke zwakke kanten heb je in je eentje geprobeerd te veranderen? Wat gebeurde er toen?
- ✓ Schrijf twee van je sterke kanten op die je kunnen helpen om deze keer meer succes te hebben.
  - 1.
  - 2.
- ✓ Hoe kun je samenwerken met je Hogere Macht om deze sterke kanten te versterken en je zwakke kanten te verminderen?

Er kunnen heel wat pogingen nodig zijn, voor je begint met het veranderen van je gewoonten en houding en de dingen anders gaat doen. Maar je kunt leren om keuzes te maken die opbouwen in plaats van afbreken. Je sponsor, je therapeut en anderen binnen de DRA kunnen je helpen bij het kiezen van een gematigde, bruikbare manier om te veranderen.

✓ Wat kunnen de veranderingen die je wilt doorvoeren je opleveren?

## STAP ACHT

*Wij maakten een lijst op van alle personen die we schade hebben berokkend en werden bereid het met hen allen weer goed te maken.*

In de loop van onze dubbele aandoening, vooral tijdens de acute episodes van onze psychische stoornis of onder invloed van drank en verdovende middelen, hebben we misschien dingen gedaan die schade hebben berokkend. Veel van deze handelingen zijn aan het licht gekomen, toen we onze zwakke punten in Stap Vier opsomden. Het is begrijpelijk dat we ons ervoor schamen. We gaan ervan uit dat anderen op ons neerkijken en ons nooit zullen vergeven en vergeten. Een dergelijke zelfvernietigende en blokkerende houding kan ons rijp voor een terugval maken.

- ✓ Voel je je rot over wat je hebt gedaan?
- ✓ Wat voor invloed heeft dat gevoel op je dubbel herstel?

### Minder schaamte

Gelukkig biedt Stap Acht ons een manier om ons gevoel van schaamte te laten verminderen en ons zelfbeeld te veranderen. We beginnen met weer in contact met onze normen en waarden te komen of die opnieuw vorm te geven. We zien onszelf nu als goede mensen die bereid zijn om verantwoordelijkheid voor hun daden te nemen. We zien hoe ernstig de gevolgen van onze dubbele aandoening zijn. Misschien omvatten die gevolgen het bijna beëindigen van ons huwelijk, het vervreemden van onze familie- en gezinsleden, het creëren van grote financiële problemen of emotionele pijn bij anderen of het beschadigen van andermans eigendommen. We hebben misschien tegenslagen of mislukkingen op school of op het werk ondervonden. Wat de gevolgen van onze daden ook zijn, Stap Acht herinnert ons eraan dat we verplicht zijn tegenover onszelf en anderen om een poging te doen om onze misstappen recht te zetten.

- ✓ Welke mensen die belangrijk in je leven zijn, zijn het diepst gekwetst, als gevolg van jouw dubbele aandoening?
- ✓ Schrijf twee van je normen en waarden op die ervoor zorgen dat je iets recht wilt zetten.

**Voorbeeld:** Een gevoel van rechtvaardigheid, de Gouden Regel en een belofte om het vertrouwen van mijn medemens niet te beschamen.

Rechtvaardigheid: *Sociaal aanvaarde norm*

*De Gouden Regel: Wat jij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet*

- 1.
- 2.

### Een lijst opstellen

Het opsommen van de mensen die we schade hebben berokkend, geeft ons een helder beeld van de dingen die we bij Stap Negen goed moeten maken. We hebben een checklist voor actie.

Als je niet zeker weet wie je op je lijst moet zetten, neem dan je inventarisatie van relaties bij Stap Vier door. Het doorkijken van je lijst met zwakke punten helpt je om te beginnen met het identificeren van de mensen die je pijn hebt gedaan. Voeg aan deze lijst alle andere mensen toe die bij je opkomen. Als je niet zeker weet of iemand op de lijst thuishoort, vraag dan om hulp aan je sponsor of Hogere Macht. Zorg ervoor dat je eigen naam ook op de lijst staat. In de loop van de tijd, als je controle over jouw gebruik behoudt en je symptomen zijn gestabiliseerd, kan je geheugen sterk verbeteren. Je wilt dan misschien nog meer namen op je lijst zetten.

✓ Maak je lijst met namen hieronder.

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

### **“We waren bereid om het goed te maken...”**

Een van onze eerste reacties op Stap Acht kan angst zijn. We beginnen vooruit te denken en ons zorgen te maken: “Hoe kan ik het ooit met deze mensen goedmaken? Ik ben te verlegen. Ze zullen me uitlachen. Ik voel me overdonderd en zal niet in staat zijn om dit door te voeren.”

Stap Acht gaat echter niet over het goedmaken, maar over het maken van voorbereidingen, het onszelf in de starthouding zetten om het goed te maken. Nu we tot hier zijn gekomen in dubbel herstel, worden we steeds sterker. We hebben een toenemend vertrouwen in onszelf en in onze Hogere Macht. We hebben onze sterke en zwakke punten onderkend en we hebben besloten om veranderingen door te voeren om de zwakke punten die ons dubbel herstel blokkeren, bij te stellen. Omdat we tot hier zijn gekomen, kunnen we het ons niet veroorloven om ons ook maar door iets te laten stoppen. Stap Acht bereidt ons voor om de schade uit het verleden recht te zetten en het fundament te leggen voor het opbouwen van betere relaties in de toekomst. Stap Acht biedt nog weer een kans om onze zelfachting te vergroten en nog meer rust in het hoofd te vinden.

Er kunnen angsten en twijfels opduiken. Je kunt het gevoel krijgen dat je niemand iets schuldig bent. Sommige mensen die je misschien op je lijst zou willen zetten, kunnen mensen zijn die je verwacht nooit meer te zien. Je zegt misschien tegen jezelf: “Ze zullen het nooit weten. Zo erg is dat toch niet.”

- ✓ Welke angsten en twijfels voel je bij het werken met Stap Acht?
- ✓ Beschrijf een voorval in jouw leven, toen je die angst of twijfel overwon en de dingen goed afliepen.

*Voorbeeld: Wrok opzijzetten.*

- ✓ Som iedereen op met wie je het nog niet goed wilt maken.

*Denk eraan, dat Stap Acht gaat over “bereid zijn.”*

- ✓ Hoe kun je er met je Hogere Macht aan werken om bereid te zijn om het goed te maken?



## STAP NEGEN

*Wij maakten het, waar mogelijk, direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.*

### Het goedmaken

Stap Negen geeft je de kans om de lasten uit het verleden los te laten en je leven weer op te bouwen. Je hoeft niet langer met jezelf, je Hogere Macht en anderen overhoop te liggen. Met je lijst van Stap Acht in de hand ben je er klaar voor om die relaties te herstellen.

Neem persoonlijk contact op met iedereen op je lijst, voor zover mogelijk. Als je sommigen van hen niet kunt ontmoeten, bel ze dan op of schrijf hun. Leg uit dat je vanwege je vooruitgang in dubbel herstel een gezondere relatie met hen wilt opbouwen. Geef uitdrukking aan je gevoelens voor alle schade die je hen berokkend hebt. Je wilt misschien aanbieden om te doen wat je kunt om eventuele spanningen in jullie relatie weg te nemen. Sommige soorten van goedmaken omvatten een geplande ontmoeting; andere soorten kunnen informeler plaatsvinden, zoals elkaar toevallig tegenkomen en besluiten om het daar ter plaatse goed te maken.

De reacties zullen verschillen. Sommige mensen zullen er blij mee zijn dat je het goedmaakt; anderen zijn misschien minder ondersteunend. Probeer geen specifiek resultaat te verwachten, maar richt je daarentegen op het voltooien van je goedmaken ten behoeve van jouw herstel.

- ✓ Met wie op je lijst kan je het gemakkelijkst praten?
- ✓ Hoe ga je het regelen om hem of haar te ontmoeten?
- ✓ *Wat ga je zeggen?*
- ✓ Hoe denk je dat je je voelt als je het hebt goedgemaakt?
- ✓ Hoe kan dit goedmaken je herstel versterken?

Sommigen zullen moeilijker te benaderen zijn. Ze herinneren zich misschien niet wat er is gebeurd, of het kan ze niet schelen of ze willen je misschien niet vergeven. Ze hebben je misschien op een of andere manier gekwetst. Bereid jezelf goed op deze contacten voor. Vraag je Hogere Macht en je sponsor om hulp om je zelfrespect te vergroten en gezonde grenzen te trekken, voordat je deze mensen ontmoet. Plan voor en na de goedmaaksessie een paar prettige activiteiten. Je hebt bijvoorbeeld gezelschap van een ondersteunende vriend, je kunt bekrachtigingen opzeggen die je zelfwaardering vergroten, luisteren naar kalmerende muziek of zeg het Gebed voor Kalmte op.

- ✓ Noem een persoon met wie het moeilijk praten is.
- ✓ Welke angsten voel je als je denkt aan het goedmaken met diegene?
- ✓ Wat kun je doen om goed voor jezelf te zorgen en de stress van dit goedmaken te verminderen?

*Schrijf op wat je tegen diegene wilt zeggen.*

- ✓ Hoe zal deze goedmaaksessie je herstel versterken?

Stap Negen is een moment om uitdrukking te geven aan je oprechte spijt voor de schade die anderen hebben geleden als gevolg van je aandoeningen. Een ander belangrijke goedmaaksessie is die tegenover onszelf, waarbij we lief en vol vergeving voor onszelf zijn voor de gevolgen van onze aandoeningen. Zelfvergeving kan de gevoelens van schuld en schaamte die ons hebben tegengehouden, losmaken. We kunnen anderen ook vergeven. Om ons dubbel herstel te onderhouden kunnen we het ons niet veroorloven om wrok te blijven koesteren. Wrok creëert de geïrriteerdheid en de ontevredenheid die naar een terugval leiden.

- ✓ Noem één handeling of gedragspatroon die je jezelf moeilijk kunt vergeven.
- ✓ Op wat voor manier beperkt dit gebrek aan vergeving je herstel?
- ✓ Schrijf een verklaring van vergeving voor jezelf. Vraag je sponsor om hulp, indien nodig.
- ✓ Noem één iemand die je moeilijk kunt vergeven.
- ✓ Op wat voor manier beperkt dit gebrek aan vergeving je herstel?
- ✓ Schrijf een verklaring waarin je diegene vergeeft.

Wanneer het moment komt om iets goed te maken, wees dan geduldig met jezelf. Maak het goed, wanneer je hart en je hoofd er klaar voor zijn. Als je je in Stap Acht goed hebt voorbereid, ben je bereid, maar je moet misschien met je therapeut bespreken wanneer je emotioneel stabiel genoeg bent om ermee te beginnen. Je kunt nog steeds een beetje bang zijn, maar vraag je sponsor en Hogere Macht om steun als je gebruik maakt van deze gelegenheid om in je dubbel herstel te groeien. Je zult genieten van een nieuwe vrijheid en je innerlijke rust vergroten.

## STAP TIEN

*Wij gingen door met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, erkenden wij dat onmiddellijk, terwijl we oog bleven houden voor ons dubbel herstel.*

Dubbel herstel is een dagelijks programma. Omdat een dubbele aandoening chronisch is, vragen het onderhouden van emotionele stabiliteit en het behouden van controle over gebruik om voortdurende waakzaamheid. De inventarisatie van Stap Vier heeft ons een goed basisbegrip van onze zwakke kanten gegeven die moeten worden veranderd, en van onze sterke kanten waarop we kunnen bouwen. Nu, bij Stap Tien, krijgen we een manier om onze vooruitgang op een reguliere basis in de gaten te houden. We kunnen overwegen: “Hoe reageer ik op mijn psychiatrische symptomen en mijn drang om verdovende middelen of drank te gebruiken? Hoe goed volg ik mijn behandelregime? Wat doe ik wanneer een nieuw probleem opduikt? Zorg ik goed voor mezelf? Werk ik aan mijn programma van dubbel herstel naar beste kunnen?” Als we beter worden in het herkennen van onze persoonlijke waarschuwingssignalen voor een terugval, zullen we geleidelijk aan beter in staat zijn om de terugkeer van onze symptomen te voorkomen. We zullen ook veel kansen van voortdurende groei tegenkomen.

### **“We gingen door met het opmaken van onze persoonlijke inventarisatie ...”**

- ✓ Waarom is het belangrijk om regelmatig een persoonlijke inventarisatie op te blijven maken?

Kijk naar je inventarisatie van Stap Vier. Je kunt die als gids gebruiken telkens als je met Stap Tien werkt.

- ✓ Voor welke zwakke kanten moet je uitkijken?
- ✓ Op de opbouw van welke sterke kanten wil je je richten?

## Inventarisatiemethoden

Je kunt kiezen uit verschillende manieren om je inventarisatie te maken. Hier volgen twee suggesties:

1. Leg een checklist van je zwakke en sterke punten uit Stap Vier op je nachtkastje of op een andere handige plaats en controleer je vooruitgang bij het slapen gaan of bij het opstaan. Bekijk alle activiteiten die je overdag hebt uitgevoerd en vraag jezelf bij elk ervan af of je je sterke punten of zwakke punten hebt gebruikt.
2. Vraag jezelf van tijd tot tijd overdag af hoe goed je met je Hogere Macht samenwerkt.

Je kunt ook je eigen aanpak van werken met Stap Tien ontwikkelen, misschien nadat je ideeën hebt opgedaan van anderen binnen de DRA.

- ✓ Welke methode van het werken met Stap Tien heeft je voorkeur?
- ✓ Wat zou je kunnen doen om vandaag met deze methode te beginnen?

Vraag jezelf na een week of twee af, hoe goed deze methode voor Stap Tien voor je werkt. Je bent vrij om het op een andere manier te proberen.

## Let op vooruitgang

Door te werken met Stap Tien kun je leren om je emotionele of psychiatrische symptomen en je drang om te gebruiken beter onder bedwang te houden. Je kunt zelfs een vermindering van symptomen gaan opmerken. Je kunt bijvoorbeeld minder angstig of depressief zijn, minder hallucinaties of woede-uitbarstingen hebben, bereidwilliger zijn om je gebruikende vrienden te vermijden en een relatie met je Hogere Macht hebben met meer vertrouwen. Een zeer regelmatige inventarisatie kan je helpen om te voorkomen dat je ongemerkt terugglijdt naar een blokkerende houding en gedrag. Let op je vooruitgang en vraag je sponsor, en anderen die je goed kennen, om terugkoppeling over hoe het met je gaat.

- ✓ Noem minstens één verbetering die je merkt als je met Stap Tien werkt.

## Blijf eraan werken

Soms worden we gemakzuchtig of zelfingenomen en stellen we dingen uit die ons kunnen helpen.

- ✓ Heb je ooit iets uitgesteld dat goed voor je was? Wat gebeurde er toen?
- ✓ Beschrijf wat je denkt dat er kan gebeuren met je programma, als je Stap Tien niet zou zetten.
- ✓ Welke specifieke actie kun je nemen om regelmatig met Stap Tien te werken? En om daar weer mee te beginnen, als je ermee bent gestopt?

## “Wanneer wij fout waren, erkenden wij dat onmiddellijk”

Stap Tien kan je helpen om op een gezonde manier bescheiden te blijven. Bescheidenheid betekent oprecht erkennen wie je werkelijk bent, tot wat je in staat bent en wat je hebt gedaan.

- ✓ Hoe kan bescheidenheid jou helpen bij je dubbel herstel?

*In je relaties?*

*In je relatie met je Hogere Macht?*

## STAP ELF

*Wij zochten door gebed en meditatie verbetering in ons bewuste contact met onze Hogere Macht, enkel biddend om de wil van onze Hogere Macht te begrijpen en om de kracht die uit te voeren.*

Net als iedereen worden we dagelijks geconfronteerd met een heleboel beslissingen over werk en school, woonomgeving, vrijetijdsbesteding, relaties, financiële zaken en andere aspecten van het leven. Omdat we aan een dubbele aandoening lijden, moeten we ook dagelijks keuzes maken ten aanzien van behandelopties, onze drang om te gebruiken en andere problemen die specifiek met dubbel herstel te maken hebben. Stap Elf moedigt ons aan om in contact te blijven met onze Hogere Macht voor zorg en advies bij het nemen van al die besluiten. Dit voortdurende contact kan ons helpen bij het onderhouden van ons herstel, de verbetering van de kwaliteit van ons leven en het voorkomen of beperken van een terugval.

### **“We zochten door gebed en meditatie ...”**

Stap Elf stelt het gebruik van een periode van reflectie voor om de richting die we nodig hebben, te zoeken en de kracht te ontwikkelen om die richting te volgen. De meeste mensen nemen gewoonlijk de tijd om over mogelijke keuzes na te denken voordat ze een besluit nemen. Stap Elf vraagt ons simpelweg om onze Hogere Macht om advies te vragen, voordat we een besluit nemen. Dit advies zal ons helpen om onze aandacht te blijven richten op het verbeteren van de kwaliteit van ons programma en onszelf te beschermen tegen het gevaar voor terugval.

Wanneer je er een gewoonte van maakt om regelmatig en nauw met je zelfgekozen Hogere Macht samen te werken, zul je de hulp vinden die je nodig hebt om je gedachten een nieuwe richting te geven en je overtuigingen, je vermogens om je te redden en je gedrag gezond te houden. Het is misschien makkelijk voor je om overdag een bepaalde tijd voor reflectie apart te houden. Als je een spirituele Hogere Macht hebt gekozen, wil je misschien bepaalde gebeden opzeggen of tijd besteden aan het rustig luisteren naar je innerlijke leidinggevende stem. Muziek, gedisciplineerd bewegen zoals dansen of trainen, lectuur, cassettebandjes en inspirerend materiaal kunnen je bewustzijn helpen focussen. Als jij je Hogere Macht ziet als een Goede Ordelijke Richting, kun je regelmatig nadenken over een geschreven plan dat je voor jezelf hebt opgesteld. Je kunt jezelf afvragen hoe het werken met dit plan de kwaliteit van je leven beïnvloedt. Wat je bron van hulp ook is, gebruik Stap Elf om ermee in contact te blijven. Geleidelijk aan zul je elk aspect van je leven loslaten en toevertrouwen aan de zorg en leiding van je Hogere Macht.

- ✓ Beschrijf in detail twee manieren waarop je in contact met je Hogere Macht kunt blijven.

- 1.

- 2.

- ✓ Geef twee voorbeelden van hoe een beter contact met je Hogere Macht je bij dubbel herstel heeft geholpen.

- 1.

- 2.

### **Het nemen van hindernissen**

Vergeetachtigheid, angsten, een korte aandachtspanne, hallucinaties, zelfoverschatting, een verminderd beoordelingsvermogen of andere moeilijkheden kunnen je ervan weerhouden om tijd voor reflectie te nemen en contact te maken met je Hogere Macht. Maar tenzij je voortdurend in contact met je Hogere Macht staat, kunnen deze zelfde moeilijkheden tot een terugval leiden. Vraag je sponsor en anderen binnen de DRA om je te helpen bij het vinden van een effectieve manier om in contact te blijven met je bron van hulp.

- ✓ Wat maakt het moeilijk voor je om in contact met je Hogere Macht te blijven?
- ✓ Wat zou je kunnen doen om deze hindernis te nemen?

## STAP TWAALF

*Nu deze Stappen ons tot geestelijke bewustwording hebben geleid, proberen wij deze boodschap aan anderen met een dubbele diagnose door te geven en deze principes bij al ons doen en toe te passen.*

### **“Spiritueel ontwaken ...”**

Als we met de Stappen werken, begint ons leven geleidelijk te veranderen. We ervaren een spiritueel ontwaken. We voelen en gedragen ons anders.

Denk een moment na over wat er met je is gebeurd. Je spiritueel ontwaken kan heel stil en eenvoudig hebben plaatsgevonden. Misschien heb je een beter inzicht gekregen in hoe je een geestelijk en lichamelijk gezonder leven kunt leiden. Misschien ben je van het jezelf opgeven naar het jezelf beter accepteren en meer zelfverzekerdheid gegaan. Misschien heb je een verbetering in je houding, overtuigingen, gedrag, vermogen om jezelf te redden of je relaties opgemerkt. Of misschien heb je een diepe spirituele ervaring opgedaan, die je moeilijk kunt omschrijven.

- ✓ Geef een voorbeeld van hoe je leven binnen de DRA is verbeterd op elk van de volgende gebieden:

*Fysiek*

**Voorbeeld:** *meer energie hebben, beter slapen en eten.*

*Sociaal-maatschappelijk*

**Voorbeeld:** *vrienden maken, minder vaak ruzie hebben.*

*Psychologisch*

**Voorbeeld:** *een beter zelfbeeld, helderder denken, minder vaak verstorende gedachten hebben.*

*Spiritueel*

**Voorbeeld:** *Blij zijn dat je leeft, een band met een Hogere Macht voelen.*



### **“Als resultaat van deze Stap ...”**

De vooruitgang die je hebt geboekt, komt door het werken met de Stappen. Je bent bereid geweest om te doen wat er moet gebeuren om te herstellen.

- ✓ Wat heeft je geholpen om eerlijker te worden, opener en bereidwilliger om te veranderen?

### **“Probeerden deze boodschap aan anderen door te geven ...”**

- ✓ Zeg in je eigen woorden wat de boodschap van dubbel herstel is.
- ✓ Welke drie dingen kun je doen om de boodschap aan anderen door te geven?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- ✓ Hoe kan het helpen van iemand anders jouw dubbel herstel helpen?

Als je probeert anderen te helpen, toon dan compassie en zorgzaamheid. Deel jouw ervaringen, kracht en hoop met hen. Nodig anderen uit om dubbel herstel te ervaren, maar zet hen niet onder druk. En wees heel voorzichtig om jezelf niet in gevaar van een terugval te brengen.

- ✓ Welke grenzen kun je stellen om je eigen herstel te beschermen, terwijl je anderen helpt?

**“Passen deze beginselen toe in al ons doen en laten.”**

- ✓ Welke principes van de DRA zijn bijzonder belangrijk en nuttig voor jou?
- ✓ Bedenk een situatie waarmee je nu bijzonder veel moeite hebt. Hoe kun je de principes die je zonet hebt beschreven, op die situatie toepassen?
- ✓ Hoe kan het toepassen van deze principes jouw herstel versterken en een terugval voorkomen?

Het werken met deze Twaalf Stappen is een veilig en rustig pad dat we kunnen volgen om ons te helpen om geestelijk en emotioneel gezond te blijven en controle te houden over ons gebruik. Maar bovendien bieden de Twaalf Stappen een praktisch, flexibel plan voor de wederopbouw van ons leven. Als we met de Stappen werken, ervaren we geleidelijk aan een rijker, bevredigender manier van leven. We ontdekken ook dat we niet alleen staan met onze dubbele aandoening. Anderen als wij zijn er om ons te begrijpen, aan te moedigen en te begeleiden bij ons dubbel herstel. Samen vinden we dag voor dag moed, kracht en hoop.

## DE TWAALF STAPPEN VAN DE ANONIEME ALCOHOLISTEN<sup>1</sup>

1. We erkennen dat wij machteloos stonden tegenover alcohol – dat ons leven onbestuurbaar was geworden.
2. Gingen geloven dat een Macht groter dan wijzelf onze geestelijke gezondheid kon herstellen.
3. Namen het besluit onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God *zoals wij Hem begrepen*.
4. Maakten een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.
5. Erkenden tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de precieze aard van onze misstappen.
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 op van alle personen die wij schade hadden berokkend en werden bereid het bij hen allen weer goed te maken.
9. Maakten het waar mogelijk rechtstreeks weer goed bij deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou kwetsen.
10. Gingen door met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, erkenden wij dat onmiddellijk.
11. Zochten door gebed en meditatie verbetering in ons bewuste contact met God *zoals wij hen begrepen*, slechts biddend om Zijn wil voor ons te kennen en de kracht die te volbrengen.
12. Tot spiritueel ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen probeerden wij deze boodschap aan alcoholisten te brengen en deze beginselen toe te passen in al ons doen en laten.

---

<sup>1</sup> De Twaalf Stappen van AA zijn ontleend aan *Alcoholics Anonymous*, 3<sup>e</sup> druk, uitgegeven door AA World Services, Inc., New York, N.Y., 59-60.

## DE TWAALF STAPPEN VAN DUAL RECOVERY ANONYMOUS

1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze dubbele aandoening van verslaving en psychiatrische stoornis – dat ons leven onhanteerbaar was geworden.
2. Wij kwamen ertoe te geloven dat een Hogere Macht, groter dan wijzelf, ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij namen het besluit om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van onze Hogere Macht om ons te helpen bij de wederopbouw van ons leven op een positieve en zorgzame manier.
4. Wij maakten een diepgaande en onbevreesde persoonlijke inventaris van onszelf op.
5. Wij erkenden tegenover onze Hogere Macht, onszelf en iemand anders de precieze aard van onze sterke en zwakke kanten.
6. Wij waren volkomen bereid om onze Hogere Macht onze kwetsbaarheden weg te laten nemen.
7. Wij vroegen onze Hogere Macht bescheiden om deze zwakke kanten weg te nemen en ons te helpen bij het aanwenden van onze sterke kanten bij ons herstel.
8. Wij maakten een lijst op van alle personen die we schade hebben berokkend en werden bereid het met hen allen weer goed te maken.
9. Wij maakten het, waar mogelijk, direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.
10. Wij gingen door met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, erkenden wij dat onmiddellijk, terwijl we oog bleven houden voor ons dubbel herstel.
11. Wij zochten door gebed en meditatie verbetering in ons bewuste contact met onze Hogere Macht, enkel biddend om de wil van onze Hogere Macht te begrijpen en om de kracht die uit te voeren.
12. Nu deze Stappen ons tot geestelijke bewustwording hebben geleid, proberen wij deze boodschap aan anderen met een dubbele diagnose door te geven en deze principes bij al ons doen en toe te passen.