

# **Twaalf stappen en Dubbele diagnose**

Handboek voor 12-stappen zelfhulpgroepen voor mensen met een verslaving & een psychiatrische aandoening

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

© 1994 by R.W. Tim Hamilton

All rights reserved.

First published 1994 in the United States of America

## Inhoud

VOORWOORD BIJ DE NEDERLANDSE VERTALING .....	2
VOORWOORD .....	3
DUBBEL HERSTEL: HET FUNDAMENT OM OP TE BOUWEN .....	1
STAP EEN .....	1
STAP TWEE.....	11
STAP DRIE.....	18
STAP VIER.....	24
STAP VIJF.....	34
STAP ZES .....	41
STAP ZEVEN .....	47
STAP ACHT .....	52
STAP NEGEN .....	59
STAP TIEN .....	65
STAP ELF .....	71
STAP TWAALF .....	78
DE TWAALF STAPPEN VAN DE ANONIEME ALCOHOLISTEN* .....	84
DE TWAALF STAPPEN VAN DUAL RECOVERY ANONYMOUS* .....	85

## VOORWOORD BIJ DE NEDERLANDSE VERTALING

Voor u ligt de Nederlandse vertaling van 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

## VOORWOORD

De tranen sprongen in mijn ogen, toen ik bij de arts in de spreekkamer zat. Ik probeerde hem uit te leggen hoe moeilijk ik het vond om mezelf te accepteren. Ik voelde me verloren, verward en angstig. Jarenlang was ik clean en nuchter geweest. Ik had zelfs in de verslavingszorg gestudeerd en gewerkt. Maar er was duidelijk iets anders heel erg mis met me. Elk jaar kwam een patroon van verontrustende symptomen terug. Van tijd tot tijd gingen mijn energieniveau, stemming, concentratievermogen, beoordelingsvermogen, slaap en eetlust achteruit. Ondanks de professionele kennis die ik had en de instrumenten die mij waren aangereikt om me te helpen bij het afbouwen van mijn verslaving, was ik niet voorbereid op het omgaan met de effecten van mijn bipolaire stoornis.

De symptomen van mijn stoornis waren ernstig en veroorzaakten enorme problemen in mijn huwelijk, vriendschappen, school en werk.

Maar de werkelijke schade werd diep in mijzelf aangericht. Op een gegeven moment leidde mijn depressie me 's nachts tot het idee dat zelfmoord plegen beter was dan doorgaan met leven.

Wat is er gebeurd waardoor mijn koers is gewijzigd en waardoor ik zover ben gekomen dat ik momenteel een redelijk evenwichtig en gelukkig leven leid?

Toen mijn psychiatrische aandoening verergerde, was ik me ten eerste alleen bewust van de gevolgen daarvan, niet van de aandoening zelf. Ik had steeds gevoelens van schaamte en vernedering, woede en wrok, angst en verwarring, verlatenheid en eenzaamheid. Ik voelde me steeds wanhopiger. Ik was ervan overtuigd dat ik hoe dan ook anderen pijn deed.

Uiteindelijk was mijn arts in staat samen met mij, met veel vallen en opstaan, mijn psychiatrische aandoening te behandelen. Maar het werd al gauw overduidelijk dat mijn beide aandoeningen – bipolaire stoornis en verslaving – elkaar beïnvloedden, ook al werd ik voor beide behandeld. Ik realiseerde me dat ik één geheel was en mijn herstel niet in aparte delen voor elke aandoening kon opdelen. Ik wilde een weg vinden om de behoeften van mijn beide aandoeningen in één programma aan te pakken naast de hulp die ik voor elke aandoening afzonderlijk kreeg. Ik besloot om de principes van de Twaalf Stappen op alle aspecten van mijn dubbele diagnose toe te passen. Ik begon naar andere mensen te zoeken die ook op zoek waren naar dubbel herstel. Samen kwamen we tot het besluit dat we een plan nodig hadden, dat we elkaar moesten ontmoeten en dat we een netwerk wilden creëren om wat we leerden, met anderen te delen. In de loop van de tijd is deze groep uitgegroeid tot *Dual Recovery Anonymous* (in het vervolg "DRA", anonieme dubbele diagnose zelfhulpgroep).

Mijn persoonlijke tocht van dubbel herstel was een uitdaging en de moeite waard. Op sommige dagen is er meer herstel van de psychiatrische aandoening nodig; op andere dagen is er meer herstel van de verslaving nodig. Maar dubbel herstel heeft veel voordelen. Misschien is het grootste voordeel de manier waarop zoveel anderen in het programma hun hart hebben geopend en hun moed met mij hebben gedeeld. Dit boek toont mijn poging om de door ons gedeelde hoop op dubbel herstel door te geven.

TIM HAMILTON

Directeur van Dual Recovery Network Association  
Medeauteur van *The Dual Disorders Recovery Book*

Op een dag werd ik opgebeld met het bericht dat Dennis, de vader van de beste vriend van mijn zoon, zelfmoord had gepleegd. Zijn zoon David, die op vakantie was geweest met zijn vader, was verdwenen. Na een wekenlange zoektocht die hartverscheurend was voor allen die David (en Dennis) kenden en graag mochten, werd het lichaam van David gevonden. Zijn eigen vader had hem vermoord.

Wat bracht deze man ertoe zijn eigen leven en dat van zijn zoon te beëindigen? Niemand kan daar met zekerheid een antwoord op geven. Wat we wel weten is dat Dennis leed aan een psychiatrische aandoening en verslaafd was. Hoewel hij niet langer dronk en regelmatig de bijeenkomsten van de Anonieme Alcoholisten bijwoonde, nam hij zijn medicijnen niet in, was hij labiel en neigde hij tot zowel depressiviteit als gewelddadig gedrag. De behandeling van zijn ene ernstige aandoening bood geen soelaas voor de andere. Hij had waarschijnlijk nog nooit gehoord van de gecombineerde behandeling van deze twee levensbedreigende aandoeningen door dubbel herstel. Had hij er wel van gehoord, dan had de tragische dood van twee fantastische mensen misschien kunnen worden voorkomen.

Ik heb erin toegestemd om Tim Hamilton te helpen bij het schrijven van dit boek, omdat ik heilig geloof in de kracht van de Twaalf Stappen. Ook al heb ik zelf geen ervaring met de dubbele aandoening van verslaving met een emotionele of psychiatrische stoornis, verwelkom ik de gelegenheid om mijn schrijverstalent in te zetten om hoop te geven aan degenen die dat wel hebben. Niemand zou dezelfde diepte aan wanhoop en vertwijfeling moeten voelen als Dennis volgens mij heeft gedaan. *De twaalf stappen en dubbele diagnose* bieden een uitweg. Tot mijn grote verbazing heb ik tijdens het schrijven van dit boek ontdekt, hoe dezelfde Stappen mijzelf hebben geholpen bij mijn eigen dubbele diagnose van eetverslaving en angststoornis.

PAT SAMPLES

Medeauteur van *Self-Care for Caregivers: A Twelve Step Approach*  
en auteur van andere literatuur over herstel

## **DUBBEL HERSTEL: HET FUNDAMENT OM OP TE BOUWEN**

Het doel van dit boek is om degenen onder ons die lijden aan een dubbele aandoening, een weg naar herstel te bieden. Onze aandoening wordt “dubbel” genoemd, omdat we op twee manieren worden aangetast: 1) we zijn verslaafd en 2) we lijden aan een psychiatrische stoornis.

We worden niet alleen beïnvloed door deze twee niet aan elkaar gerelateerde aandoeningen, maar we merken dat er nog een ander probleem is. De beide aandoeningen werken op elkaar in, met als gevolg:

- Dat het misschien moeilijker is om beide aandoeningen vast te stellen;
- Dat de aandoeningen kunnen verergeren en het behandelen ervan moeilijker wordt;
- Dat het misschien moeilijker is om het herstel vast te houden, wat leidt tot 1) een terugval in het gebruik van alcohol of andere verslavende middelen of 2) een terugkeer of verergering van psychiatrische symptomen.

Het lijden aan een dubbele aandoening zadelt ons op met een enorme hoeveelheid gevaren, als we onze behoefte aan herstel niet serieus nemen. Maar het herstellen van een dubbele aandoening kan worden afgeremd door een gecompliceerde serie hindernissen, tenzij we het herstel realistisch aanpakken.

Dubbel herstel, een realistische benadering van het omgaan met de problemen van een dubbele aandoening, is gebaseerd op twee simpele gedachten:

- We behandelen onze verslaving en onze emotionele of psychiatrische stoornis;
- We volgen een persoonlijk herstelprogramma dat ons helpt de behoeften van allebei te combineren en in evenwicht te brengen.

Diegenen onder ons die aan dubbel herstel werken, hebben allemaal een uniek verhaal en geheel van omstandigheden. We worden allemaal op een andere manier getroffen.

- Sommigen van ons vinden het moeilijk om de werkelijkheid duidelijk waar te nemen. We kunnen aan hallucinaties lijden, stemmen horen of visioenen hebben;
- Anderen hebben veel meer energie gehad. We hebben met veranderingen in ons denkvermogen en onderscheidingsvermogen te maken. Onze gedachten gaan razendsnel en lijken op hol te slaan;
- Sommigen van ons hebben te maken met een verlies aan energie, een verlies van plezier in het leven en voortdurende sombere opvattingen. Misschien zijn ons slaappatroon en onze eetlust veranderd. We kunnen moeite met gedachten en concentratie hebben ;
- Weer anderen hebben herhaaldelijk aanvallen van onbedwingbare angsten met onder andere hartkloppingen, buiten adem zijn en een gevoel van zwakte.

Deze lijst is allesbehalve compleet. Onze symptomen variëren zeer, maar zij wijzen op een gemeenschappelijke verbinding: we lijden aan aandoeningen die niet onze schuld zijn en die ons vermogen om te functioneren en met anderen om te gaan op ernstige wijze aantasten.

Sommigen van ons worden buitengewoon beperkt door hun psychiatrische aandoening en wonen in een beschermde woonvorm of een andere ondersteunende omgeving. Anderen lijden aan een herhaaldelijke terugkeer van symptomen door problemen met medicijnen of andere moeilijkheden, hoewel ze erg hun best doen om de psychiatrische aandoening in de hand te houden. Weer anderen hebben een aanzienlijke verlichting en stabiliteit verkregen door counseling, zelfhulpgroepen en het juiste gebruik van psychofarmaca of andere vormen van behandeling.

We hebben ook gemerkt dat er verschillen zijn in ons misbruik van alcohol of andere verdovende middelen. Sommigen van ons drinken alleen op bepaalde plaatsen of met bepaalde mensen of in bepaalde perioden. Hoe vaak en hoeveel we gebruiken, varieert zeer. Sommigen van ons verbergen ons drugsgebruik voor anderen. Sommigen van ons zitten dronken achter het stuur of overtreden andere wetten. Sommigen van ons drinken of gebruiken alleen thuis. We zijn misschien eenmaal of vele malen of helemaal nooit onder behandeling geweest.

Maar ondanks onze verschillen merken we dat we veel gemeen hebben. Elke aandoening heeft symptomen die ons vermogen om te functioneren en met onszelf en anderen om te gaan wezenlijk beïnvloeden. Ons aangetast functioneren veroorzaakt een serie problemen en gevolgen voor ons. We reageren erop door te proberen om onszelf op een ongezonde manier te beschermen. De manier waarop we met gevoelens en problemen omgaan, streeft vaak het doel voorbij of wordt zelfvernietigend. We hebben geleerd om ons aan onze aandoeningen aan te passen en ermee te leven in plaats van hulp te zoeken – totdat we de DRA tegenkwamen.

De doelen voor dubbel herstel zijn waarschijnlijk dezelfde voor iedereen, of we nu hulp zoeken voor de eerste keer of terugkomen om het nog eens te proberen. We willen:

- Een halt toeroepen aan de pijn en verwarring die door de symptomen van onze aandoeningen worden veroorzaakt, aan de gevolgen en problemen die door onze symptomen worden veroorzaakt en aan onze inefficiënte manieren om ermee om te gaan;
- Een veilig herstel vasthouden en een terugval voorkomen;
- De kwaliteit van ons leven verbeteren.

Deze doelen zijn de focus van de Twaalf Stappen, een programma voor dubbel herstel. Sommigen van ons komen bij de DRA en hebben al kennisgemaakt met de aanpak van de Twaalf Stappen voor herstel. Anderen hebben geen ervaring met de Twaalf Stappen of hebben misschien verkeerde opvattingen over deze aanpak. Voordat we verder gaan, is het misschien handig om een paar basiszaken door te nemen.



De Twaalf stappen voor Dubbel Herstel zijn een plan dat we kunnen volgen om ons te helpen bij het organiseren van en structuur geven aan onze bronnen en de richting van ons herstel. Het plan is verdeeld in Twaalf Stappen die eerder suggesties zijn dan voorschriften. De Stappen zijn gebaseerd op onze vrijheid om persoonlijke overtuigingen en een levensstijl voor herstel te ontwikkelen. Ze bieden ons nieuwe kansen voor een gezonde verandering en opbouw van gedrag en nieuwe manieren om onszelf en onze aandoeningen te bezien. Zij zijn onze gids bij het opnieuw opbouwen van ons leven en onze relaties en leiden ons van het zijn van een slachtoffer van onze dubbele aandoening naar het nemen van verantwoordelijkheid voor ons eigen herstel. De verhalen en steun van anderen in het programma zijn onze leidraad en geven ons reden tot hoop.

Er worden activiteiten voorgesteld voor het tot stand brengen van elke Stap. Zij omvatten het lezen van informatie, het bezien van onze eigen overtuigingen, gedragingen en emoties, het opschrijven van wat we ontdekken en het praten met mensen die we vertrouwen, en met mensen die om ons geven. De Twaalf Stappen bieden een verscheidenheid aan instrumenten die ons helpen om opties te bekijken en keuzes te maken die ons leven verbeteren. Wanneer we meer kennis over ons eigen herstel hebben vergaard, kunnen we beginnen anderen met hun herstel te helpen.

De Twaalf Stappen voor Dubbel Herstel doen ook voorstellen voor het behoud van het herstel en het voorkomen van een terugval. Ze leren ons de effectiviteit van het gebruik van geheugensteuntjes, het onderkennen van gevarensignalen en het nemen van de juiste acties. We kunnen deze instrumenten op alle gebieden van ons leven toepassen.

Als we trouw zijn aan dubbel herstel, zullen we mettertijd merken dat we groeien en veranderen. Ons begrip, onze overtuigingen en filosofie veranderen. Onze behoefte aan structuur of flexibiliteit verandert. We worden gelukkiger. We worden rustiger in ons hoofd.

Dit boek is een uitnodiging aan jou om deze weg van dubbel herstel te bewandelen, die zo velen van ons al heeft geholpen. Het hebben van zowel een verslaving als een psychiatrische aandoening kan teveel zijn om in jouw eentje te dragen. Het lukt niet om elke aandoening apart te behandelen. Beide aandoeningen samen te behandelen in het gezelschap van anderen die herstellen, opent de weg naar grotere gemoedsrust.

Sommige lezers van dit boek lijden misschien aan een andere verslaving dan een verslaving aan drank, drugs of medicijnen, zoals gokverslaving, koopzucht of een eetverslaving, naast een emotionele of psychiatrische stoornis. Als dat bij jou het geval is, zul je merken dat de principes van dubbel herstel die in dit boek worden besproken, ook bruikbaar zijn voor jou.

## STAP EEN

*Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze dubbele aandoening van verslaving en psychiatrische stoornis – dat ons leven onhanteerbaar was geworden.<sup>1</sup>*

Stap Een is een basisstap. We beginnen onze huidige toestand te onderkennen en aanvaarden. We geven toe dat we aan zowel een verslaving als een psychiatrische aandoening lijden en dat deze dubbele aandoening een zeer negatieve invloed op ons leven heeft. Het is ons duidelijk dat we zonder hulp niet van deze aandoeningen kunnen herstellen. In ons eentje zijn we niet in staat om een terugval te voorkomen – een terugkeer naar het gebruik van alcohol of andere verdovende middelen of een terugkeer van onze psychiatrische symptomen – als gevolg van een gebrekkige zorg voor onszelf.

Stap Een is een nieuw begin. Zodra we de basis van aanvaarding hebben gelegd, kunnen we met het voorzichtige proces van herstel van beide aandoeningen beginnen. Ons herstel wordt onze eigen verantwoordelijkheid. We onderkennen in ons hart dat we onze overtuigingen, emoties en gedragingen *kunnen* veranderen en we nemen daarvoor onze verantwoordelijkheid. We stoppen met proberen dat te veranderen, wat we niet kunnen veranderen, in het bijzonder die aspecten van onze aandoeningen die buiten onze macht liggen.

### Waarom Stap Een nodig is

*We zijn verslaafd*

Ergens in de loop van ons leven is er iets gebeurd dat ons voor altijd heeft veranderd. Het verlangen naar de zeer plezierige effecten van alcohol of andere verdovende middelen is steeds belangrijker geworden in ons leven. Bij sommigen van ons is de drang ernaar extreem geworden. Het grootste deel van de tijd denken we aan gebruik. We kunnen niet wachten tot de volgende gelegenheid om te drinken of te gebruiken. De drang naar de gewenste effecten is overweldigend.

Misschien is de ervaring subtieler. We zeggen wellicht tegen onszelf: “Ik heb zin om te drinken of high te worden.” We merken dat we er steeds vaker voor kiezen om met vrienden om te gaan die gebruiken. We gaan vaak naar plaatsen waar drank en drugs te krijgen zijn. Al gauw gebruiken we regelmatig meer dan we willen.

Of onze voornaamste zorg en wens om high te worden nu overduidelijk of subtiel is, ons excessief gebruik van alcohol of andere verdovende middelen veroorzaakte langzamerhand problemen voor ons en anderen in onze omgeving. Maar toen we eindelijk erkenden dat er

---

<sup>1</sup> De Twaalf Stappen van DRA zijn afgeleid van de Twaalf Stappen van de Anonieme Alcoholisten. De Twaalf Stappen van de Anonieme Alcoholisten en DRA staan in hun geheel achterin dit boek.

met ons iets mis ging, konden we niet voorkomen dat we toch dat volgende glas of shot namen. We waren een grens gepasseerd. We waren verslaafd aan alcohol of andere verdovende middelen. Onze verslaving ontwikkelde zich niet omdat we teveel hadden gedronken of gebruikt, maar omdat iets in de chemische eigenschappen van ons lichaam een dwingend verlangen veroorzaakte dat de meeste anderen niet hebben. Maar ondanks ons groeiend onvermogen om te stoppen met drinken of gebruiken ontkenden we als iemand suggereerde dat we een probleem met deze middelen hadden. We konden niet inzien wat er met ons gebeurde. Dit is onderdeel van de verslaving: ontkenning.

### *We hebben een psychiatrische stoornis*

Iets anders heeft ons leven ook voor altijd veranderd. Een andere aandoening begon zich te ontwikkelen. Plotseling of geleidelijk begonnen we te merken dat we het leven niet meer op de gewone manier waarnamen. Misschien begon deze verandering met geringe symptomen, zoals hoofdpijn, angsten, slaap- of eetproblemen of geheugen- of concentratieproblemen. In het begin leken de problemen niet al te groot en kwam de mogelijkheid van een psychiatrische aandoening niet bij ons op. We probeerden de symptomen te negeren of misschien probeerden we hulp te krijgen van een arts of therapeut. Maar omdat sommige van onze symptomen steeds veranderden of kwamen en gingen of omdat we dronken of verdovende middelen gebruikten, hadden we moeite om een juiste diagnose en de juiste behandeling te krijgen. Als we al de juiste hulp kregen, namen we misschien niet altijd de medicijnen in of volgden niet consequent een andere behandeling. We dachten dat we het zonder hulp wel konden redden.

Geleidelijk aan zijn onze symptomen en ons vermogen om ermee om te gaan steeds meer uit de hand gelopen. We hebben allemaal anders gereageerd, afhankelijk van de aard van onze specifieke aandoening. Sommigen van ons voelen zich te overmand om te kunnen functioneren. Vanwege ons verminderde beoordelingsvermogen hebben sommigen van ons episodes waarin we betrokken worden bij plannen en projecten die ons financieel failliet laten gaan. Sommigen van ons lijden in toenemende mate aan hallucinaties (het horen van stemmen of het zien van visioenen) of waanideeën (een zeer verwarrende kijk op de realiteit) die ons leven ontwrichten. Velen van ons zijn op het punt gekomen dat we ons uitgeput en gebroken voelen. We hebben slaapproblemen en een slechte eetlust. We zijn prikkelbaar, ons geheugen en concentratievermogen zijn slecht en onze kwaliteit van leven neemt af. Sommigen van ons hebben geprobeerd om zelfmoord te plegen. Geen van ons is langer in staat om het leven te leiden dat hij of zij wil en we voelen ons machteloos ten aanzien van onze toestand.

### *We lijden aan twee aandoeningen die niet onze schuld zijn*

Wij lijden aan twee ernstige aandoeningen, waarvan we moeten herstellen. Beide zijn niet aan onze schuld te wijten. We hebben niets gedaan, waardoor zij zijn ontstaan. De ene aandoening heeft de andere niet veroorzaakt. We kunnen geen van beide laten ophouden

te bestaan. Het zijn twee verschillende aandoeningen, elk met haar eigen symptomen, elk veroorzaakt haar eigen pakket problemen, elk vraagt om een eigen specifieke soort behandeling. Maar we kunnen onze aandoeningen niet netjes in verschillende hokjes in onszelf onderbrengen. Beide zijn in onszelf aanwezig. De een beïnvloedt de andere. Beide laten ons “de controle verliezen.” Het verlies van controle dat door beide aandoeningen wordt veroorzaakt, wordt in combinatie overweldigend. Als we drinken of andere verdovende middelen gebruiken, kunnen we onvoorzichtig worden ten aanzien van ons herstel, zodat we onze medicijnen niet innemen of geen andere noodzakelijke behandelingen ondergaan. Als gevolg daarvan komen de symptomen van onze psychiatrische stoornis terug of worden ze erger. Anderzijds, als we onze psychiatrische stoornis niet goed behandelen, zullen de symptomen ervan erger worden. We trekken ons dan misschien terug en zoeken niet de steun die we nodig hebben om niet opnieuw alcohol of andere verdovende middelen te gebruiken of andere verslavende gedragingen te vertonen.

### *We hebben geen controle meer over ons gebruik van alcohol en andere verdovende middelen*

Bij Stap Een worden we geconfronteerd met onze dubbele diagnose. We geven toe dat we niet in staat zijn geweest om onze beide aandoeningen met succes te beheersen ondanks talrijke pogingen daartoe. Om onze verslaving te beheersen hebben we geprobeerd om alleen op bepaalde momenten of plaatsen te drinken of te gebruiken. Maar we zijn niet in staat geweest om ons aan deze grenzen te houden, ondanks onze beste bedoelingen. We hebben oprecht spijt van het kwaad dat we onze geliefden hebben aangedaan. We hebben onszelf veroordeeld in de hoop dat de gevoelens van spijt en wroeging ons ertoe zouden brengen om te stoppen of minder te drinken of gebruiken. Maar we hebben alleen maar opnieuw de controle verloren en voelden ons nog schuldiger en nog meer beschaamd. We verborgen onze sterke drank of andere verdovende middelen, overtuigden onszelf dat “eentje maar” geen kwaad kon, werden boos toen anderen ons ermee confronteerden, beloofden ons leven te beteren en boden onze verontschuldiging aan. We verloren steeds weer de controle.

### *We hebben geen controle meer over onze psychiatrische stoornis*

We hebben ook op vele manieren geprobeerd onze psychiatrische te beheersen. We proberen onze geestelijke houding te versterken in de overtuiging dat als “de geest sterker is dan het lichaam,” dit het probleem zou oplossen. Maar we komen er al snel achter dat onze aandoening niet door onze wil kan worden beheerst. We hebben een of twee medicamenten geprobeerd, maar geven op, als ze niet snel onze symptomen onder controle krijgen of nare bijwerkingen hebben. In plaats van ons behandelingsprogramma te verbeteren worden we boos op de doktoren en besluiten we dat we onszelf wel kunnen redden. Maar de symptomen worden erger. Soms gaan we ervan uit dat vrienden en familieleden ons wel zullen helpen. Op een andere moment weigeren we hun hulp en zijn

we boos over hun bemoeienis. In beide gevallen worden onze symptomen niet verlicht en we vervreemden van degenen die om ons geven. Soms proberen we om onze psychiatrische gewoon te vergeten, maar de symptomen en aanverwante problemen blijven ons achtervolgen, hoe zeer we het ook proberen. Sommigen van ons hebben zelfs een overdosis medicijnen genomen in de hoop eens en voor altijd een eind te maken aan de pijn. Maar dat gebeurde niet.

### *We hebben afzonderlijke behandelingen geprobeerd*

Soms worden we heel verantwoordelijk ten opzichte van een van onze aandoeningen. We zoeken professionele hulp, volgen het geadviseerde behandelingsprogramma en herstellen gedeeltelijk. Maar we negeren de andere aandoening. We nemen bijvoorbeeld aan dat, als we maar sober of clean zijn, onze psychiatrische en emotionele problemen zouden kunnen ophouden. Dat gebeurt niet. In feite worden ze soms erger of duidelijker.

Soms streven we naar een behandeling van onze psychiatrische aandoening met de gedachte dat, als we maar mentaal en emotioneel stabiel zouden zijn, ons verlangen naar alcohol of andere verdovende middelen zou verdwijnen. Dat gebeurt niet. Onze verslaving staat los van onze psychiatrische aandoening. Ook als we een behandeling volgen voor beide aandoeningen, leren maar enkelen van ons hoe ze om moeten gaan met de gecombineerde effecten van beide aandoeningen.

In alle gevallen merken we dat we zelf geen macht hebben over onze dubbele aandoening. We kunnen niet stoppen met drinken of gebruiken. We kunnen geen mentale of emotionele stabiliteit verkrijgen. We zijn wanhopig, hebben geen antwoord meer.

### *Ons leven werd onbeheersbaar*

Een van de manieren waarop we achter onze machteloosheid komen, is door te merken hoe onbeheersbaar ons leven is geworden – soms in extreme mate. Onze vermogens lijken weg te glippen. We kunnen ons niet concentreren, zijn vergeetachtig, kunnen geen goede beslissingen nemen. Emotioneel voelen we ons uitgeput, eenzaam, ongelukkig. Misschien verwonden we ons fysiek, we zijn vaak moe en we lijden aan een verscheidenheid aan kwalen die het gevolg zijn van onze aandoeningen.

In onze relaties voelen we ons mislukkelingen. Misschien kunnen onze kinderen niet op ons rekenen of lijden ze op een andere manier onder onze extreme emotionele reacties. Echtgenoten, partners of huisgenoten verliezen hun geduld, als we ons voor lange perioden distantiëren of het huishoudgeld opgebruiken of aandringen op zeer irrationele activiteiten. Ouders en andere verzorgers helpen ons niet langer door een of meer crises heen of pikken ons niet meer op uit de eerste hulp, de afkickkliniek of de gevangenis. We verliezen onze vrienden. We voelen ons niet begrepen en in de steek gelaten en distantiëren ons van hen. Maar we weten dat we onredelijk tegen hen zijn. We schamen ons.

Het leven wordt ook onbeheersbaar op school en op het werk. We hebben misschien deadlines gemist en zijn nors en niet coöperatief. De ene dag zijn we reuze enthousiast en de volgende dag apathisch. We proberen voor anderen te verbergen, wat we ondergaan. Maar we dagen dronken of high, met een kater, laat of helemaal niet op. Als we stemmen, muziek of andere geluiden horen, praten we misschien over onze hallucinaties in de verwachting dat anderen ons zullen geloven of begrijpen. Als iemand durft te zeggen dat ons gedrag problematisch is, worden we razend en zoeken we naar een zondebok.

Soms zeggen we tegen andere mensen: “Ik ga nu proberen mijn zaakjes te regelen.” We proberen het oprecht, maar steeds weer merken we dat we machteloos staan. De beide aandoeningen blijven. De symptomen komen terug en beïnvloeden ons leven. We zijn niet in staat het leven te leiden dat we willen.

### *We beschermen onze gevoelens door te ontkennen*

Met twee zulke moeilijke aandoeningen vinden we al snel manieren om onze gevoelens te beschermen. We glijden af in ontkenning. Het hebben van een psychiatrische aandoening of een verslaving is voor ons al moeilijk genoeg om te accepteren. Maar de gedachte dat we twee aandoeningen hebben, lijkt te erg om te verdragen.

Een van de problemen is dat beide aandoeningen een zekere mate van sociaal stigma met zich meebrengen. Sommige mensen geven bedekt te kennen – of zeggen het ons ronduit – dat we moraal zwak zijn, dat we iets hebben gedaan om de aandoeningen te veroorzaken of dat we alleen maar anderen aan het manipuleren zijn. Geen van die dingen is waar; toch kunnen zo’n stigma en vooroordeel pijn doen. We willen dergelijke gevoelens niet aanpakken en we willen ook de gevolgen van onze aandoeningen niet aanpakken. Daarom lijkt het makkelijker om gewoon te ontkennen dat we aan een of twee aandoeningen lijden, of de ernst ervan te ontkennen. Maar steeds weer blijven de symptomen en hun gevolgen terugkomen.

## **Zo werkt Stap Een**

### *We geven toe dat we machteloos staan*

Als we de waarheid van onze dubbele aandoening onder ogen zien, begint het herstel. We worden eerlijk. De pijn en het verlangen naar een beter leven worden zo groot dat we stoppen met proberen te verbergen. We pretenderen niet langer dat we de situatie onder controle hebben. We stoppen met anderen te vragen om ons schadelijke gedrag te accepteren. We beginnen onze verantwoordelijkheid te nemen voor het herstel van onze dubbele aandoening. We weten dat we een beter leven verdienen. We beginnen erop te vertrouwen dat dubbel herstel voor ons mogelijk is, ook al weten we nog niet hoe.

Het programma van de Twaalf Stappen begint eenvoudig. We geven toe dat we machteloos staan tegenover deze twee aandoeningen en tegenover de manier waarop ze elkaar beïnvloeden. We onderkennen onze symptomen en we onderkennen dat ons leven chaotisch en onhandelbaar is geworden.

Daarna stoppen we met iedereen de schuld te geven van wat er gebeurt. Als we een hoge bloeddruk en hartproblemen zouden hebben, dan zou de kans bestaan dat we ze niet zouden negeren of anderen de schuld ervan geven. We zouden niet proberen een van deze aandoeningen te behandelen zonder het verband met de andere ervan te begrijpen. Op dezelfde manier negeren we onze verslaving en psychiatrische stoornis niet en geven we er ook niet iemand de schuld van. We onderkennen dat we deze dubbele aandoening hebben, we leren erover wat we kunnen en we nemen maatregelen om ze te behandelen. Alleen door het accepteren van de waarheid en het daadwerkelijk verantwoordelijkheid nemen zullen we vrij worden. Alleen dan kunnen we een evenwichtig, nuttig leven leiden en met onszelf tevreden zijn.

*We onderkennen dat we inherent goed zijn en kiezen voor herstel*

Stap Een brengt ons bij het begin van het degelijke, langzame proces van herstel. We onderkennen dat we geen slecht mens zijn, maar iemand met twee zeer ernstige, maar behandelbare aandoeningen. We gaan ons realiseren dat we een trauma hebben opgelopen en we geven onszelf een schouderklopje voor alles wat we tot nu toe hebben gedaan om ons leven te verbeteren. Het is niet gemakkelijk geweest; niet iedereen bereikt dit punt. Maar we voelen ons niet langer zielig. In plaats daarvan besluiten we om gezonde manieren te gebruiken om van nu af aan onze dubbele aandoening aan te pakken. We zijn bereid om te doen wat nodig is om te herstellen. We zijn geduldig met onszelf tijdens het proces, omdat we weten dat veranderen tijd kost. Maar we nemen de Twaalf Stappen ter harte en gaan er dagelijks mee aan het werk, één dag tegelijk.

### **De instrumenten om ons te helpen**

We hebben een of meer instrumenten gevonden die ons helpen om met elk van de Twaalf Stappen te werken. Sommige ervan zijn specifieke, praktische maatregelen die de ideeën van dit programma concretiseren. Sommige ervan zijn algemene gedragingen of andere bronnen die ons helpen positief te blijven, als we met de stap bezig zijn. Door gebruikmaking van deze instrumenten vergroten we onze kans op dubbel herstel.

### *Bijeenkomsten met anderen*

In het begin kan de gedachte aan toegeven dat we machteloos zijn, erg beangstigend zijn. Wat betekent het? Wat moet ik doen? Gelukkig hoeven we deze vragen niet in ons eentje onder ogen te zien. We kunnen vele anderen vinden die soortgelijke ervaringen en gevoelens hebben en die bereid zijn om te herstellen. Als dat mogelijk is, gaan we anderen ontmoeten die aan dubbel herstel willen werken binnen een programma dat is gebaseerd op de Twaalf Stappen. Al vinden we maar één persoon om onze reis naar herstel met ons te delen, dan doen we dat. Er zijn maar twee personen nodig om een bijeenkomst te starten. Door anderen deelgenoot te maken vinden we onze kracht.

### *Onze voorgeschiedenis*

Voor het beginnen met ons herstel hebben we een goed begrip van onze dubbele aandoening nodig. In Stap Een willen we een duidelijk beeld van elke aandoening krijgen. We herinneren ons wanneer elke aandoening begon en we volgen de voortgang ervan tot de dag van vandaag. We nemen in het bijzonder waar, hoe de beide aandoeningen elkaar beïnvloeden.

Door het bestuderen van het verloop van onze dubbele aandoening denken we aan de symptomen waaraan we hebben geleden. We herinneren ons hoe ze ons vermogen om te functioneren en met anderen om te gaan hebben beïnvloed. We merken de problemen en gevolgen op die er het resultaat van waren. Wat voor invloed hadden ze op onze arbeidsprestaties? Hoe veranderden ze onze relaties? Wat waren de fysieke consequenties in de loop van de tijd? We denken aan de keren dat we zijn opgenomen. We herinneren ons de verschillende ervaringen met counseling en behandelingen, inclusief de medicatie. We herinneren ons onze verschillende pogingen om onze dubbele aandoening te beheersen. We zien de manieren waarop we hebben geprobeerd om ons te beschermen tegen emotionele pijn. Wat hebben we gedaan om onze aandoeningen voor anderen te verbergen? Hoe is ons zelfbeeld aangetast? We kijken ernaar hoe we ons geleidelijk aan de aandoening aanpasten in plaats van deze degelijk te behandelen. We onderkennen de grote moeilijkheden en chaos die onze aandoeningen hebben veroorzaakt. We kijken naar alle gebieden in ons leven en zien waar we onbekwaam zijn geworden. We proberen te zien wanneer de symptomen van onze aandoeningen terugkwamen. We besteden aandacht aan de patronen van elke aandoening.

Met deze persoonlijke voorgeschiedenis krijgen we een veel duidelijker beeld van ons leven zoals het momenteel werkelijk is. We proberen niet om onze dubbele aandoening te analyseren of naar oorzaken te zoeken, we stellen simpelweg vast dat de aandoeningen en bijbehorende problemen werkelijkheid zijn. Op die manier weten we waar we starten. We hebben een duidelijk gevoel over hoe ernstig onze toestand ons leven heeft kwaad gedaan. We beginnen de zaken te zien die we kunnen veranderen en de zaken die we niet kunnen veranderen.



### *Drie simpele gedachten*

Drie simpele gedachten zijn onze leidraad bij dubbel herstel. Zij worden uitgedrukt in dagelijkse bevestigingen die ons eraan herinneren dat ons doel rust in het hoofd is.

- Vandaag ben ik vrij van alcohol en andere verdovende middelen;
- Vandaag volg ik een gezond plan om mijn emotionele of psychiatrische stoornis te beheersen;
- Vandaag voer ik de Twaalf Stappen naar beste kunnen uit.

### **Te nemen hindernissen**

#### *Schok*

We kunnen veel weerstand voelen, wanneer we ons voor het eerst bewust worden van onze dubbele aandoening en onze machteloosheid ten opzichte van deze toestand. We denken misschien: “Dit kan niet waar zijn! Het is zo oneerlijk! Ik heb dit niet verdiend. Ik ben te jong. Het is teveel om aan te kunnen.”

Dergelijke reacties zijn normaal. Te ontdekken dat we aan een ernstige aandoening lijden, of zelfs aan twee, is een schok. We hebben plotseling het gevoel dat we iets hebben verloren, waar we lang op hadden gehoopt – om ooit nog eens “normaal” te zijn, net als alle anderen. We worden met de realiteit geconfronteerd dat ons leven misschien voor altijd is veranderd.

#### *De aanpassingfasen*

Onze reactie op deze verandering volgt het verloop dat normaal is voor elke aanpassing aan een onverwachte verandering – eerst ontkenning, dan boosheid, afdingen, verdriet en gevoelens van rouw en tenslotte aanvaarding. We hebben al over ontkenning gesproken, het geloof dat het gewoonweg niet waar is dat we twee aandoeningen hebben. We zijn ervan overtuigd, en we proberen anderen ervan te overtuigen, dat we niet ziek zijn of tenminste niet zó ziek. We zoeken naar een manier om het probleem te laten verdwijnen. We zijn ervan overtuigd dat er een andere verklaring moet zijn. Maar het probleem blijft bestaan.

Daarna worden we woedend dat dit ons is overkomen. We zijn boos op God, onze ouders, de doktoren en anderen die we volgens ons de schuld kunnen geven, zelfs onszelf. Onze woede kan langdurig en luidruchtig zijn of we houden hem misschien voor ons, maar we zijn gepikeerd over wat is gebeurd.

Vervolgens proberen we ons eruit te marchanderen, manoeuvreren en manipuleren. Als we misschien wat meer rust zouden krijgen, ons iets beter proberen te concentreren, wat

minder te drinken, een andere baan nemen, een relatie beëindigen of overstappen op andere drugs of medicijnen, zal alles tot rust komen en terugkeren naar normaal. Misschien besluiten we tot “een zuippartij voor de laatste keer” met de gedachte dat we er dan klaar voor zijn om er voor altijd mee op te houden.

Wanneer de werkelijkheid daagt en we weer eens zien dat beide aandoeningen blijvend zijn, krijgen we gevoelens van verdriet en rouwen we om ons verlies. Misschien kunnen we niet langer functioneren in onze baan op de manier die we ooit konden. Wellicht zijn we bang dat onze creativiteit af zal nemen, als we medicijnen gebruiken om onze manische perioden te beheersen. Misschien zijn de geneesmiddelen die we nodig hebben, van invloed op ons seksueel functioneren of ons gewicht. We kijken misschien achterom en zien dat onze aandoeningen ons zoveel tijd en aandacht hebben gekost, dat we belangrijke relaties, mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkeling of de kans om te genieten van onze kinderen toen ze opgroeiden, zijn misgelopen.

Met geduld en met onze bereidheid om met Stap Een aan het werk te gaan bereiken we een punt van aanvaarding. We accepteren zowel de dubbele aandoening als de problemen die ze voor ons en anderen hebben veroorzaakt. We kiezen ervoor om te herstellen door te leren hoe we er met kalmte mee kunnen leven, één dag tegelijk.

## **Voordelen**

### *Een uitweg*

Stap Een maakt ons los. Hij geeft ons het vermogen om voorwaarts te gaan. We kunnen de patronen in onze voorgeschiedenis zien, die ons steeds weer gevangen hebben gezet. En we beginnen de uitweg uit deze destructieve patronen te zien.

### *De vrijheid om te herstellen*

Stap Een brengt ons de vrijheid. We kunnen een leven lijden in dubbel herstel. In plaats van voortdurend tegen onze toestand te vechten aanvaarden we dat deze bestaat en we leren ons herstel te reguleren. We zien wat we moeten doen en we doen het. Natuurlijk betekent het werken met Stap Een niet dat we nooit meer problemen zullen hebben. We lijden nog steeds aan sommige van de symptomen van onze aandoeningen. We zullen van tijd tot tijd nog steeds de aandrang hebben om te gebruiken. Maar we zijn begonnen met de tocht naar herstel. We leren hoe we om kunnen gaan met deze problemen en wat rust in het hoofd te krijgen.

## **Een stap voorwaarts**

Zodra we Stap Een zetten, wordt het ons duidelijker wat er werkelijk met ons aan de hand is en waar we mee om moeten gaan. Daarna kijken we vooruit om te zien waar we naar toe gaan en welke instrumenten ons zullen helpen om daar te komen. We beginnen te onderzoeken wat (geestelijke) gezondheid betekent en hoe we die kunnen bereiken. We beginnen met een bron van hulp voor ons dubbel herstel te identificeren, waarin we kunnen geloven.

## STAP TWEE

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

In Stap Twee vinden we een bron van hulp en een richtlijn voor gezond leven. Deze Stap is een gelegenheid om de greep van onze dubbele aandoening op ons leven lossener te maken. Vanwege onze aandoeningen voelen we ons ongezond of gehandicapt. Nu kunnen we ons ongezonde en afwijkende gedrag laten varen en ons leven weer in de hand nemen.

Om onze geestelijke gezondheid te herstellen zijn we bereid om te geloven in een bron van hulp die we onze Hogere Macht of Helpende Macht kunnen noemen. Dit is is een Hogere Macht die we voor onszelf vaststellen en in vrijheid kiezen, een die werkbaar lijkt en zinvol voor ons is. We kiezen een bron van hulp waarvan we oprecht geloven dat we ermee kunnen werken om ons leven op orde te brengen en ons rust in ons hoofd te krijgen.

### Waarom Stap Twee nodig is

*We lijden aan een chemische onevenwichtigheid*

In Stap Een hebben we de voortgang van onze dubbele aandoening onderzocht en gezien hoe onbeheersbaar en onbestuurbaar ons leven is geworden. Onze aandoening heeft twee vormen – de aandoening die wordt veroorzaakt door de chemische onevenwichtigheid in ons lichaam, en de aandoening die is gebaseerd op een gebrek aan gezond verstand of op “ongezonde gedachten.”

Er wordt van veel psychiatrische stoornissen aangenomen dat zij het gevolg zijn van een chemische disbalans in het lichaam. Deze onevenwichtigheid kan een breed spectrum aan symptomen, verzwakking en onvermogen veroorzaken. Als we hallucineren (het zien van dingen of horen van stemmen), depressief, angstig, dwangmatig of manisch zijn, zijn ons gezond verstand en geestelijke gezondheid inderdaad dubieus. We kunnen gemakkelijk de verkeerde keuzes maken. Onze vermogens worden aangetast. We worden lamgelegd, leven in een voortdurende chaos of leven gewoon van dag tot dag.

*We krijgen ongezonde gedachten*

Een andere vorm van ons verstoorde evenwicht is de manier waarop we met onze aandoening omgaan. Onze overtuigingen, gedragingen en emoties kunnen ons beïnvloeden op manieren die onszelf onderuithalen. Of we dit nu een gebrek aan gezond verstand, een psychiatrische stoornis of ongezonde gedachten noemen, we hebben gewoonten in ons denken, onze manieren om ons staande te houden en gedragingen die ons leven uit zijn

evenwicht brengen en onze geest los van de werkelijkheid houden. Ongezonde gedachten leveren het risico op dat we terugkeren naar alcohol of andere verdovende middelen en van een terugkeer van onze psychiatrische symptomen. Het duidelijkste voorbeeld van een gebrek aan gezond verstand is dat we doorgaan met het gebruik van alcohol en andere verdovende middelen vanuit de gedachte dat we het gebruik in de hand hebben, ondanks onze vele mislukte pogingen in het verleden en ondanks de verwoestende effecten ervan. Een ander voorbeeld is dat we stoppen met het juiste gebruik van onze medicatie, ook al weten we - door ervaringen in het verleden- dat onze symptomen dan teruggekomen.

Ongezonde gedachten of een gebrek aan gezond verstand leiden tot een houding of actie waardoor we gevaar lopen opnieuw verslavende middelen te gaan gebruiken of dat we het behandelplan voor onze psychische stoornis negeren. We gaan weer optrekken met vrienden die drinken of gebruiken of we nemen afstand van mensen die ons kunnen helpen of we doen allebei. We zullen deze denk- en gedragspatronen uitgebreider bekijken in Stap Vier en Tien, onze inventarisatiestappen.

Door een dubbele aandoening kunnen we gemakkelijk in de negatieve opvattingen en vooroordelen terecht komen die anderen over ons hebben. We gaan geloven dat het maatschappelijke stigma gerechtvaardigd is. We doen mee als anderen ons er de schuld van geven ziek te zijn of ons beschaamd maken over onze ziekte. . Als mensen ons niet goed bij ons hoofd, schizofreen, lui, een profiteur, een neuroot, een klaploper of een zeurpiet vol zelfmedelijden noemen, accepteren we die definitie van onszelf. Of we trekken ons terug met onze aandoening en ons herstel. Wanneer we anderen veroordelende taal horen uitslaan, zwijgen we en voelen we de pijn.

Wanneer beide aandoeningen actief zijn, overlapt de ene aandoening vaak met de andere. We gebruiken de depressiviteit of angst of achterdocht misschien als een excuus voor ons terugvallen op alcohol of andere verdovende middelen. Terwijl we weten dat het gebruik van deze middelen de problemen alleen maar erger maakt. Het gebruik van verslavende middelen kan ervoor zorgen dat we onze psychiatrische stoornis niet goed behandelen met als gevolg een terugkeer van onze psychiatrische symptomen.

In Stap Twee komen we tot de overtuiging dat er een uitweg uit deze dubbele diagnose problematiek is – met hulp. Daarvoor hebben we onze bron van hulp, onze Hogere Macht. Die geeft ons een houvast om te helpen bij het opbouwen van een gezonder leven.

### **Zo werkt Stap Twee**

*We maken een beeld van geestelijk gezond zijn*

Wat is geestelijk gezond dan wel en hoe komen we daar? We moeten deze vraag allemaal zelf beantwoorden. Als we een gezond leven zouden leiden, waarin zou het verschillen van het leven dat we nu leiden? Wat willen we dan? We hoeven dan niet langer vast te houden aan verwrongen, hopeloze, chaotische, hoogdravende en roekeloze ideeën over het

leven. Het hebben van een realistisch beeld van gezondheid is belangrijk. Als we niet weten wat geestelijke gezondheid is, hoe kunnen we dat dan bereiken?

Sommigen van ons die herstellen van een dubbele diagnose, stellen zich geestelijke gezondheid voor als gewoon van onszelf houden, ons gezond voelen en genoeg natuurlijke energie hebben. We verwachten dan dat we gemakkelijk praten, onze zinnen afmaken. Onze gedachten zijn helder. We zijn niet buitensporig angstig. We zijn in staat om met opdringerige en schadelijke gedachten om te gaan. We kunnen gemakkelijk van alcohol en andere verdovende middelen afblijven. We zorgen voor onszelf en zijn in staat om de taken uit te voeren die we moeten doen. We zijn onze aandoeningen redelijk goed de baas, evenals andere problemen die zich voordoen. Ons beeld van geestelijke gezondheid omvat ook het hebben van relaties die open, oprecht en zorgzaam zijn. We zien onszelf als creatief en in staat om dingen vol te houden zonder specifiek impulsief of dwangmatig te zijn.

Je kunt deze ideeën over geestelijke gezondheid overnemen of andere manieren vinden om haar te omschrijven. Je bent misschien bang dat je helemaal nog niet zeker weet wat geestelijke gezondheid is. Je bent misschien ook bang dat je nooit gezonder zult worden dan je nu bent. In de loop van de tijd, als je aan het werk gaat met Stap Twee, mag je erop vertrouwen dat jouw beeld van geestelijke gezondheid duidelijker zal worden. Wat nu belangrijk is, is dat je begint met een begin van een idee over of hoe jouw leven gezonder kan zijn. Je vraagt misschien: "Is het te vroeg voor mij om me een beeld te vormen van mijn toekomstige leven?" Toch ben je al met dat proces begonnen door hulp te zoeken via dit programma. De meesten van ons hebben ook al andere manieren geprobeerd, zoals opgenomen of behandeld worden, om onze pijn te verminderen en de kwaliteit van ons leven te verbeteren. Door het zien van het succes van anderen met dubbel herstel kunnen we er zeker van zijn dat we in de goede richting gaan, een gezonde richting.

### *We kiezen een andere richting*

Zodra we een beeld van geestelijke gezondheid hebben, gaan we van richting veranderen. We besluiten welke veranderingen we gaan maken, zodat ons leven beter bij het nieuwe beeld past. Stap Twee betekent voornamelijk het krijgen van een nieuw geloof in een beter leven; de nieuwe richting die we kiezen is een manier om dat geloof te concretiseren. Misschien besluiten we om een nieuwe dagelijkse routine te gaan volgen, waardoor we een goed gevoel over onszelf krijgen. We kunnen ook besluiten om ons te houden aan het voorgeschreven behandelplan..

We vragen ons af: "Wat is een bruikbare houding die ik kan aannemen ten aanzien van mijn leefsituatie? Ten aanzien van mijn werk? Ten aanzien van mijn aandoeningen?"

Zou het helpen als ik veranderingen aanbreng in mijn relaties? Wat voor kwaliteiten zoek ik in de mensen met wie ik om wil gaan? Zijn er mensen tegen wie ik nee moet zeggen? Zijn er mensen die ik met meer respect moet behandelen?

Wat voor plannen kan ik voor de toekomst maken? Onderwijs? Een andere baan? Meer structuur? Meer flexibiliteit?"

Vraag jezelf af wat er nodig is om in deze nieuwe richting in te slaan. Hoe specifieker je plannen zijn, hoe beter. Schrijf ze op. Bespreek ze met mensen die je vertrouwt, mensen die jou een warm hart toedragen.

Neem de tijd om te beslissen over de veranderingen die je moet maken. Je kunt gewoon beginnen met een of twee ideeën.

### *We kiezen een Hogere Macht*

Bij Stap Twee gaan we geloven in een Hogere Macht zoals wij die interpreteren en vormgeven. Deze Stap benadrukt vrijheid en vrijheid van keuze. We maken ons herstelprogramma persoonlijk door onze eigen bron van hulp te kiezen en te beslissen hoe we ermee gaan werken. We gaan bij onszelf te rade en vragen ons af welke macht we bereid zijn te vertrouwen als bron van hulp om ons weer geestelijk gezond te voelen..

Er zijn vele manieren om een Hogere of Helpende Macht te kiezen. Sommigen van ons gaan terug naar de tradities van hun jeugd en kiezen een Hogere Macht zoals God, Allah of de Boeddha. Anderen vinden een Hogere Macht in een nieuwe religie. Sommigen kiezen de Schepper van de wereld of de Natuur zelf als Hogere Macht, omdat een dergelijk concept universele orde en harmonie vertegenwoordigt. En sommigen van ons kiezen een meer persoonlijke Hogere Macht, een kracht die volgens hen in ons aanwezig is en voor ons zorgt en ons de weg wijst.

Diegenen onder ons die aan ernstige en aanhoudende vormen van psychiatrische stoornissen lijden, voelen zich misschien niet prettig bij het zoeken naar een religieuze of geestelijke Hogere Macht. Tijdens onze aandoening zien we misschien engelen, demonen of menselijke religieuze figuren, bijvoorbeeld Jezus. Of we denken misschien dat we eigenlijk God zelf zijn. Als we aan dergelijke waandenkbeelden hebben geleden, kunnen we extra hulp nodig hebben bij het vinden van een Hogere Macht. We kunnen iemand met meer ervaring binnen de DRA vragen, misschien een sponsor, om ons te helpen onderscheid tussen onze waandenkbeelden en de realiteit te maken en ons te helpen bij het ontwikkelen van een concept van een Hogere Macht die bij ons past.

Het is ook mogelijk om de tijd als een Hogere Macht te zien. Tijd is een grote hulp en heelt alle wonden. We weten dat we op den duur alles kunnen leren, wat we nodig hebben. We kunnen de Stappen in praktijk brengen en we kunnen gezond worden.

We worden niet beperkt tot het vaststellen van één enkele bron van hulp. We kunnen een Hogere Macht zien als een persoonlijke hulpbron of een ondersteunende kring. Deze hulpbron of deze kring kan bestaan uit de krachtbronnen die ons herstel bevorderen. Wij kunnen een spirituele bron als God kiezen, of onze hulpverlener, onze medicijnen, helende technieken, de Twaalf Stappen, onze sponsor, de bijeenkomsten van en literatuur over de

Twaalf Stappen en elke andere bron van hulp die van waarde is voor ons. Wij staan in het midden van de cirkel. Wij maken de keus om de bronnen te gebruiken die voor ons onze Hogere Macht vormen.

Je kunt een van bovenstaande definities van een Hogere Macht kiezen of er zelf een bedenken. Wat belangrijk is, is dat je een Hogere Macht kiest die je als persoonlijke bron van hulp voor jezelf vertrouwt – een concept dat in elk geval enigszins zinvol voor je is en dat zorgzame, positieve steun oplevert. Wees niet bang dat je een verkeerde keuze maakt. Begin gewoon en vertrouw erop dat op den duur jouw beeld van de juiste Hogere Macht duidelijker voor je zal worden. Bedenk dat je jouw keuze op elk moment kunnen wijzigen. Terwijl we leren en groeien tijdens het programma, kunnen we de manier waarop we met onze Hogere Macht werken dus ook wijzigen.

### **De instrumenten die ons helpen**

#### *Goed, georganiseerd doel*

Bij het werken met Stap Twee beginnen we automatisch ons leven beter op orde te krijgen. We kiezen onze nieuwe richting, we gebruiken alle beschikbare bronnen en we beginnen weer in onszelf te geloven. Als we met een bepaalde situatie in het leven geconfronteerd worden, vragen we onszelf af: “Is dit goed voor mij en mijn dubbel herstel? Is het zinvol? Passen alle puzzelstukjes in elkaar? Beweegt dit mij in een richting die past bij mijn herstel?”

#### *De slagzinnen*

Twee slagzinnen die vaak voorkomen in programma's met de Twaalf Stappen, zijn bijzonder bruikbaar in Stap Twee.

*Wat het zwaarst is, moet het zwaarst wegen.* We zetten deze Stap op een gestructureerde manier, één voor één. We doen de noodzakelijke dingen voor het onderzoeken van onze aandoening en besluiten of we klaar zijn om er afscheid van te nemen. We denken erover na wat geestelijke gezondheid is en kiezen een nieuwe richting. We onderzoeken onze kijk op God en religie vanuit ons verleden en kijken of die kijk het best bij onze huidige behoefte aan een Hogere Macht past. We luisteren naar de ervaringen van anderen in het programma. Daarna maken we een bewuste keuze over een passende Macht om ons te helpen. We vertrouwen die Macht. Door op een dergelijke gestructureerde manier met de Stap aan het werk te gaan beginnen we al een gevoel van grotere orde in ons leven neer te zetten.

*Kalmpjes aan.* Dit is een rustig programma. We proberen onszelf niet onder druk te zetten. We doen het zo goed mogelijk. We gaan pas geloven, wanneer we er klaar voor zijn. Als geloven moeilijk lijkt, “doen we alsof” we geloven om ons op weg te helpen. We halen uit het programma wat we ervan kunnen gebruiken en doen dit in ons eigen tempo.



## **Te nemen hindernissen**

### *Vroegere problemen met het geloof*

Als we in het verleden een slechte ervaring met het geloof hebben gehad, aarzelen we misschien om iets te beginnen dat ons aan religie of God doet denken. We kunnen deze aarzeling overwinnen, als we ons realiseren dat we vrij zijn om onze Hogere Macht voor onszelf vast te stellen – eentje die totaal zorgzaam en ondersteunend voor ons is.

### *Tegenzin om opnieuw te vertrouwen*

We hebben al zoveel geprobeerd om ons beter te voelen – geloof, counseling, zelfdiscipline, behandelingen, medische adviezen – en we hebben toch een terugval gehad of zaten er dicht tegenaan. Ja, opnieuw vertrouwen is een risico. Maar anderen in DRA kunnen ons vertellen dat zij ook die aarzeling hebben doorgemaakt en dat zij die Stap Twee ook daadwerkelijk gezet hebben, en nu in elk geval een gezonder leven leiden.

## **Voordelen**

### *Nieuwe hoop*

Stap Twee brengt ons van een hulpeloos gevoel naar een hoopvol gevoel. Het is het begin van een nieuw gevoel van eigenwaarde. We hoeven ons niet langer een nummer in de medische molen of in welk systeem dan ook te voelen. We pakken ons leven op en kiezen voor geestelijke gezondheid in plaats van psychiatrische problemen. We hebben nu een Hogere Macht waar we voor hebben gekozen en waarvan we geloven dat die ons zal helpen om het herstelprogramma dat de Twaalf Stappen ons aanbiedt, uit te voeren. We zijn onderweg.

### *Geleidelijke, voorzichtige genezing*

Dingen veranderen niet allemaal meteen, maar in de loop van de tijd gebeurt er iets bijzonders, wanneer we in onze Hogere Macht blijven geloven en doorgaan met de rest van de Twaalf Stappen. We mogen geen wonderen verwachten, maar door vallen en opstaan ontdekken we, hoe goed dit programma werkt. We merken dat het allesomvattend is. Het pakt beide aandoeningen aan en leidt ons door een voorzichtig genezingsproces op elk gebied van ons leven – persoonlijke groei, problemen van alledag, relaties met familie en anderen, fysieke gezondheid, spiritualiteit en problemen op het werk. Als gevolg daarvan krijgen we een evenwichtig leven met meer richting.

## *Geestelijke gezondheid*

Het vaststellen van en geloven in een Hogere Macht helpt ons bij het herstel van onze geestelijke gezondheid. Met *geestelijke gezondheid* wordt bedoeld:

- *Fysieke gezondheid*, zodat we met de symptomen van een chemische onevenwichtigheid of een andere aandoening om kunnen gaan;
- *Gezonde overtuigingen en gedragingen*, zodat we de blokkades en verkeerd gedrag ten opzichte van onszelf en van anderen kunnen overwinnen;
- *Een gezonde geest*, zodat we worden gemotiveerd om voor het leven te kiezen in plaats van voor zelfmoord of te berusten in toevalligheden en omstandigheden. We vinden een innerlijke kracht en motivatie die ons verlangen naar herstel voedt in plaats van dat we onszelf steeds meer kwijtraken onder invloed van onze symptomen.

### **Een stap voorwaarts**

Bij Stap Twee vinden we nieuwe hoop door te geloven in een Hogere Macht die we zelf gekozen hebben. Nu zijn we er klaar voor om de allerbelangrijkste keuze te maken – om onze psychiatrische stoornis een plek te geven in ons leven en met deze handicap om te leren gaan en beginnen te handelen in overeenstemming met de Macht die we hebben gevonden.

## **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 keerpunt. We hebben het probleem vastgesteld. We hebben een bron van hulp vastgesteld. Nu is het tijd voor actie.

Bij Stap Drie doen we een eenvoudige, maar zeer belangrijke belofte. We besluiten onze oude, niet effectieve manieren af te zweren en op onze nieuwe hulpbron – onze Hogere Macht – te vertrouwen voor de begeleiding en kracht die we nodig hebben voor dubbel herstel. We besluiten om met een nieuwe, gezondere manier van leven te beginnen.

Stap Drie behandelt of geneest onze verslaving of psychiatrisch stoornis niet rechtstreeks. In plaats daarvan helpt deze stap om met onze dubbele aandoening om te gaan. Hij geeft ons de hoop dat dubbel herstel mogelijk is. We vinden nieuwe moed en kracht. We beginnen ons leven terug te krijgen. We bewegen ons in de richting van het herstel dat we in Stap Twee vorm hebben gegeven.

### **Waarom Stap Drie nodig is**

*Ons succes was beperkt*

Lange tijd hebben we geprobeerd om zonder hulp rust in ons hoofd te krijgen. We hebben eindeloos plannen gemaakt en beloften gedaan: “Ik ga de zaken op de rails krijgen. Ik zorg ervoor dat ik nooit meer in die situatie terechtkom.”

Maar onze manier van met dingen omgaan heeft geen zin. We krijgen ongezonde gedachten, verzinnen uitvluchten waarom de dingen niet werken en gaan hulp uit de weg: “Ik stap over op andere medicijnen, maak mijn relatie uit of ik drink alleen na zessen ’s avonds. Het komt door de stress (of mijn baan, mijn gezin of mijn familie); wanneer dat verandert, gaat alles beter.”

Zonder hulp is ons succes erg beperkt. Heel vaak voelen we ons daarna alleen maar slechter.

Stap Drie bevrijdt ons van onze beperkingen. We hoeven niet zo hard te werken om beter te worden. We kunnen loslaten en onze Hogere Macht de weg voor ons laten bepalen..

*De weg is zwaar geweest*

De keuze om met Stap Drie te werken is als het plannen van de perfecte vakantie. Willen we over een weg rijden met allemaal stenen, waar lawines overheen vallen, in een oude

Volkswagen met gladde banden? Of willen we liever in een Jaguar over een mooie snelweg rijden? We mogen kiezen. In elk geval moeten we een besluit nemen over onze bestemming en de moeite nemen om de auto te besturen. Maar met de Jaguar is er een grotere zekerheid dat we onze bestemming in goede gezondheid en op tijd bereiken.

### **Zo werkt Stap Drie**

#### *We maken gebruik van onze nieuwe Macht*

Wat houdt het in als we onze wil en ons leven aan onze Hogere Macht overdragen? Het is alsof we in de Jaguar stappen. We gaan vooruit en gebruiken de beste middelen die we kunnen krijgen om onze bestemming te bereiken. We volgen de aanwijzingen op die onze Hogere Macht ons geeft, ongeacht of onze Hogere Macht nu spiritueel, fysiek, medisch of een combinatie daarvan is. Bij Stap Twee hebben we een goed, ordelijk doel voor ons leven gekozen op basis van het DRA-programma, de Stappen, en de persoonlijke doelen die we hebben gekozen. Nu beginnen we ons in te zetten om ons doel te bereiken. We hebben een nieuwe Macht om ons daarbij te helpen en we kunnen een beroep doen op deze bron bij alles wat we aanpakken.

Dit betekent wel dat we de manier waarop we de dingen altijd hebben gedaan, moeten wijzigen. We moeten het bekende loslaten, dat heeft niet goed gewerkt.. We moeten behouden wat goed werkt, ook al hebben we onze twijfels. Als we onszelf vanwege onze aandoeningen zielig vonden, dan zijn we nu bereid om te accepteren wat er is gebeurd en we richten ons erop om er het beste van te maken in het heden. Als we verdovende middelen gebruikten als een manier om moed te verzamelen of de pijn te verzachten, leren we nu van onze Hogere Macht hoe we échte moed kunnen vinden en de pijn op een veilige manier kunnen verzachten. Als anderen het vertrouwen in ons hebben verloren, , vertrouwen we nu op degene die wel in ons gelooft – onze Hogere Macht – en op de plannen die we hebben gemaakt om ons in onszelf te laten geloven.

#### *We gaan een relatie aan*

We ontwikkelen een werkbare relatie met onze Hogere Macht. We vertrouwen erop. We vertrouwen op onze Hogere Macht om ons te leiden en te steunen en we worden niet teleurgesteld.

Van onze kant doen we ons best om eerlijk en open te zijn. We zijn bereid om de richting te accepteren die ons wordt gewezen. We vragen om advies, we wachten en we luisteren. We nemen maatregelen en brengen onze nieuwe manier van het omgaan met bepaalde zaken in praktijk. Net als alle relaties heeft ook deze de tijd nodig om zich te ontwikkelen en we krijgen van een relatie wat we erin stoppen. We leren om met onze Hogere Macht te werken alsof we met een onverslaanbare trainer werken en doen alles om voor onszelf een plan te maken hoe we de wedstrijd kunnen winnen. We dragen onze wil en ons leven de

hele dag over. Geleidelijk verandert ons leven en kunnen we bouwen aan een sterk herstel..

### *We luisteren naar advies*

Als het in contact komen met onze Hogere Macht nieuw voor ons is, hebben we misschien tijd nodig om aan het idee te wennen. We zijn er misschien niet zeker van hoe we adviezen kunnen herkennen. Hoe krijgen we het? Hoe weten we of wat we horen onze oude, ongezonde gedachten zijn of werkelijk advies van onze Hogere Macht?

Het advies dat we krijgen, is vaak duidelijk en praktisch. Onze Hogere Macht kan via personen, gebeurtenissen en andere bronnen in ons leven werken. We kunnen hulp krijgen door middel van een medische vooruitgang, het voorbeeld van een vriend of vriendin, de wijsheid van een boek, het advies van een arts of de kans op precies de juiste baan. Wat er ook op ons pad komt; we gaan door rustig nadenken bij onszelf na of hetgeen dat komen gaat, het beste voor ons is. Bevordert het ons welzijn? Wanneer we meer ervaring met het checken van onszelf krijgen, leren we op ons innerlijk gevoel van wat goed voor ons is te vertrouwen. We leren het advies dat we krijgen te gebruiken.

Voor sommige mensen komt het advies tijdens bidden of rustig nadenken. We voelen misschien een zacht duwtje in onszelf naar het maken van een constructieve, gezonde keuze voor onszelf. Ongeacht hoe het tot ons komt, we zullen herkennen dat het advies van onze Hogere Macht komt, als het ons welzijn bevordert, positief en zorgzaam lijkt en ons geen verwijten maakt of maakt dat we ons schamen.

Onze verantwoordelijkheid is om alle advies en, steun en hulp die we krijgen, te gebruiken. Het is onze taak is om maatregelen te nemen.

Afhankelijk van de ernst van onze mentale aandoening zijn we misschien niet in staat – vooral in de eerste fasen van ons dubbel herstel – om te bepalen of het advies dat we krijgen, van onze Hogere Macht komt of van verwrongen gedachten. Als dat zo is, is het verstandig om met anderen, die we vertrouwen en die het DRA-programma volgen, het advies dat we krijgen op zijn werkelijke waarde te beoordelen.

## **De instrumenten die ons helpen**

### *Het vermogen om te beslissen*

Hoewel we machteloos staan tegenover onze beide aandoeningen zijn we niet reddeloos. We hebben nog steeds het vermogen om te beslissen hoe we met de aandoeningen omgaan. Stap Drie is simpelweg om deze beslissing ook werkelijk te nemen. . Sommigen van ons besluiten in één enkel moment van grote inspiratie om zich voor altijd over te geven aan de Hogere Macht. Maar de meesten van ons hebben als we beginnen niet zulke

buitengewone ervaringen. In plaats daarvan moeten we elke keer dat we oog in oog staan met een nieuw probleem of een nieuwe mogelijkheid, die beslissing nemen. Veranderingen kosten tijd. We gaan voort zoals ons wordt geadviseerd, laten onze oude manieren los, maar merken toch dat we al gauw weer naar onze manieren terugvallen. We nemen opnieuw de beslissing, zo vaak als nodig is, totdat de nieuwe manier een gewoonte wordt.

### *Vertrouwen*

We oefenen in vertrouwen – vertrouwen in onze Hogere Macht, in diegenen die het beste met ons voor hebben en vertrouwen in onze innerlijke wijsheid. Sommigen van ons hebben zoveel nare ervaringen en zoveel teleurstellingen gehad dat we niet meer durven te vertrouwen. We moeten deze waardevolle eigenschap terugkrijgen of voor het eerst leren.

Vertrouwen betekent onze overtuigingen omzetten in daden. We moeten misschien eerst beginnen met te handelen in de wetenschap dat dit het beste voor ons is. Het vertrouwen komt dan later, als we de positieve gevolgen zien.

### *Onze bronnen*

Sommigen van ons merken dat onze Hogere Macht via de mensen en omstandigheden in ons leven werkt, dus besteden we aandacht aan wat er om ons heen gebeurt en aan wat de mensen zeggen. We gebruiken alle beschikbare middelen die aan een beter leven voor ons kunnen bijdragen – genezende behandelingen, competente en liefhebbende mensen en voorvallen die dagelijks op ons pad komen.

Als de aard van onze psychiatrische stoornis dusdanig is dat we soms ernstig beperkt zijn, moeten we misschien iemand vragen om helemaal voor ons te zorgen. We moeten misschien zelfs onze hulpverleners machtigen om ons te laten opnemen. Dit vereist nederigheid, maar het is een manier om er zeker van te zijn dat we verzorgd worden, wanneer dat nodig is. Dat is een belangrijk onderdeel van ons herstel.

## **Te nemen hindernissen**

### *Het afwijzen van religie en God*

Zelfs als we een Hogere Macht in Stap Twee hebben uitgekozen, kunnen we nog steeds twijfelen vanwege vroegere problemen met religie en God. Als dit gevoel blijft, vecht er dan niet tegen. Onderken dat het kiezen van een Hogere Macht, hoe je dat begrip ook invult, een nieuwe ervaring is en dat er tijd voor nodig is om eraan te wennen.

### *Angst om je vrije wil te verliezen*

Als we voor het eerst het voorstel horen om onze wil en ons leven over te dragen aan onze Hogere Macht, denken we misschien dat dit een volledig verlies van onze vrije wil betekent. Natuurlijk wil niemand van ons het recht op zelfbeschikking opgeven. We willen de controle over ons leven behouden. Maar vroeger hebben we onze wil en ons leven overgedragen aan onze verdovende middelen en onze psychiatrische aandoening. We hebben de macht erover verloren.

Stap Drie is een kans om onze innerlijke kracht terug te krijgen en een evenwichtig leven te verkrijgen door uit andere hulpbronnen te putten – het rijden in de Jaguar in plaats van dat oude wrak. We gebruiken onze vrije wil om onze eigen Hogere Macht uit te kiezen, eentje waarvan we weten dat hij onze belangen voor ogen heeft. Misschien hebben we als Hogere Macht onze DRA-groep of de Twaalf Stappen gekozen. Wat we ook uitzoeken als onze bron van hulp, we kiezen op telkens weer of we reageren op het advies van deze Helpende Macht. Door dat te doen worden we vrij.

### *Onzekerheid over hoe we moeten “overdragen”*

We denken misschien dat we niet echt weten hoe we deze Stap moeten zetten, hoe we ons over kunnen geven aan een Hogere Macht. Maar we wisten wel hoe we ons over moesten geven aan de verdovende middelen. We voelden een verlangen en handelden ernaar. We maakten ons weinig zorgen, toen we alcohol en andere verdovende middelen in ons lichaam stopten, waardoor het kwetsbare chemische evenwicht in onze hersenen werd verstoord. De meesten van ons waren zich zéér bewust van de bijbehorende gevaren.

Bij Stap Drie zaaien we een nieuw verlangen in onszelf. We sturen onszelf in de richting van onze Hogere Macht en gebruiken de instrumenten van Stap Drie om die richting te blijven volgen. We leren hoe we dit moeten doen door te oefenen en door het observeren van de ervaringen van anderen.

## **Voordelen**

### *Gevoel voor richting*

We hebben doelen voor onszelf gekozen en we hebben nu een bron van hulp om die te bereiken. We groeien in ons geloof dat we weer op koers zullen komen of een andere koers zullen varen als dat nodig is.

## *Vertrouwen*

Wanneer we weten dat we niet langer alleen zijn, wanneer we een gevoel voor richting hebben, beginnen we ons beter te voelen over onszelf. In het begin voelen we ons wat onzeker. We doen misschien alleen maar alsof en oefenen deze fundamentele Stappen. Maar beetje bij beetje, net als een atleet die dagelijks opdruk- en opzitoefeningen doet, voelen we ons steeds sterker worden. We gaan meer in het programma en in onszelf geloven. We merken dat het besluit om op onze Hogere Macht te vertrouwen een wijze keuze is geweest. Of we ons nu concentreren op spiritualiteit, een goede, georganiseerde richting, medische ondersteuning of een andere vorm van hulp, het was onze keus. Stap Twee vraagt ons ergens voor te kiezen, Stap Drie moedigt ons aan er gebruik van te maken. Waarom? Om ons een beter contact met de werkelijkheid te laten krijgen, zodat we niet meer zo vaak dezelfde vergissingen begaan. We beginnen ons beter te voelen, er beter uit te zien, betere keuzes te maken.

### **Een stap voorwaarts**

De eerste drie Stappen vormen een fundament voor herstel. Zij voeren ons van een gevoel van grote mislukking, van het gevoel klem te zitten, naar een plaats van herstel. We ontdekken een nieuw gevoel van motivatie in onszelf. Nadat we onze machteloosheid en onze psychiatrische stoornis hebben onderzocht, verplichten we ons nu tot een nieuwe weg, waarbij we erop vertrouwen dat een Hogere Macht ons naar een veelbelovende toekomst zal brengen.

In de Stappen Vier tot en met Negen gaan we ontdekken hoe we deze belofte van een betere toekomst in werkelijkheid om kunnen zetten. We beginnen Stap Vier op dezelfde manier als we misschien zouden doen als we een andere baan of dagbesteding gaan zoeken. We kijken naar onze voordelen en nadelen: de dingen die ons bij ons herstel zullen helpen en de dingen die ons in gevaar brengen om terug te vallen.



## STAP VIER

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

Een morele balans is gewoon een gelegenheid om je leven te bestuderen en het vanuit een nieuw gezichtspunt te bekijken. Bij Stap Vier maken we een inventaris om te onderzoeken wat ons herstel helpt en wat het schaadt: onze sterke- en zwakke kanten. Gewoonlijk beginnen we in een Twaalf Stappen Programma met ons op zwakke kanten te richten, zodat we eerst aan kunnen pakken wat ons pijn doet. Maar in de DRA beginnen velen van ons met het onderzoeken van de sterke kanten, omdat we extra kracht nodig hebben om eerlijk en moedig die delen van ons leven onder ogen te zien die ons pijn doen. We onderzoeken zowel onze innerlijke als uiterlijke krachten. Om onze innerlijke krachten te bekijken benoemen we onze overtuigingen, gevoelens, houdingen en handelingen die ons helpen bij het herstellen, en we schrijven ze op. We voegen aan deze lijst de steun toe die wij van buiten krijgen; van professionele hulpverleners, familieleden, andere persoonlijke zorgverleners, geneesmiddelen en andere vormen van behandeling.

We moeten ook leren wat onze valkuilen zijn voor terugval. In onze inventarisatie benoemen we alle blokkerende en zelfvernietigende overtuigingen, gevoelens, houdingen en handelingen en maken daar een lijst van. Deze manieren om onszelf kwaad te doen zijn valkuilen. We kijken ook naar hoe we anderen pijn hebben gedaan, omdat het schuldgevoel, de schaamte en het trauma waar we - door die ervaringen aan lijden - ons herstel kunnen blokkeren. Bovendien willen we bereid zijn om onze verantwoordelijkheid te nemen en proberen we goed te maken wat we anderen hebben aangedaan. Dat zullen we later in Stap Negen doen.

### Waarom Stap Vier nodig is

*We kennen onze voordelen niet*

Als we weten met welke sterke punten en bronnen we moeten werken, weten we beter hoe we met ons herstel bezig kunnen zijn. We willen onze sterke kanten vergroten en onze zwakke kanten verkleinen. Velen van ons denken dat we geen sterke kanten hebben. We voelen ons een mislukking. We hebben misschien het gevoel dat we zo gehandicapt zijn door de symptomen van onze psychiatrische stoornis en verslaving dat we soms amper ons hoofd boven water konden houden. Maar door onze inventarisatie gaan we geleidelijk aan onderkennen, welke krachten we hebben en worden we aangenaam verrast. We ontdekken dat we een hele reeks aan vaardigheden hebben geleerd en een heleboel positieve kwaliteiten hebben ontwikkeld. We beginnen de gezonde relaties die we hebben te onderkennen, evenals onze bereidheid om - ondanks vreselijke tegenslagen - steeds weer te proberen beter te worden. We kijken ook naar de momenten dat we clean en nuchter zijn gebleven. Dit zijn maar een paar voorbeelden. Als we onze sterke kanten ontdekken, of dit er nu veel of maar een paar zijn, in het heden of het verleden, weten we dat we onszelf nooit op hoeven te geven. We zien dat we genoeg, meer dan genoeg in huis hebben om aan dubbel herstel te werken.

### *We concentreren ons altijd op het negatieve*

De meesten van ons zitten al lange tijd vast in de problemen van onze dubbele aandoening. We worden in beslag genomen door onze symptomen, ons steeds terugkerend verlangen om te drinken of te gebruiken en de consequenties en problemen die er het gevolg van zijn. Stap Vier helpt ons om ons op een specifieke en concrete manier op oplossingen te richten: “Waar kan ik mee werken? Wat moet er veranderen? Wat heb ik in huis om schoon schip te maken, zodat ik verder kan?” In het proces van het onderzoeken van onze sterke- en zwakke kanten gaan we onze behoeftigheden voor herstel duidelijker zien. De plannen voor herstel worden duidelijker.

### **Zo werkt Stap Vier**

Diegenen onder ons die door een psychiatrische stoornis ernstig worden beperkt, kunnen Stap Vier op een eenvoudige en concrete manier benaderen. We bestuderen onze meest basale sterke- en zwakke kanten: de mate waarin we voor onze huidige dagelijkse behoeften zorgen. Velen van ons hebben moeite met het uitvoeren van basistaken, zoals het zorgen voor voedsel en onderdak en het gewoonweg samen met anderen zijn. Bij de inventarisatie van Stap Vier kijken we naar onze sterke kanten, de dingen die we in staat zijn te doen en die ons helpen, de dingen die ons gezond houden en onze stabiliteit vergroten. We kunnen ook naar onze valkuilen kijken, de dingen die we doen en die ons niet helpen.

Een van de manieren om onze morele balans op te maken, is het maken van een overzicht en dit in te vullen als hieronder aangegeven, waarbij je aan elk onderwerp zoveel regels als nodig toevoegt. Voor elke belangrijke behoefte moet je een lijstje maken van je sterke kanten in de linkerkolom en van je zwakke kanten in de rechterkolom.

**Wat ik moet doen in mijn leven**

*Dingen die ik kan doen*

*die me helpen*

*Dingen die ik doe*

*die me niet helpen*

----- Niet drinken of drugs gebruiken -----

----- Psychiatrische symptomen bedwingen -----

----- Voldoende rust nemen -----

----- Zorgen voor eten, onderdak, geld -----

----- Met anderen samen zijn -----

----- Plezier hebben -----

----- Kunnen omgaan met stress -----

----- Samenwerken met de hulpverlener -----

----- Zorgen voor vervoer -----

----- Mijn werk aan kunnen, vaardigheden  
ontwikkelen -----

Je kunt de inventarisatie aan je eigen mogelijkheden aanpassen, afhankelijk van de ernst van je symptomen. Accepteer dat het herstel misschien heel geleidelijk gaat en dat het maanden of jaren kan duren, voor je een diepgaandere morele balans kunt maken.

Maar als je er klaar voor bent, maak dan een Vierde Stap inventarisatie die de door beide aandoeningen veroorzaakte symptomen gedetailleerd bestudeert. Een manier om dat te doen is de sterke en zwakke kanten van jezelf op vier gebieden te analyseren:

1. *De symptomen* van zowel de verslaving als de emotionele of psychiatrische stoornissen (voor sommigen van ons) de symptomen van eventuele andere aandoeningen of ziekten;
2. *De waarden* die bepalen hoe we onszelf en onze rol in de wereld zien, met andere woorden: een persoonlijke handleiding voor leven, de wil om te leven of spirituele waarden;
3. *Overtuigingen, emoties en gedragingen*: dagelijkse gedachten, gevoelens en handelingen, waaronder in het bijzonder gevoelige gebieden, zoals de herinnering aan een trauma uit het verleden;
4. *De relaties* met familieleden, intieme partners, vrienden, zorgverleners en kennissen.

### *We bekijken de patronen van onze symptomen*

De symptomen van onze dubbele aandoening zijn uniek voor ieder van ons, net als de manier waarop we erop reageren. Bij de inventarisatie bekijken we zowel de patronen in onze symptomen als de manier waarop we erop reageren. We zetten deze patronen op papier en doen ons best om vast te stellen wat onze krachten en zwakke kanten zijn. We vermelden ook specifieke schade die is aangericht. We zullen deze schadelijst gebruiken als we aan het werk gaan met Stap Acht en Negen. Om onze symptomen te inventariseren kunnen we onszelf de volgende vragen stellen:

- Lijken de symptomen vanzelf te komen en te gaan?
- Zijn ze soms erger dan anders?
- Zijn er momenten waarop ik geen symptomen heb?
- Zijn er symptomen waaraan ik voortdurend lijd?
- Blokkeren deze symptomen mijn vermogen om te functioneren en met anderen om te gaan?
- Hoe reageer ik op de symptomen? Raak ik in paniek? Geef ik op? Vermijd ik werk, school, gezin, familieleden? Veroordeel ik mezelf? Zoek ik hulp?
- Welke behandelingen helpen me om deze symptomen aan te kunnen?
- Wat lijkt van invloed te zijn op het optreden van de psychiatrische symptomen?
- Wat lijkt van invloed te zijn op een terugval naar het gebruik van alcohol of andere verdovende middelen?

### *We denken na over de complicaties van bijkomende aandoeningen en ziekten*

Sommigen van ons lijden aan bijkomende stoornissen en beperkingen, zoals leerproblemen, aanvallen, beperkingen van gezicht en gehoor of een ernstige ziekte. Dit zijn maar een paar voorbeelden. Bij het bekijken van de symptomen moet je rekening houden met de complicaties die door bijkomende aandoeningen of ziekten worden veroorzaakt:

- Intensiveren de symptomen van de bijkomende aandoening of ziekte de symptomen van mijn dubbele aandoening?
- Is mijn bijkomende aandoening of ziekte juist beoordeeld?
- Wordt de bijkomende aandoening of ziekte goed behandeld en beheerst?
- Heb ik geleerd om op een gezonde manier met de bijkomende aandoening of ziekte om te gaan?
- Is de chronische (of terminale) ziekte van invloed op mijn vermogen om onafhankelijk te functioneren en mijn geest en lichaam volledig te gebruiken?

Noteer de valkuilen die deze complicaties veroorzaken, maar noem ook de vele persoonlijke krachten op die je helpen om met je symptomen om te gaan. Je kunt een beroep doen op je vermogen om te leren, te communiceren en het leven te accepteren en ten volle te leven ondanks je toestand en de beperkingen. Aanvaard ook eventuele andere krachten waarover je beschikt, waaronder de hulp van DRA, plus een hele reeks aan medische en maatschappelijke bronnen.

Noem ook eventuele specifieke schade op die door je symptomen is veroorzaakt. Stel jezelf de vragen: “Ben ik fysiek achteruitgegaan? Hebben mijn symptomen moeilijkheden voor de mensen om me heen veroorzaakt? Hebben ze ervoor gezorgd dat ik verantwoordelijkheden uit de weg ben gegaan?”

### *We bekijken onze normen en waarden*

We kunnen dit een inventarisatie van onszelf, onze wil om te leven of onze spirituele capaciteiten noemen. We kijken naar binnen en geven op papier een beschrijving van de normen en waarden die we aantreffen. We kunnen onszelf vragen stellen als: “Wat vind ik van mezelf en de wereld waarin ik leef? Geloof ik in een universele schepper, een universeel plan? Wat is mijn plaats daarin? Denk ik dat de wereld in de grond goed is, ook al zijn er nare dingen gebeurd? Zie ik alle mensen als gelijkwaardig en verdienen ze respect? Heb ik respect voor mezelf? Heb ik volgens deze normen en waarden geleefd of heeft mijn dubbele aandoening ervoor gezorgd dat ik in strijd daarmee leef?”

### *We bekijken onze overtuigingen, emoties en gedrag*

Onze overtuigingen, emoties en gedrag vormen een bron van kracht voor herstel alsmede een mogelijkheid voor terugval. Onze *overtuigingen* over dagelijkse gebeurtenissen omvatten verwachtingen, aannames en meningen over alles, van de manier waarop anderen ons behandelen tot hoe ons lichaam presteert. In onze inventarisatie bekijken we wat we geloven: “Vind ik dat het hebben van een dubbele aandoening onrechtvaardig is? Verwacht ik dat anderen verantwoordelijk voor mijn verzorging zijn? Verwacht ik het ergste, wanneer er symptomen opkomen of blijf ik positief? Heb ik een gevoel voor humor ten opzichte van mijn toestand? Neem ik mijn toestand niet serieus?” Dit zijn een paar van de vragen die we onszelf kunnen stellen om achter onze sterke en zwakke kanten met betrekking tot onze overtuigingen te komen.

Sommige *emoties* kunnen nadelig voor ons zijn, wanneer ze een gevaar voor terugval vormen. Emoties als boosheid, wrok, verdriet, bezorgdheid, angst, schaamte, zelfmedelijden en een verworden zelfbeeld (te goed of te slecht) kunnen ons in gevaar brengen. Maar boosheid kan ons bijvoorbeeld ook helpen om maatregelen te nemen om een einde aan die kwaadheid te maken. Vreugde, liefde en mededogen zijn een paar andere emoties die we als voordelen kunnen zien.

Ons *gedrag* kan ons zeker in gevaar brengen. We kunnen handelen zonder erbij na te denken. We kunnen bepaald schadelijk gedrag steeds weer herhalen. We kunnen ons terugtrekken of agressief worden. We kunnen voortdurend onszelf of anderen bekritisieren of belachelijk maken. We kunnen liegen, bedriegen, stelen, manipuleren, verwaarlozen, negeren, bedreigen, aanvallen, zelfs doden. We kunnen misbruik door anderen accepteren. Wanneer we een inventarisatie maken, catalogiseren we zulk gedrag als valkuilen, inclusief alle schade die we hebben veroorzaakt. We kunnen ook bekijken welk positief gedrag we vertonen of van plan zijn te ontwikkelen om ons bij ons herstel te helpen, misschien gulheid, speelsheid, creativiteit of pogingen om aan ons herstel te werken.

### *We kijken goed naar onze relaties*

Onze relaties worden op veel manieren door onze dubbele aandoening beïnvloed. De gevolgen zijn emotioneel, fysiek, financieel, maatschappelijk en spiritueel. Wanneer onze psychiatrische symptomen ernstig zijn of als we onder invloed zijn van verdovende middelen, kunnen we de mensen om ons heen rechtstreeks schaden. Bij de morele balans bekijken we hoe we anderen negatief hebben beïnvloed en wat dat met onze relaties heeft gedaan: “Heb ik iemands gevoelens gekwetst? Heb ik anderen steeds weer teleurgesteld met loze beloften? Heb ik iemand fysiek kwaad gedaan? Hebben mijn aandoeningen financiële problemen voor anderen veroorzaakt? Ben ik anderen uit de weg gegaan? Heb ik verzuimd om mensen die belangrijk in mijn leven zijn, naar waarde te schatten? Ben ik opdringerig en dominant geweest?”

Deze relaties worden zeer negatief beïnvloed door de pogingen om de waarheid voor degenen die ons na staan, verborgen te houden en het ontkennen van onze aandoeningen.

Uitvluchten, de schuld geven aan anderen en vermijndend gedrag hebben misschien de mensen van wie we houden en anderen aan wie we verantwoording schuldig zijn, van ons vervreemd. We hebben hun vertrouwen verloren en we hebben moeite om problemen op te lossen en om met anderen te communiceren.

Het is ook belangrijk om naar onze positieve kanten te kijken. Vraag jezelf af: “Wat doe ik goed op het gebied van het omgaan met mijn symptomen? Waarin ben ik wel liefdevol en verantwoordelijk? Wat doe ik om belangeloos anderen te helpen, ondanks de symptomen? Welke nieuwe pogingen om eerlijk te communiceren doe ik nu? Welke goede relaties heb ik wel?”

### **De instrumenten die ons helpen**

#### *Werkblad inventarisatie*

Een van de manieren om een inventarisatie op te schrijven is het maken van een werkblad voor elk van de vier themagebieden: 1. je symptomen (van beide aandoeningen), 2. je normen en waarden, 3. je overtuigingen, emoties en gedrag, 4. je relaties. Je kunt je sterke- en zwakke kanten in twee kolommen onder elk thema opschrijven. Bijvoorbeeld:

#### ***Thema: de symptomen van mijn verslaving***

*Sterke kanten*

*Zwakke kanten*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Misschien wil je specifieke sterke kanten aan specifieke zwakke kanten koppelen. Je kunt bijvoorbeeld ontdekken dat je speelse aard helpt bij het beheersen van je gedrag door je op te beuren en minder veeleisend te maken. Je kunt de kracht “speelse aard” tegenover het de zwakheid “controledwang” plaatsen.

Wees nauwkeurig in je inventarisatie. Gebruik net zoveel bladen papier als nodig zijn om een complete beschrijving te geven van waarmee je in je herstel moet werken. Als je dubbele aandoening het moeilijk voor je maakt om Stap Vier schriftelijk te doen, vraag dan iemand anders in de DRA om je te helpen bij het opschrijven. Opnemen met een taperecorder is een andere manier om je inventarisatie vast te leggen.

### **Te nemen hindernissen**

#### *Angst*

Stap Vier vraagt ons een diepgaande en onbevreesde morele balans op te maken. Maar het idee van zelfonderzoek kan ons bang maken. Wat gebeurt er als we geen sterke kanten ontdekken? Wat gebeurt er als wat we over onszelf leren, te pijnlijk, te schokkend of te verlammend is? Wat gebeurt er als we de gedachte van het opnieuw bekijken van problemen uit het verleden niet aankunnen en gevoelens van paniek en angst willen vermijden?

Angsten zijn veel meer gebaseerd op “wat als” dan op reële gevaren. We verwachten dat er iets vreselijks gaat gebeuren. We maken ons er zorgen over dat het bekijken van de pijnlijke aspecten van ons leven de pijn erger zal maken of dat we de pijn opnieuw zullen voelen.

Een morele balans is gewoon een mogelijkheid om je leven te bestuderen en het vanuit een nieuw gezichtspunt te bezien. Pas ervoor op dat je de inventarisatie niet gebruikt om jezelf als goed of slecht te bestempelen of verdriet, trauma’s, verliezen of schaamte uit het verleden opnieuw te beleven. Maar kijk liever naar wat goed werkt en wat helpt en wat een gevaar voor je herstel zou kunnen zijn. We zijn op zoek naar de waarheid over onszelf. Hoe dichter we bij de waarheid komen, des te dichter komen we bij geestelijke gezondheid: een leven te leven dat op gezonde overtuigingen en handelingen is gebaseerd. We onderkennen en accepteren onze angsten, als we met Stap Vier werken, maar toch gaan we voorwaarts, omdat we vertrouwen op de hulp van onze Hogere Macht en het programma. Gezien het alternatief voor herstel, welke toekomst moeten we het meeste vrezen?

#### *Gebrek aan organisatie*

Het idee om een grondige, onderzoekende inventarisatie uit te voeren kan ons overweldigen. Hoe kunnen we ooit alle aspecten van ons leven onderzoeken? Hoe en



wanneer beginnen we? Sommigen van ons storten zich erop en willen teveel en te snel doen.

Voor het maken van een persoonlijke balans op een ordelijke en kalme manier moet je met jouw Hogere Macht , jouw sponsor en de leden van jouw groep werken. Doe één ding tegelijk op een eenvoudige, georganiseerde manier. Schrijf zoveel mogelijk per keer op, misschien elke dag een beetje. Je kunt de inventarisatievoorbeelden van dit hoofdstuk gebruiken of elk ander voorbeeld van de Vierde Stap die bij je behoeften aansluit..

Je hoeft niet elk aspect van jouw leven in elke inventarisatie te onderzoeken. Misschien kun je beginnen met de gebieden die een groot gevaar voor terugval vormen. Later kun je een andere inventarisatie maken die andere gebieden omvat. Inventarisaties voor specifieke thema's kunnen heel nuttig zijn voor de ontwikkeling van jouw herstel.

### *Ontkenning*

We voelen ons misschien niet altijd gemakkelijk bij de manier waarop de dingen gaan, maar de manier waarop we de dingen hebben gedaan, voelt tenminste vertrouwd. We verzetten ons tegen het idee dat we iets moeten veranderen. We willen niet toegeven dat we op een blokkerende en zelfvernietigende manier hebben gehandeld. We willen misschien niet eens onze sterke kanten bekennen. Ontkenning is een automatisch, zelfbeschermend systeem, een "waakhond." Als we dat niet zien, kunnen we in een vastgeroeste gewoonte terecht komen. Maar willen we echt in die pijnlijke, levensbedreigende gewoonte blijven zitten? Stap Vier kan ons van het ervaren van hevige pijn terugleiden naar het ervaren van echte vrijheid die uit het kennen van de jezelf voortkomt.

Soms weten we niet zeker of we bepaalde situaties uit ons verleden ontkennen. Vanwege de verwardheid door onze emotionele of psychiatrische stoornis en door black-outs herinneren we ons misschien niet alles of helemaal niets meer van wat tijdens een bepaalde gebeurtenis heeft plaatsgevonden. Om ons bij deze onzekere situatie te helpen kunnen we alle liefdevolle, zorgzame mensen vragen die op dat moment aanwezig waren om te beschrijven wat ze zich ervan herinneren. Ze kunnen ons helpen om achter de waarheid te komen. Als we helemaal niet meer weten wat er werkelijk is gebeurd, kunnen we onze spirituele bron raadplegen of het met onze sponsor bespreken en het advies opvolgen dat we krijgen. Sommige situaties moeten we misschien gewoon laten voor wat ze zijn.

## **Voordelen**

### *Je niet meer gebroken voelen*

Wanneer we met Stap Vier werken, ervaren we geleidelijk aan steeds meer stabiliteit. We herbouwen wat kapot was of wat in elk geval als kapot aanvoelde. We hadden het gevoel

dat we van binnen verpulverd of geknakt waren. Maar nu niet meer. Stap Vier helpt ons om de stukjes weer te lijmen.

Wanneer we onze sterke- en zwakke kanten ontdekken en onszelf in een nieuw licht zien, merken we misschien dat de schade die we voelen te repareren is, ook al is hij ernstig. Ook al is de pijn hevig, hij is niet blijvend. Misschien hebben we sommige delen van ons leven allang niet meer gezien. Onze vele, waardevolle kanten (persoonlijke kwaliteiten, vaardigheden en bronnen) zijn ongebruikt gebleven, omdat we zoveel tijd en energie aan de problemen van onze dubbele aandoening hebben besteed. In veel gevallen is het niet zozeer dat we onszelf niet kunnen uitdrukken, met anderen omgaan of ons werk doen, als wel dat we dat een tijdje niet hebben gedaan of dat we niet in staat zijn geweest om die vaardigheid te ontwikkelen. Stap Vier is een manier om onze emotionele, mentale en spirituele wonden te bekijken en te verzorgen, zodat we op een goede en praktische manier kunnen gaan genezen. We gunnen onszelf een nieuwe start.

#### *Een duidelijker begrip van onszelf*

Stap Vier levert een duidelijk beeld van wie we zijn en waar we naar toe gaan. Het aanvankelijke wazige beeld op het scherm wordt helder. De storing verdwijnt. We beginnen in te zien hoe en waarom we geloven, voelen, en reageren zoals we doen. We krijgen een eerlijk perspectief van ons leven. De puzzelstukjes passen beter in elkaar.

Vanuit deze nieuwe zelfkennis komt een gevoel van kracht, hoop en richting. Wanneer we beter begrijpen wat er binnenin ons gebeurt verminderen stress en angsten,. We realiseren ons dat we minder te vrezen hebben dan we dachten. We merken dat we meer krachtgebieden hebben die ons helpen, dan we dachten. We zien duidelijker in waar de problemen vandaan komen en wat we eraan kunnen doen. We voelen ons zekerder.

#### **Een stap voorwaarts**

Nu we zoveel mogelijk informatie over onze sterke kanten, onze zwakke kanten en de schade die we hebben veroorzaakt, hebben vergaard als maar mogelijk is, kunnen we handelen op basis van wat we hebben gevonden. Bij Stap Vijf is onze eerste maatregel toegeven wat we hebben ontdekt, niet alleen tegenover onszelf, maar tegenover iemand anders die ons vertrouwen heeft gewonnen en onze Hogere Macht. Het delen van wat we over onszelf hebben geleerd, geeft ons de gelegenheid om onze nieuwe zelfkennis te bevestigen, ons er grondig mee te verbinden, deze duidelijker te maken en er kracht door te krijgen.

## STAP VIJF

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

Tot nu toe heeft onze inventarisatie eruit bestaan dat we onze herinneringen, gevoelens en ideeën op papier hebben gezet. Bij Stap Vijf gebruiken we wat we hebben opgeschreven om op een dieper niveau toe te geven, hoe onze dubbele aandoening onszelf en anderen heeft beïnvloed. We delen onze inventarisatie hardop met iemand anders en met onze Hogere Macht. We houden onze geheimen niet langer voor ons. Stap Vijf maakt ons resoluut de baas over ons herstel.

Bij Stap Vijf zetten we een grote stap voorwaarts om weer deel te nemen aan het dagelijks leven. We stappen uit innerlijke werk van de eerste vier Stappen en zoeken aansluiting bij ten minste één andere persoon. Voor velen van ons is dit misschien een nieuwe ervaring. Het is wellicht de eerste keer dat we eerlijk en bescheiden onze verbinding met iemand anders opbouwen.

### Waarom Stap Vijf nodig is

*We moeten door en door eerlijk zijn*

In ons eentje voelen we ons misschien te angstig en machteloos om op een objectieve manier naar onszelf en naar onze behoefte aan herstel te kijken. Ons eigen verhaal vertellen aan een ander kan het makkelijker maken om dat te doen, in het bijzonder als de persoon die we uitkiezen om onze Vijfde Stap aan te horen, iemand is die we respecteren en vertrouwen. Als we ons herstel serieus nemen, zullen we ons best doen om de hele waarheid te vertellen. De gevaren van terugval zijn te groot als we met leugens, halve waarheden of onduidelijkheden leven. Door onze sterke- en zwakke kanten openbaar te maken merken we dat het gemakkelijker is ze te bekennen, de chaos achter ons te laten en verder te gaan.

We moeten in gedachten houden dat onze herinnering van de gebeurtenissen die zich tijdens episodes van onze psychiatrische stoornis en roes hebben voorgedaan, onjuist of onduidelijk kunnen zijn. Hoe langer we in de DRA zitten, hoe meer we ons kunnen herinneren. We kunnen het nuttig vinden om extra Vierde en Vijfde Stappen te doen, wanneer we over meer informatie beschikken.

*We hebben een blinde vlek*

Het bespreken van onze Vierde Stap met een ander kan ons helpen om onze blinde vlek te verwijderen en het hele plaatje te zien. Misschien vinden we een bepaald aspect van onszelf niet zo prettig. Degene die naar Stap Vijf luistert, kan er een positievere blik op bieden. Misschien zijn we trots en beweren we dat we zelf niets fout hebben gedaan en geven de anderen de schuld van onze problemen. Degene die naar ons luistert, kan ons eraan herinneren dat we onze situatie eerlijker en verantwoordelijk moeten bekijken.

## **Zo werkt Stap Vijf**

### *We erkennen tegenover onszelf*

Als we klaar zijn met onze schriftelijke inventarisatie, vragen we aan onszelf: “Ben ik helemaal eerlijk geweest? Ben ik grondig en moedig geweest?” Als we ervan overtuigd zijn dat onze inventarisatie volledig is, nemen we de tijd om na te denken over wat we hebben opgeschreven: “Wat waren mijn gevoelens en ervaringen, toen ik mijn inventarisatie maakte? Welke gedragspatronen heb ik gezien? Welke overtuigingen onderken ik, waarvan ik me vroeger niet bewust was? Hoe heb ik mezelf beschermd door bepaalde dingen en gevoelens niet toe te laten?” Als we een dagboek hebben bijgehouden, kunnen we dat gebruiken om te bekijken wat we daarin over onze inventarisatie geschreven hebben.

Op een liefdevolle manier bekijken we alles wat we hebben ontdekt en accepteren dat dit is, wie we op dit moment zijn. We proberen onszelf te vergeven voor de eventuele schade die we hebben aangericht. We onderkennen dat we het beste hebben gedaan dat we konden, met wat we begrepen en waarmee we moesten werken. Want we hebben heel wat te verduren gehad! Maar we weten dat we iets moeten doen om ons herstelproces te voltooien en we erkennen dat ook.

### *We erkennen tegenover onze Hogere Macht*

Als we onze Hogere Macht zien als iets met spirituele kwaliteiten, richten we onze blik naar binnen. We zetten de eventuele angst dat we worden beoordeeld of veroordeeld opzij. Omdat we weten dat onze Hogere Macht echt een Helpende Macht is, zoeken we naar een positieve, liefdevolle reactie: acceptatie, vergeving. We zijn opgelucht, omdat we weten dat we ons verleden opruimen en opnieuw beginnen. We voelen ons dankbaar in de wetenschap dat we in onszelf alle mogelijkheden en kracht vinden die we voor ons herstel nodig hebben.

Als we een andere bron van hulp als onze Hogere Macht hebben gekozen, zoeken we naar de juiste gelegenheid om onze inventarisatie mee te delen. Als onze Hogere Macht verschillende mensen omvat, bijvoorbeeld een sponsor, een hulpverlener of medisch team, vragen we aan een van hen om naar onze Vijfde Stap te luisteren en we bespreken dezelfde punten. We zeggen tegen de anderen dat we dit gaan doen en kunnen besluiten om ook een paar van onze belangrijkste inzichten met hen te delen. Als we de inventarisatie bekijken, kijken we om te zien hoe onze zwakke kanten niet bij ons idee over onze Hogere Macht passen en hoe de sterke kanten daar wel bij passen. We kunnen een Vijfde Stap gebruiken om ons opnieuw voor te nemen om met onze Hogere Macht samen te werken om ons te helpen vorm aan ons leven te geven.

### *We erkennen tegenover iemand anders*

Zodra we onze Vierde Stap hebben voltooid, maken we een afspraak om de Vijfde Stap te doen met iemand die we vertrouwen en respecteren. We willen dit zo snel mogelijk doen. We doen alle moeite om eerlijk en rechtdoorzee tegenover diegene te zijn. We hebben niets te verliezen door de waarheid te vertellen en een heleboel te winnen. We beginnen met uit te leggen wat we van de ontmoeting verwachten. We beschrijven wat we gaan doen. Daarna vertellen we wat we op papier hebben gezet.

Dit rapporteren we:

- De exacte aard van onze dubbele aandoening en onze symptomen, waaronder eventuele complicaties die uit andere aandoeningen of ziekten voortvloeien;
- Onze spirituele kernnormen en -waarden;
- Onze overtuigingen, emoties en gedrag;
- Onze relaties;
- Onze sterkte punten en vaardigheden waarop we in de DRA willen bouwen;
- De gevaren die we tegenkomen, die het dubbele herstel kunnen bemoeilijken;
- De schade die onze beide aandoeningen hebben veroorzaakt.

We bespreken wat naar voren kwam, toen we elk punt opschreven, en wat voor gevoel we erover hadden. We geven uitleg over onze kwetsbare punten – eventuele pijnlijke of traumatische gebeurtenissen die ons leven hebben beïnvloed. Als onze psychiatrische stoornis beperkingen of een permanente handicap veroorzaakt, bespreken we dat realistisch. Het ontwikkelen van een ziekte of toestand die vereist dat we grote aanpassingen in ons leven aanbrengen, kan oneerlijk lijken. Het ongemak van het inplannen van een groot aantal hulpverleningsafspraken en ernaar toegaan, de financiële last van de aandoening en de eisen van het behandelregime, waaronder het innemen van medicijnen, kan ondoenlijk lijken. We zijn misschien gepikeerd over de oneerlijkheid ervan en bedroefd over de verliezen die we hebben geleden. We bespreken dit tijdens onze Vijfde Stap.

Als we op zoek zijn naar een specifieke soort terugkoppeling, moeten we daarom vragen. Degene die luistert, kan ons helpen bij het verhelderen van eventuele onduidelijke gebieden. Misschien heeft een episode van depressiviteit of manisch gedrag de mensen om ons heen pijn gedaan. Als we niet zeker weten hoe verantwoordelijk we zijn voor wat er is gebeurd, vragen we om hulp om dat uit te zoeken. We verwachten echter niet dat onze Vijfde Stap een therapeutische sessie is. Als we bijzonder verontrustende moeilijkheden blootleggen, moeten we misschien op een later tijdstip professionele hulp zoeken.

## **De instrumenten die ons helpen**

### *De juiste persoon*

Het is belangrijk dat we de juiste persoon uitkiezen om onze Vijfde Stap aan te horen. Sommigen van ons kiezen een professioneel iemand uit, bijvoorbeeld een geestelijke die opgeleid is om de Vijfde Stap aan te horen. Sommigen van ons kiezen een sponsor of iemand anders die duidelijke stappen heeft gezet en binnen DRA bezig is met dubbel herstel. Idealiter heeft degene die naar onze Vijfde Stap luistert, ervaring met de Twaalf Stappen door persoonlijk herstel of heeft hij of zij heel veel kennis van de Twaalf Stappen, misschien uit ervaring als zorgverlener. Anderen binnen de DRA zijn misschien in staat om iemand voor te stellen, die zij goed vonden in het aanhoren van de Vijfde Stap.

Het belangrijkste is onze houding jegens diegene en onze mening over diegene. Voelen we ons met diegene op ons gemak? Lijkt hij of zij goed te luisteren? Behandelt hij of zij anderen goed? Is diegene aan het herstellen, waarden we zijn of haar herstelkwaliteiten? Maakt diegene een betrouwbare indruk? Het is belangrijk om iemand te vinden die aandachtig luistert zonder ons te veroordelen. We zoeken naar iemand die ons zal accepteren, vooral als we onze zwakke punten bespreken. We hebben behoefte aan iemand die oprecht bemoedigend kan zijn. We verwachten niet dat diegene antwoorden voor ons heeft. Het is belangrijk dat diegene met ons afsprekt dat ons gesprek vertrouwelijk blijft.

### *Het juiste moment*

Bij het bekijken van onze psychiatrische aandoening moeten we een goed inzicht hebben bij het bepalen van het juiste tijdstip om de Vijfde Stap te zetten. We moeten ons afvragen of we er emotioneel klaar voor zijn om die te zetten. Zijn we niet labiel?

Een Vijfde Stap moet altijd op een manier worden gezet die liefdevol voor onszelf is. We willen niet verwijtend naar onszelf zijn. We willen geen oude wonden openrijten zonder er zeker van te zijn dat we de steun krijgen die we nodig hebben om ermee om te gaan. Als we merken dat we te angstig of verlamd zijn, trappen we op de rem en doen we een stapje terug. We denken na over onze sterke kanten. We bespreken het proces met onze sponsor of een hulpverlener. We gaan voorzichtig voorwaarts. Als we een ernstige periode van onze psychiatrische stoornis doormaken, is het beter om te wachten tot we gestabiliseerd zijn, voor we met deze Stap doorgaan. Maar we wachten niet te lang. We maken zo snel mogelijk gebruik van de voordelen van deze Stap, een moment dat het beste in overleg met onze hulpverlener en sponsor kan worden vastgesteld.

## **Te nemen hindernissen**

### *Uitstel*

Het is zo gemakkelijk om te wachten. Er zijn honderd uitvluchten waarom het nu niet het juiste moment is om een Vijfde Stap te nemen. Maar het herstel duldt geen uitstel. Zijn we

bereid om een terugval te riskeren? We hebben drie keuzes: we gaan terug, we blijven steken of we nemen nog een stap naar de vrijheid.

Gek genoeg kan het nemen van een goede Vierde Stap het gevaar creëren dat we ons te goed voelen. We ervaren misschien een grote hoeveelheid innerlijke kracht en helderheid en verzachting van een groot deel van onze emotionele pijn. We denken misschien dat we ver genoeg met de DRA zijn gegaan en de rest van de Stappen niet nodig hebben. Maar in werkelijkheid zijn we pas begonnen met het ervaren van de kracht en de vreugde van het herstel. Ja, het kan nog beter! Maar de keerzijde is dat als we niet goed opletten, we ons goede gevoel van dit moment kunnen verliezen en zomaar een stapje terugdoen in ons herstel. Ook al hebben we onze zwakke kanten in Stap Vier onderkend, we hebben nog geen stappen genomen die naar de soort diepgaande verandering leiden die nodig is voor een langdurig dubbel herstel. Stap Vijf zet ons op die weg.

### *Angst*

Van nature zijn we geneigd om onszelf tegen pijn en bedreigingen te beschermen en op zoek te gaan naar prettige dingen. Als we geloven dat het zetten van een Vijfde Stap een te grote bedreiging is, kan dit natuurlijke gevoel van zelfbescherming opduiken. We zouden een heleboel redenen kunnen bedenken om deze Stap te vermijden.

- Ik voel misschien pijn, schaamte of schuld;
- Ik zal de controle verliezen;
- Ze zullen me veroordelen;
- Waarom zou ik moeite doen? Het is stom;
- Waarom zou ik moeite doen? Het helpt toch niet. Alle andere dingen zijn ook mislukt;
- Degene die naar mijn Vijfde Stap luistert, begrijpt me toch niet;
- Er is geen echte geheimhouding;
- Ik ben gestopt met drinken en drugs gebruiken en ik neem de medicijnen in die mijn symptomen bestrijden. Ik zie niet in waarom ik iets anders zou moeten veranderen.

Angst, in welke vorm dan ook, kan ons verlammen en ons in onze oude manier van reageren vastzetten. Met behulp van onze sponsor en onze Hogere Macht kunnen we realistisch naar al onze angsten kijken en die achter ons laten. We ontdekken dat onze angsten ongegrond of overdreven zijn. Indien nodig werken we nog eens met Stap Drie en Stap Vier om onze angsten beter te begrijpen en hen aan onze Hogere Macht over te dragen. Wanneer we er zeker van zijn dat het zetten van een Vijfde Stap vervelende gevoelens of andere problemen met zich meebrengt, doen we wat we kunnen om die te verminderen, maar dan zetten we echt die Vijfde Stap.

## Voordelen

### *Opluchting en herstel*

Als we de inventarisatie van de Vierde Stap hebben doorgenomen en in onze Vijfde Stap eerlijk zijn geweest, ervaren we vroeg of laat een gevoel van opluchting. Voor sommigen van ons is de Vijfde Stap een ontroerende, spirituele ervaring. Anderen krijgen een gevoel van voltooiing van een noodzakelijke taak. Of we nu een speciale emotionele reactie hebben of niet, we merken dat in de loop van de tijd de kwaliteit van ons herstel aan het verbeteren is. Het herstel waarin we gingen geloven in Stap Twee, begint concreet te worden. We hoeven onze vergissingen niet te herhalen, omdat we ons daar nu bewust van zijn.

### *Acceptatie en vergeving*

Wanneer iemand naar ons verhaal luistert en zegt: "Ik begrijp je," hebben we die woorden misschien voor het eerst gehoord. We voelen ons niet meer zo alleen. Een toehoorder kan ons vertellen dat hij of zij in het verleden soortgelijke dingen heeft meegemaakt, maar nu herstel ervaart. Misschien is er nog hoop voor ons! Het wordt gemakkelijker voor ons om ons niet meer te schamen. We kunnen beginnen met te accepteren dat we zijn zoals we zijn. We erkennen onze sterke- en zwakke kanten tegenover onszelf, tegenover onze Hogere Macht en tegenover iemand anders, voor een deel omdat we zo verlangen naar acceptatie en vergeving. We willen ons weer een gelijke voelen. Bij Stap Vijf merken we dat ondanks alle ellende en moeilijkheden die wij en anderen als gevolg van onze dubbele aandoening hebben doorgemaakt, we goede mensen zijn die nog steeds oké zijn.

### *Een nieuwe kijk*

Als we onze omstandigheden tegenover iemand anders beschrijven, kunnen we daardoor vanuit een nieuw perspectief naar onszelf kijken. Op de één of andere manier klinken de dingen anders, wanneer we ze hardop zeggen. Sommige ervan lijken misschien minder verschrikkelijk dan we dachten. Andere, waarvan we dachten dat ze onbelangrijk waren, kunnen ineens heel erg belangrijk lijken. Bovendien kan de ander ons vertellen hoe hij of zij met een soortgelijke situatie is omgegaan. Dat kan ons op nieuwe ideeën brengen.

### *Een duidelijker focus*

Stap Vijf brengt ons herstelplan vanuit ons hoofd, naar het papier naar ons dagelijks leven met anderen. Het wordt voor ons gemakkelijker om het herstelplan te begrijpen en te volgen en om de instrumenten die tot onze beschikking staan, te gebruiken. Steeds meer worden we iemand die aan het herstellen is in plaats van een slachtoffer. We hebben onze sterke kanten met een ander gedeeld en gevierd. Onze zelfachting wordt groter. We zijn beter in staat om een onderscheid tussen onszelf en onze aandoeningen te maken. We zijn



in staat om te zeggen: “Ja, dit is de geschiedenis van mijn symptomen en de problemen die ze voor mij en anderen hebben veroorzaakt, maar deze geschiedenis maakt van mij nog geen slecht mens.” We onderkennen dat we verantwoordelijk voor ons herstel zijn en we voelen ons er goed bij. We hebben meer zelfvertrouwen, voelen ons meer capabel en klaar om verder te gaan.

### **Een stap voorwaarts**

We hebben ons huiswerk gedaan. We hebben een goed begrip van onze situatie, we vertrouwen erop dat herstel voor ons mogelijk is en we hebben iemand anders de hele waarheid over onszelf verteld. Op dit punt kunnen we alleen maar vooruitgaan gaan. Maar we zijn bij een ander beslissingsmoment gekomen. Net als een patiënt die het volledige labrapport van zijn fysieke toestand heeft gekregen, hebben wij het volledige rapport van onze spirituele toestand. Nu staan we op het punt om te beslissen wat we ermee gaan doen. Gaan we beloven om verder te gaan op het pad van herstel? Dat is het enige zinvolle, ondanks de angsten of onzekerheden die we misschien hebben. Maar het is onze keuze. Stap Zes helpt ons bij het voornemen om het behandelplan voor onze dubbele aandoening te volgen.

## STAP ZES

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

Bij Stap Zes doen we de belofte om onze gekozen bron van hulp te gebruiken als hulp bij het loslaten van wat ons pijn doet. We hebben in Stap Vier en Vijf zowel onze sterke kanten als onze zwakke kanten onderzocht en onderkend. We hebben gemerkt dat de zwakke kanten het vermogen blokkeren om onze dubbele aandoening onder controle te houden. Nu besluiten we om de zwakke kanten bij te schaven. We zijn er klaar voor om de pijn en de overtuigingen en gedragingen die eraan bijdragen, los te laten.

Het loslaten van onze oude manier om de dingen te doen kost tijd en inspanning. We zijn gewend aan de manier waarop we de dingen altijd hebben gedaan en we denken misschien dat het te moeilijk is om te veranderen. Stap Zes geeft ons tijd om te pauzeren en over het volgende na te denken: "Ben ik bereid om beter te worden? Ben ik bereid te doen wat nodig is?" We worden er in deze Stap aan herinnerd dat we alle bronnen van onze Hogere Macht voor hulp tot onze beschikking hebben. Maar het is aan ons om de keuze te maken om die hulp te aanvaarden. We bereiden ons erop voor om beter te worden.

### Waarom Stap Zes nodig is

*Veranderen kost tijd*

Stap Zes en Zeven worden vaak gezien als combinatiestappen. Je vraagt je misschien af waarom Stap Zes überhaupt nodig is. Waarom niet meteen naar Stap Zeven springen en aan de gang gaan met de veranderingen die moeten worden doorgevoerd? Om dezelfde reden als waarom we niet zomaar in onze auto springen en wegrijden om een lange reis te maken: we moeten het doel van onze reis bepalen, de koffers pakken, de banden nakijken en de tank vullen.

Op dezelfde manier is het nodig om je voor te bereiden op het kiezen van een nieuwe richting in je leven. We zullen over een paar onbekende wegen rijden, met andere omstandigheden te maken krijgen, misschien nieuwe wegversperringen tegenkomen. Er is grote moed en kracht voor nodig om deze nieuwe uitdagingen aan te kunnen. De dingen doen op de oude, vertrouwde manier lijkt altijd zo makkelijk. Maar als we willen herstellen, hebben we een andere houding en manier van doen nodig. Als we tot nu toe hebben gedacht dat onze enige kans om van het leven te genieten eruit bestaat om high te worden, zijn we nu bereid om andere manieren te vinden om van het leven te genieten. Als we snelle oplossingen verwachten voor onze aandoeningen, moeten we bereid zijn om geduld en doorzettingsvermogen te ontwikkelen (en misschien verschillende therapieën of geneesmiddelen te proberen, voor we datgene vinden dat goed werkt).

Veranderingen kosten tijd, aandacht, doorzettingsvermogen en we moeten open staan voor het advies van onze bron van hulp. Omdat we met oude pijn en actuele pijn afrekenen, kunnen we tijdelijk een nieuw soort pijn voelen: groeipijn. Maar hebben we dan niet genoeg pijn geleden? We lijden inderdaad hevige pijn door de effecten van onze aandoeningen. Maar deze nieuwe pijn is niet weer een ander gevolg van onze aandoeningen. In plaats daarvan duwt deze pijn ons voort over het pad naar herstel. Het is een manier om het herstel in onszelf en in onze relaties voort te zetten.

## **Zo werkt Stap Zes**

### *We besluiten vertrouwen te hebben*

Het oversteken van een beekje in het bos kan een heerlijk avontuur zijn, als je met vrienden aan het wandelen bent. Je ziet een rotsblok in het midden en weet dat je over kunt steken als jullie elkaar helpen. Je houdt de hand vast van iemand achter je, terwijl je naar evenwicht zoekt, en zet je voet op het rotsblok. Dan, op het kritieke moment, neem je het besluit om vertrouwen te hebben. Je laat de hand van de ander los en verplaatst je evenwicht naar het rotsblok. Je vertrouwt erop dat, als jij je andere voet naar voren brengt, je met succes de andere kant van het beekje zult halen en niet zult uitglijden en vallen.

Stap Zes is als dat besluitmoment. Met de helpende hand van onze Hogere Macht beginnen we; we nemen de stap en zoeken naar evenwicht en dan bereiden we ons erop voor om voorwaarts te gaan. We vertrouwen erop dat we de andere kant zullen halen. We vertrouwen erop dat de steun die we nodig hebben, daar op ons staat te wachten. We laten los en pakken vast.

Stap Zes betekent loslaten, zodat we een nieuwe koers kunnen inslaan. We bekijken wat we in de eerste vijf Stappen hebben gedaan en besluiten of we klaar zijn voor het nieuwe leven dat de DRA ons biedt. Klaar zijn omvat een helder besluit, een belofte. We kunnen het besluit tijdens een moment van rustig nadenken nemen. Het besluit kan het resultaat van een zacht duwtje van een sponsor of hulpverlener zijn. Het kan opkomen wanneer iemand die we vertrouwen, ons confronteert en ons duidelijk maakt hoeveel schade we onszelf of anderen berokkenen. We kunnen zelfs tot ons besluit komen, wanneer ons leven zo onplezierig wordt, dat we het niet kunnen verdragen om het verleden weer te herhalen. Voor sommigen is herhaaldelijk terugvallen nodig, voor ze tot hun belofte komen.

Als we tijdens de eerste vijf Stappen ons huiswerk hebben gedaan, zal het als natuurlijk aanvoelen om Stap Zes te zetten. Waarom 's zouden we aan een onbeheersbaar leven vast willen houden dat ons en anderen zoveel verdriet heeft gedaan? We zijn onze wanhoop al in Stap Een tegengekomen. , we hebben een visie van herstel voor onszelf ontwikkeld en een bron van hulp vastgesteld in Stap Twee, besloten om open te staan voor positief en liefdevol advies in Stap Drie, en geleerd waarmee we moeten werken in Stap Vier en Vijf. Om in de richting van onze visie verder vorm te geven hoeven we nu alleen maar te besluiten om de

noodzakelijke veranderingen door te voeren. En elke keer dat we onzorgvuldig worden en naar onze oude manieren terugkeren, moeten we dat besluit opnieuw nemen. Stap Zes helpt ons om constructieve veranderingen door te voeren en vast te houden.

### **De instrumenten die ons helpen**

#### *Het gebed voor inzicht en wijsheid*

Om de veranderingen door te voeren die naar herstel zullen leiden, hebben we moed en wijsheid nodig. We hebben ook behoefte aan geloof en rust om de omstandigheden in ons leven te accepteren die we niet kunnen veranderen. Het gebed voor inzicht en wijsheid geeft uitdrukking aan onze wens om de hulp te krijgen die we nodig hebben. Voor sommigen wordt dit een levensfilosofie.

*Mijn Hogere Macht, schenk me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen; de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien*

Als het concept van God of spiritualiteit niet bij onze overtuigingen past, richten we ons voor inzicht, de te volgen weg, moed en wijsheid tot datgene wat onze zelfgekozen Hogere Macht is. We zoeken naar een goede, georganiseerde richting, een plan dat we kunnen volgen om ons leven op een manier vorm te geven die constructief is en ons verder brengt

#### *Onze wil om te leven*

Ergens binnenin ons hebben we een innerlijke vonk of wil om te overleven, die ons overeind houdt, zelfs op de moeilijkste momenten. We hebben een vlammetje geloof in onszelf dat ons ervan weerhoudt om op te geven. In feite heeft het ons bij het punt gebracht om deze Stap te doen, zodat we beter kunnen worden. De weg naar herstel is misschien nog niet duidelijk, maar we hebben het vertrouwen dat het proces op den duur zinvol zal zijn.

Deze bezielende vonk is onze allerbeste sterke kant. Hij is de verbinding met onze creatieve energie en motivatie. Hij brengt ons ertoe om "We gaan ervoor!" te zeggen. We kunnen deze vonk vertrouwen. We kunnen hem gebruiken. Hij zal ons helpen om klaar te zijn voor veranderingen.

### *De ervaringen van anderen*

Stap Zes is een speciale, persoonlijke ervaring. Iedereen komt op het punt dat hij of zij klaar is om een koerswijziging in te zetten. Om onze eigen weg te kunnen vinden kan het nuttig zijn om naar de ervaringen van anderen te luisteren. Anderen in de DRA zullen graag hun ervaring, kracht en hoop met ons delen. Door te horen wat hen heeft geholpen, staan we meer open voor veranderingen, vinden we het gemakkelijker om onze eigen weg naar herstel te ontdekken.

### *Nederigheid, eerlijkheid en bereidwilligheid*

De manier waarop we ons in het verleden aan de symptomen en gevolgen van onze dubbele aandoening hebben aangepast, lijkt een automatisme te zijn. Het past bij onze overtuigingen. Maar we zijn ons toentertijd misschien niet zo bewust van onze keuzes geweest. Geleidelijk aan is deze wijze van reageren een gewoonte geworden die aanvoelt als een deel van ons. Nu onderkennen we dat het nodig is om afscheid van deze gewoonte te nemen en we geven toe dat het achteraf bezien misschien niet zo'n goed idee was of in elk geval dat het misschien niet meer bij onze overtuigingen of behoeften past. Er zijn eerlijkheid en bescheidenheid voor nodig om onze vergissingen toe te geven en een andere koers te gaan varen. Er is ook bescheidenheid nodig om de hulp van een Hogere Macht te aanvaarden. We zouden het liever zelf doen. Daarom vereist Stap Zes de bereidheid om onze vastgeroeste gewoonten te doorbreken en open te staan voor nieuwe ideeën.

## **Te nemen hindernissen**

### *“Ik kan het niet”*

We kunnen een heleboel redenen bedenken om Stap Zes te vermijden:

- “Ik heb vroeger al eens geprobeerd om dingen anders te doen en dat lukte niet;”
- “Ik kan nu niet. Ik doe het later wel;”
- “Het kan me niet schelen;”
- “Ik kan het niet aan als mijn partner me verlaat omdat ik niet meer samen met haar drink;”
- Mijn vrienden op straat verwachten dat ik er ben. Ik kan ze niet teleurstellen.”

Wanneer we door zoveel mislukkingen in het verleden worden ontmoedigd, lijkt het soms wel of we echt niet kunnen beloven om te veranderen. We zijn bang om te geloven dat het goed zou kunnen aflopen. We zijn bang voor weer een teleurstelling. We zijn ook bang om te veranderen en wat dat ons zal gaan kosten. Dus bedenken we een hele lijst met “Ik kan het niet”. We geloven niet in onszelf en ook niet in onze Hogere Macht.

Als we merken dat we aarzelen bij Stap Zes, moeten we teruggaan naar de vorige Stappen en kijken wat we hebben gemist: “Heb ik een duidelijk beeld van dubbel herstel? Heb ik een Hogere Macht gevonden waarop ik kan vertrouwen? Heeft deze Hogere Macht echt een betekenis voor mij? Heb ik mijn sterke kanten nauwkeurig vastgesteld en geloof ik er echt in?” Als al deze vragen zijn beantwoord, wachten we niet langer. We zijn klaar om aan de slag te gaan en op zoek te gaan naar alle sterke kanten van het herstel.

Soms vragen we ons af waarom we moeite doen, omdat onze aandoeningen altijd bij ons zullen blijven en symptomen veroorzaken. Als we geloven dat we nooit meer onze vroegere vermogens terug zullen krijgen en “normale” mensen zullen zijn, is het herstel dan de moeite waard? Bij Stap Zes gaan we door en zijn we bereid om alle veranderingen door te voeren die we kunnen en accepteren we onze beperkingen. Dan hebben we geduld met onze vorderingen. We doen ons best en we weten dat beter dan best niet bestaat. We merken misschien zelfs dat sommige van onze verloren vaardigheden door nieuwe worden vervangen die we ons nu nog niet voor kunnen stellen.

### *Onbeweeglijkheid*

Misschien voelen we dat we vastzitten. Net zoals we het moeilijk vinden om op een koude morgen uit ons warme bed te komen, is het moeilijk om op gang te komen met de veranderingen, waarvan we weten dat we ze moeten doorvoeren. Dat wordt onbeweeglijkheid genoemd. We blijven de dingen doen zoals we ze altijd hebben gedaan, omdat het nou eenmaal onze gewoonte is. Maar in dit geval kan niet bewegen ook betekenen dat we de pijn en ellende blijven voelen die we juist zo graag kwijt willen raken. Het praten over veranderen en nadenken over veranderen brengt niets op gang. Het nemen van een duidelijk besluit in Stap Zes na het leggen van een goede fundering bereidt ons voor op actie.

## **Sterke kanten**

### *Beëindiging van de verwarring*

Stap Zes is het punt waarop we een definitieve belofte doen. We blijven niet langer stilzitten. We kiezen met heel ons hart voor herstel. We gaan van praten naar handelen; we doen ook wat we zeggen dat we zullen doen. Wat een opluchting is dat! Verwarring en besluiteloosheid kunnen zo frustrerend en vermoeiend zijn. Nu laten we dat achter ons. We gaan verder.

### *Een nieuwe vrijheid*

Door dit besluit te nemen, maken we de weg vrij om een nieuw niveau van vrijheid te bereiken. We zijn er klaar voor om onszelf te bevrijden van de zwakke kanten die ons hebben tegengehouden. We laten de zware last, die we zelf hebben opgebouwd, achter ons en pakken een beter draagbare rugzak op, een rugzak die gevuld is met wegwijzers en voorraden voor het pad naar herstel.

### **Een stap voorwaarts**

Stap Zes maakt ons gereed. We openen ons hart en onze geest voor veranderingen en krijgen de hulp die we nodig hebben. We zijn bereid om grondig te veranderen, omdat we zo graag willen herstellen van onze dubbele aandoening. We verwachten geen wonderbaarlijke genezing. We werken naar een dagelijkse vooruitgang in ons herstel toe. In deze toestand van bereidheid kunnen we door naar Stap Zeven en vragen met vertrouwen om de hulp die we nodig hebben.

## 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.*

Met de inventarisatie in de hand en een bereidwillige geest beginnen we bij Stap Zeven oprecht met het werken aan ons herstel. We nemen actie om de belemmeringen die ons hebben tegengehouden minder aanwezig te laten zijn en we bouwen aan onze sterke kanten gaan die inzetten.

Dubbel herstel is zo'n belangrijke verandering in ons leven dat we onze Hogere Macht vragen om ons daarbij te ondersteunen. Met bescheidenheid vertrouwen we op onze bron van hulp, als we ons leven op een nieuwe manier vormgeven, ongeacht of deze bron een spirituele of een andere soort bron is, zoals onze reisgenoten binnen de DRA of de Stappen zelf. Ons doel is niet om onszelf te vernederen, maar meer om de waarheid onder ogen te zien dat we zonder steun van anderen niet kunnen veranderen.

### Waarom Stap Zeven nodig is

*We moeten veranderen*

Tegen de tijd dat we bij Stap Zeven aankomen, is het duidelijker voor ons dat we veranderingen moeten doorvoeren om het herstel in stand te houden en een terugval te voorkomen. Onze gebruikelijke manier om de dingen te doen heeft niet geholpen. Als we niet iets veranderen, zal onze situatie hetzelfde blijven of achteruitgaan.

*We hebben hulp nodig om te veranderen*

Stap Zeven vraagt van ons om de veranderingen met bescheidenheid aan te pakken. Bescheidenheid betekent gewoon de waarheid over onszelf, onze behoeften en onze richting in te zien en te accepteren. Bescheidenheid is niets nieuws voor ons in Stap Zeven. We gebruiken haar bij elke fase van ons herstel. Toegeven dat we machteloos staan vereist veel bescheidenheid. Net als het inschakelen van een bron van hulp en het onderkennen van onze sterke en zwakke kanten. Nu, bij Stap Zeven, doen we weer een beroep op onze bescheidenheid om de behoefte aan hulp te onderkennen. Die hebben we nodig bij het veranderen van onze zwakke kanten om zoveel mogelijk gebruik te maken van onze sterke kanten. We vragen onze Hogere Macht om deze hulp.



## Zo werkt Stap Zeven

### *We doen het verzoek*

Diegenen onder ons die voor een spirituele Hogere Macht hebben gekozen, richten zich gewoon tot deze Macht met een gebed en vragen om de hulp die we nodig hebben om de noodzakelijke veranderingen door te voeren. Als we dit vragen, beloven we ook om de dingen op een andere manier te doen. Sommigen van ons doen dit graag, omdat ze onderkennen dat hun herstel ervan afhangt. Anderen aarzelen misschien om te veranderen, maar kiezen ervoor om het toch te doen. We beloven om nutteloze en schadelijke leefpatronen los te laten. We beloven om zoveel mogelijk onze sterke kanten te benutten.

Als we een andere bron van hulp als Hogere Macht hebben gekozen, doen we hetzelfde verzoek en dezelfde belofte. Als onze Hogere Macht een groep is, vragen we om de steun van groepsleden en zijn we dankbaar voor de terugkoppeling tijdens de bijeenkomsten. Als onze Hogere Macht een programma is, een plan dat we volgen, of een goede, georganiseerde vorm van professionele hulp, accepteren we het advies dat ons gegeven wordt (het erom vragen gebeurt impliciet). Als bijvoorbeeld de Stappen zelf onze bron van hulp zijn, wordt het nauwkeurig bestuderen en opvolgen ervan onze manier van vragen om en gebruiken van de hulp om ons gedrag te veranderen. De Stappen worden onze bron van moed, kracht en hoop.

We vragen op dit punt om hulp van buiten, omdat het voor ons in ons eentje zo moeilijk is om onze verlamme en zelfvernietigende houding en gedrag te veranderen. We kunnen zelfs voor vele aspecten daarvan blind zijn. Hoewel we ons best hebben gedaan om onze houding en gedrag in onze voorgeschiedenis bij Stap Een en in onze inventarisatie bij Stap Vier te onderzoeken, kunnen we niet altijd een goed overzicht van onze eigen situatie krijgen. Het werken met onze Hogere Macht geeft een objectief overzicht. We kunnen bijvoorbeeld onszelf bekritisieren omdat we ongeduldig tegen anderen zijn. Onze Hogere Macht kan ons helpen inzien dat het een groter probleem is dat we ongeduldig tegen onszelf zijn omdat we vinden dat ons herstel zoveel tijd vraagt. We kunnen ontdekken dat we ons zelfbeeld moeten veranderen en onze verwachtingen ten opzichte van onszelf realistischer moeten maken. Als we dat hebben gedaan, worden onze verwachtingen van anderen misschien geleidelijk aan ook realistischer. Onze Hogere Macht kan ons helpen ons meer bewust te worden van onze sterke kanten. Misschien zijn we ons niet bewust van onze sterke kanten, omdat we onszelf zien als een mislukking die niet in staat is om beter te worden.

### *We doen alsof*

Zelfs als we de veranderingen die we moeten doorvoeren inzien en deze ook oprecht willen doorvoeren, voelen we ons misschien onzeker bij het doorvoeren ervan. Als we altijd met mensen zijn omgegaan die drinken of gebruiken, voelen we ons ongemakkelijk als we nieuwe vrienden proberen te maken. Als we slachtoffer zijn geweest van misbruik en verwaarlozing tijdens onze emotionele of psychiatrische stoornis, kan het heel moeilijk zijn

om anderen te vertrouwen. Maar als onze zwakke kanten door Stap Zeven worden verminderd, voelen we ons ook niet thuis bij onze oude gewoonten. Daardoor zullen we voor een tijdje in een stadium van verandering zitten en ons onzeker voelen. Maar we zijn er nu klaar voor om een beter, gezonder leven te leiden. We onderkennen dat we niets hebben te verliezen als we nieuwe overtuigingen en gedrag uitproberen.

Om ons te helpen bij het in praktijk brengen van nieuw gedrag, “doen we alsof.” Te doen alsof betekent dat we met het nieuwe gedrag experimenteren, ondanks ons ongemakkelijke gevoel. We doen alsof we al in staat zijn het te doen. We gaan door de pijn en de angst heen. We solliciteren bijvoorbeeld naar een baan, ook al twijfelen we aan onszelf. We beginnen misschien aan een vriendschap door iemand van de bijeenkomsten of uit onze buurt te vragen om een pizza te gaan eten of naar de film te gaan. We nemen misschien extra tijd om ons goed te kleden en er aantrekkelijk uit te zien. Als dit nieuwe of verwaarloosde activiteiten voor ons zijn, is een zekere onhandigheid in het begin normaal, maar we zullen verbaasd zijn hoe snel ons zelfvertrouwen groeit. We “doen alsof”, omdat we zo graag beter willen worden en we merken dat we inderdaad beter worden en dat voelt goed. Wanneer we eenmaal ons gedrag hebben veranderd, volgen hart, geest en gevoelens meestal ook.

### *We hebben geduld met onze vooruitgang*

Stap Zeven kan een magische stap lijken. We verwachten dat onze zwakke kanten plotseling verdwijnen en we een nieuw iemand zullen zijn. Dat is waar, we hebben inderdaad een nieuw perspectief, wanneer we oprecht aan Stap Zeven werken. Maar er is veel oefening voor nodig om van ons nieuwe gedrag een nieuwe gewoonte te maken. We moeten geduld met onze vooruitgang hebben. We hebben onze zwakke kanten in de loop van vele jaren ontwikkeld. We hebben tijd nodig om ons ervan te bevrijden en onze zwakke kanten te vervangen door sterke kanten. We hebben sommige van onze sterke kanten ook jarenlang gehad, maar we hebben nog tijd nodig om die verder te ontwikkelen.

## **De instrumenten die ons helpen**

### *Een dagboek*

Het bijhouden van een dagboek van onze vooruitgang kan ons moed geven, als we voor de uitdaging van het doorvoeren van veranderingen staan. We ontwarren onze gevoelens, als we nieuw gedrag in praktijk brengen. We vieren elke kleine stap voorwaarts. Bij Stap Tien zullen we opnieuw de waarde van het bijhouden van een dagboek en het maken van een inventarisatie inzien.

### *Belofte aan anderen*

Een ander, heel nuttig instrument is anderen die we vertrouwen, te vertellen over onze belofte om veranderingen door te voeren. We krijgen steun en bemoediging van hen en worden door hen herinnerd aan onze goede voornemens. We zullen ook minder gauw een belofte om te veranderen breken, als we die hardop hebben gedaan. Het opbouwen van gezonde relaties is een bijkomende sterke kant.

## **Te nemen hindernissen**

### *Angst om de controle te verliezen*

Als we de dingen altijd op dezelfde manier hebben gedaan, raken we gewend aan die manier van doen en we kunnen de gevolgen ervan voorspellen. Maar zodra we de manier waarop we iets doen, veranderen, is het gevolg ervan niet meer zo voorspelbaar. We kunnen ons ongemakkelijk, verward, stuurloos of angstig voelen. De episodes van onze psychiatrische aandoening volgen bijvoorbeeld een voorspelbaar patroon, zodat zelfs als we ons “gek” voelen, we tot op zekere hoogte weten wat we kunnen verwachten. Maar als onze symptomen beter beheersbaar worden, kan het leven minder voorspelbaar lijken. Als we bijvoorbeeld gewend zijn om op onszelf te blijven, merken we dat het buiten onder de mensen zijn ons nerveus maakt. Eerst weten we niet hoe we ons moeten gedragen. We denken dat anderen ons veroordelen en we gaan ervan uit dat ze ons afwijzen. We voelen ons stuurloos. Maar dit gevoel is maar tijdelijk. Geleidelijk aan leren we hoe we onze overtuigingen, verwachtingen en ons gedrag veranderen door te oefenen. We leren ons te ontspannen. En we leren dat we geen controle hoeven te hebben over wat anderen denken en doen. Wanneer we vragen om hulp en deze aanvaarden in Stap Zeven, voelen we ons meer op ons gemak met een gezondere manier van de dingen doen.

### *Angst om een belofte tot beterschap te doen*

Stel dat we iemand vertellen dat we de dingen anders gaan doen en dan toch terugvallen in oud gedrag? Wat zal die ander dan wel niet van ons denken? Hoe kunnen we dan ooit de moed erin houden? De angst om te falen en de daarbij behorende schaamte kunnen maken dat we aarzelen om iets te beloven. Maar wat kost het ons wel niet als we de dingen niet op een gezondere manier gaan doen? Zullen we dan merken dat we een stapje terug moeten doen in het programma? Blijven we steken in dezelfde oude ellende? Vast en zeker.

Wanneer we op het advies van onze zelf gekozen bron van hulp kunnen vertrouwen, kunnen we ons vol zelfvertrouwen voelen bij het maken van de nodige veranderingen. We kunnen erop vertrouwen dat, ondanks eventuele onhandigheid en vergissingen in het begin, we tenslotte succes zullen hebben. We behouden ons geduld om het steeds weer opnieuw te proberen. We herinneren ons ook dat de mening van anderen niet onze Hogere Macht is. Daarentegen volgen we de richting van de bron van hulp die we hebben gekozen, en we

vertrouwen op onze bescheidenheid, wat betekent dat we onszelf oprecht als goede en waardevolle mensen zien.

## **Sterke kanten**

### *Veranderingen in sterke- en zwakke kanten*

De duidelijkste sterke kant van Stap Zeven is dat onze zwakke kanten verminderen en onze sterke kanten worden versterkt. Hoe kunnen we er zeker van zijn dat dit ook gebeurt?

- *We ervaren een duidelijke verandering in houding en acties.* We zullen merken, of misschien merken anderen het eerder, dat iets in onze houding of acties is veranderd. Misschien ging je door het lint, elke keer dat je kamergenoot je sleutels ergens anders neerlegde, maar merk je dat je nu kalmer blijft in deze situatie. Waar je er eerst van uitging dat je kamergenoot opzettelijk probeerde om jou te irriteren, kun je nu jouw kamergenoot beleefd vragen om het je vooraf te vertellen als hij of zij iets van jou gaat verplaatsen. Of je zegt misschien alleen maar het gebed voor wijsheid (Stap Zes) op en laat het voor wat het is.
- *We ervaren een verandering in onze aandoeningen.* We merken dat we minder behoefte hebben om te drinken of andere verdovende middelen te gebruiken. We vermijden liever en vaker de gelegenheden waar we gevaar zouden kunnen lopen. We merken ook een nieuwe innerlijke kracht op. Deze stelt ons in staat om gemakkelijker onze symptomen te herkennen en ermee om te gaan, om onderscheid te maken tussen onszelf en onze psychiatrische aandoening en te veranderen van een slachtofferpositie naar het hebben van controle over eigen herstel. Waar we vroeger zouden hebben opgegeven, gaan we nu door. Onze bitterheid verandert geleidelijk aan in aanvaarding en zelfs bereidheid.
- *We ervaren een spiritueel inzicht.* Er komt misschien een moment wanneer we plotseling niet meer verlangen naar bepaalde manieren om de dingen als vroeger te doen. We krijgen een spirituele ervaring die ons eraan herinnert dat we het waard zijn om een beter leven te leiden. Onze wil om te leven wordt sterker. We hebben een Macht gevonden die betekenis aan ons leven geeft.

## **Een stap voorwaarts**

De veranderingen die we in Stap Zeven hebben doorgevoerd, samen met onze Hogere Macht, hebben vooral binnenin onszelf plaatsgevonden. Bij Stap Acht bereiden we ons erop voor om ons voor anderen open te stellen en alle schade ongedaan te maken die als gevolg van onze dubbele aandoening is ontstaan.

## 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.*

Bij Stap Acht bekijken we wie door onze aandoeningen schade berokkenden. We zijn bereid om onze relaties te herstellen en opnieuw op te bouwen. De mensen om ons heen hebben ook geleden. Het is nodig dat er herstel plaatsvindt binnen onszelf en tussen ons en de anderen. Meestal was het niet onze bedoeling om onszelf of anderen pijn te doen. Maar wij en de anderen hebben toch geleden. Bij Stap Acht maken we een lijst op van de mensen die wij pijn deden. We zijn bereid om ons best te doen om iets aan deze pijn te doen en de dingen te herstellen.

Stap Acht helpt ons bij de bevestiging dat we geen slechte mensen zijn, maar goede mensen met twee ernstige aandoeningen. We zijn bereid om onze verantwoordelijkheid voor onze handelingen te nemen. Als we nalatig zijn geweest bij het volgen van ons DRA-programma en een terugval meemaken van onze psychiatrische symptomen of bij het gebruik van alcohol of andere verdovende middelen, accepteren we de verantwoordelijkheid voor de eventuele schade die wij hebben berokkend. Maar in sommige gevallen is de aandoening zo ernstig, ook al hebben we onze uiterste best gedaan om haar onder de duim te houden, dat we geen controle over onze daden hebben. Tijdens een acute episode brengen we misschien iemand anders onopzettelijk schade toe, bijvoorbeeld omdat we hallucineren en onszelf tegen een "duivel" verdedigen. Voor zo'n actie houden we onszelf niet volledig verantwoordelijk, vooral niet als we ons best hebben gedaan om onze aandoening onder controle te houden. Maar we *voelen* ons misschien wel verantwoordelijk en we willen het dan weer goedmaken bij de persoon die we hebben gekwetst.

Bij Stap Acht krijgen we weer een gevoel voor onze normen en waarden. We willen alle leed uit het verleden goedmaken, niet alleen uit schaamte en wroeging, maar ook omdat dat het juiste is om te doen. We weten dat we niet echt kunnen herstellen door middel van het DRA-programma, tot we het puin uit het verleden hebben opgeruimd. Stap Acht is een solide Stap die ons helpt om onze dubbele aandoening en ook onze verantwoordelijkheid voor dubbel herstel te accepteren.

### Waarom Stap Acht nodig is

*We gaan gebukt onder schaamte*

We schamen ons voor onze aandoeningen en voor wat we hebben gedaan of voor datgene waartoe we niet in staat waren te doen vanwege die aandoeningen. We gaan onder die schaamte gebukt. De schaamte heeft ons zelfbeeld veranderd en onze zelfhaat gevoed. We zien onszelf als een mislukkeling en als een slecht mens. Met dat beeld van onszelf is het moeilijk om te geloven dat we ooit iets goed kunnen doen. We hebben het gevoel dat we het verdienen om veroordeeld te worden in plaats van vrienden te hebben, dat we slechte dingen verdienen in plaats van goede. We kunnen niet eens de goede dingen die naar ons

toekomen, volledig accepteren, omdat we er zeker van zijn dat het wel niet lang zal duren voor alles weer mis gaat.

Om te herstellen moeten we ons gevoel van schaamte overboord zetten. We moeten ons zelfbeeld veranderen. Stap Acht is de gelegenheid om te beginnen met het herstellen van het verleden, zodat we het eens en voor altijd achter ons kunnen laten.

#### *We herontdekken onze normen en waarden*

We zijn okay. We bevestigen dat we in onszelf goede normen en waarden hebben. Maar die kunnen door ons gevoel van schaamte en zelfhaat misvormd zijn. Stap Acht bereid ons erop voor om vergeving te vragen en te geven en misstappen uit het verleden goed te maken. Als we opnieuw contact met onze normen en waarden van medeleven, zorgzaamheid en harmonie krijgen, willen we die actie wel nemen. We willen de schade die is aangericht, onder ogen zien en alles doen om die goed te maken.

#### *We bekijken onze relaties*

Stap Een tot en met Zeven richt onze aandacht op onze innerlijke ontwikkeling. Nu beginnen we om ons heen te kijken. Hoe staan onze relaties er voor?

Velen van ons hebben een gespannen verhouding met mensen die belangrijk zijn in ons leven. Onze ouders, partners, zorgverleners, kinderen en vrienden hebben allemaal de gevolgen van onze aandoeningen gevoeld. Net als onze werkgevers, collega's en anderen met wie we in nauw contact staan. Als we eerlijk tegenover onszelf zijn, merken we dat we zelfs een gespannen verhouding met onszelf hebben. Want hebben we niet verzuimd goed voor onszelf te zorgen uit angst, opstandigheid of zelfhaat? Misschien hebben we zelfs geprobeerd een eind aan ons leven te maken. Hebben we nagelaten om onszelf te respecteren? Hebben we ons leven niet aangepast aan onze verslaving en onze psychiatrische stoornis in plaats van aan een programma voor dubbel herstel? Stap Acht is nodig om een goed begrip te krijgen van de schade die in al onze relaties is aangericht. Het is ook nodig om hart en geest voor te bereiden op het rechtzetten van wantoestanden, onze relaties te repareren en onze pijn te genezen.

### **Zo werkt Stap Acht**

#### *We maken een lijst*

Als we in Stap Vier grondig zijn geweest, hebben we een voorsprong bij Stap Acht. Door te bekijken wat we over onze relaties te weten zijn gekomen bij Stap Vier, zien we al snel wie

we kwaad hebben gedaan. Onze belangrijkste taak bij Stap Acht is een lijst van al deze mensen op te stellen.

Door de lijst schriftelijk te maken kunnen we, in plaats van ons beschaamd en hulpeloos te voelen over elke situatie, de mogelijkheid voor genezing gaan inzien. De lijst met namen wordt een onderdeel van ons plan voor herstel. De lijst wordt ook een belofte. Als we eenmaal een naam op de lijst hebben gezet, halen we die niet meer af. We hebben beloofd om iets aan deze gespannen verhouding te doen. We hebben een checklist voor actie.

Als het niet helemaal duidelijk voor je is wie je op die lijst moet zetten, bekijk dan nog eens hoe jouw aandoeningen en de manier waarop je ermee om bent gegaan, jou en de mensen om je heen hebben beïnvloed. Vraag aan jezelf: "Heb ik illegale dingen gedaan voor geld om aan verdovende middelen te komen? Heb ik gelogen over wat ik aan het doen was, waar ik naartoe ging, hoe ik aan geld kwam? Hebben mijn handelingen financiële problemen veroorzaakt? Heb ik agressief en corrupt gedrag vertoond? Heb ik mezelf geïsoleerd en anderen links laten liggen? Heb ik mijn gezin, mijn familieleden, mijn baan of andere verantwoordelijkheden verwaarloosd? Zijn mijn relaties in een ongezonde sleur terechtgekomen?"

"Toen ik aan psychiatrische symptomen leed, heb ik toen de mensen om me heen verdriet gedaan? Heb ik hen genegeerd of hun de schuld gegeven? Heb ik niet gezien dat ze bezorgd om me waren? Heb ik tijdens mijn manische periodes hun geld uitgegeven, hun veiligheid in gevaar gebracht of hen op een of andere manier in gevaarlijke situatie gebracht? Heb ik beloften gedaan die ik niet heb gehouden? Heb ik hen tijdens mijn depressiviteit pijn gedaan of belogen, omdat ik wilde dat ze me met rust zouden laten?"

"Wat vind ik van de manier waarop ik met mezelf omga? Heb ik mijn gezondheid verwaarloosd? Heb ik constant kritiek op mezelf?"

Bekijk grondig alle schade die je hebt aangericht.

Je kunt jezelf ook afvragen of je de relatie met jouw Hogere Macht moet repareren: "Staat mijn gedrag haaks op mijn Hogere Macht? Volg ik een goede, constructieve richting? Negeer ik de natuurlijke loop van de dingen door schadelijke chemicaliën in mijn lichaam te stoppen, waardoor ik het leven, de gezondheid en de veiligheid van mezelf en van anderen in gevaar breng?"

Je aarzelt misschien om bepaalde mensen op je lijst te zetten, omdat je denkt dat zij de schuldigen zijn. Maar Stap Acht vraagt ons om naar onze verantwoordelijkheid te kijken, hoe klein die ook is, voor alle problemen die zijn ontstaan. Hebben we geprobeerd om erop terug te komen? Zijn we wrokkig gebleven? Hebben we hen innerlijk veroordeeld? Als we willen herstellen, kunnen we ons niet veroorloven om iemand ook maar iets kwalijk te nemen. We moeten niet alleen de schade van onze handelingen weer rechtzetten, maar ook aan onze houding of gedachte werken die steeds weer onze gemoedsrust ondermijnen. Natuurlijk hoeven we geen verantwoording te nemen voor wat niet onze verantwoordelijkheid is. Als anderen misbruik van ons hebben gemaakt of ons wreed

hebben veroordeeld, zijn we daar niet verantwoordelijk voor. We dienen de drijfveren van ons herstel zorgvuldig voor ogen houden bij het omgaan met deze situaties.

### *We evalueren onze verantwoordelijkheid voor onze handelingen*

Hoe zit het met de dingen die we hebben gedaan, toen we onder invloed van verdovende middelen waren of tijdens de periodes van onze psychiatrische stoornis? Zetten we die recht, hoewel we er niet verantwoordelijk voor zijn dat we deze aandoeningen hebben? Om deze vraag te beantwoorden moeten we oprecht onze eigen ervaring onderzoeken met behulp van onze sponsor of anderen binnen DRA die we vertrouwen. We bekijken elke situatie en bepalen zo goed als maar kan, de omvang van onze verantwoordelijkheid voor wat er is gebeurd. Het niet innemen van de voorgeschreven medicijnen, het nalaten om je bloed te laten testen en het niet eerlijk rapporteren hoe de behandeling ons beïnvloedt, zijn voorbeelden van keuzes die kunnen resulteren in de terugkeer van psychiatrische symptomen en voortdurende schadelijke gevolgen voor onszelf en anderen. Onszelf overspannen en oververmoeid laten worden, met mensen omgaan die ons overhalen om alcohol of andere verdovende middelen te gebruiken, en nalaten om de steun te krijgen die we nodig hebben, zijn een paar manieren die ons terug kunnen leiden naar onze verslavende gewoonten en de schadelijke handelingen die het gevolg daarvan zijn. We moeten onze normen en waarden, houding en gedrag in deze situaties serieus bekijken om vast te stellen in hoeverre we verantwoordelijk zijn voor wat er is gebeurd.

Misschien is het nog belangrijker dat we ons verantwoordelijk voelen voor alle pijn die onze aandoeningen hebben veroorzaakt. We passen ervoor op dat we onszelf niet onder een gevoel van schaamte begraven, maar we willen ook onze wandaden niet ontkennen om echte gevoelens te kunnen vermijden. Het is ons doel om op alle mogelijke manieren een zuiver geweten te hebben en een nieuwe start te krijgen. We willen een oprechte bezorgdheid voelen voor de manier waarop anderen zijn getroffen. Hoewel ouders niet rechtstreeks verantwoordelijk voor hun kind zijn, wanneer hun kind per ongeluk iets breekt tijdens hun bezoek aan het huis van vrienden, vinden zij wat er is gebeurd, toch vervelend en zouden ze moeten aanbieden om het voorwerp te repareren of te vervangen. Precies zo hebben wij -misschien niet opzettelijk - iemand pijn gedaan, maar de mensen om ons heen hebben geleden en we willen doen wat we kunnen om die pijn weg te nemen.

### *We zijn bereid om iets goed te maken*

Het tweede deel van Stap Acht helpt ons om ons voor te bereiden op het goedmaken van die zaken die door onze houding verkeerd zijn gegaan. We hebben al zoveel vooruitgang in het programma geboekt. We voelen ons sterker, bijna als een gezond persoon. We staan met beide benen op de grond. Maar we weten dat er meer nodig is voor het vasthouden van het herstel en het voorkomen van een terugval. We hebben nog niet zoveel gemoedsrust als we zouden willen. Onze relaties gaan vooruit, maar we hebben nog een hele weg te gaan. We willen dolgraag vrede met het verleden hebben, eerlijke, zorgzame



relaties in het heden hebben en onze angst voor de toekomst loslaten. We hebben een glimp opgevangen van alle voordelen van het herstel en zijn nu bereid om nog meer te doen om die te bereiken.

## **De instrumenten die ons helpen**

### *Potlood en papier*

Het klinkt zo simpel, maar potlood en papier zijn precies wat we nodig hebben om door te gaan met deze Stap. We maken een lijst. De namen van de personen die we in ons hoofd hebben, zetten we op papier. We maken een begin met deze fase van ons herstel met één naam tegelijk.

### *Zorgzame adviseurs*

We hebben misschien veel hulp van anderen nodig om deze Stap te voltooien, als we twijfelen of onzeker zijn. We kunnen anderen in de groep vragen, hoe zij omgaan met het maken van een lijst en met het bereid zijn iets recht te zetten. We gaan naar de groep en leren meer van Stap Acht. Als we er moeite mee hebben om onze verantwoordelijkheid binnen een specifieke relatie helder te krijgen, kan een sponsor buitengewoon nuttig zijn. We praten over de situatie en vragen om een objectieve terugkoppeling. Natuurlijk kunnen we ons tot onze Hogere Macht richten om ons bereidwillig te maken om dingen recht te zetten. Houd in je achterhoofd dat “bereidwillig worden” een proces is. Het kost tijd, net als de Stappen. Neem de tijd, gebruik de instrumenten, doe je best en de bereidwilligheid komt vanzelf.

## **Te nemen hindernissen**

### *Angst*

Voor sommigen van ons is de gedachte om iets goed te maken beangstigend. We kunnen ons gewoon niet voorstellen dat we naar iemand toegaan en onze gevoelens uitspreken over de manier waarop we hem of haar pijn hebben gedaan. We zijn te verlegen, te beschaamd. We verwachten allerlei soorten verschrikkelijke reacties van die ander en we worden bang.

Bij Stap Acht zetten we nog niets recht, we treffen alleen de voorbereidingen. We komen nog niemand onder ogen, dus kunnen we onze angsten en gevoel van schaamte loslaten. We maken alleen maar een lijst met namen op papier, herinneren ons wat er is gebeurd en maken ons hart en onze geest klaar om iets goed te maken. Niemand kan vervelend tegen ons reageren als we dat doen. We zetten deze Stap, voor we met Stap Negen doorgaan, in

het vertrouwen dat als we onszelf goed hebben voorbereid op het rechtzetten, Stap Negen vanzelf zal gaan.

### *Ontkenning*

We ontkennen misschien nog steeds dingen van bepaalde kanten van ons leven. We geven anderen de schuld voor de problemen binnen onze relaties en weigeren ons aandeel daarin te zien. We kunnen ervoor kiezen om bij deze opvatting te blijven, maar als we dat doen, loopt ons herstel gevaar. We proberen nog steeds anderen te veranderen in plaats van onszelf. Anderen zijn niet degenen die ons herstel nodig hebben. Dat zijn wij. Als we doorgaan met te ontkennen en onze gevoelens te beschermen, dan gaat dit ten koste van onszelf.

### *Ongezonde relaties*

Het spreekt vanzelf dat we niet door willen gaan met een relatie met sommige mensen die ons schade hebben berokkend. Zij hebben ons teveel pijn gedaan of we hebben het gevoel dat ze ons herstel zouden kunnen blokkeren. Maar dat neemt niet onze verantwoordelijkheid weg om eventuele schade uit het verleden weer goed te maken. Als we bereid zijn die goed te maken, kunnen we tegelijkertijd vaarwel zeggen tegen die relatie met alle bijbehorende verwijten en schaamte.

## **Voordelen**

### *Een gevoel van heel zijn*

Stap Acht geeft ons aanwijzingen om ons verleden op te ruimen en verder te gaan. We hoeven ons niet langer gebroken te voelen. We repareren onszelf en onze relaties. Nu we zijn gestopt met de onbeheersbare cyclus die door onze beide aandoeningen is veroorzaakt, zijn we bereid om op een gezonde manier weer in contact te komen met de wereld om ons heen. Met moed en oprechtheid aanvaarden we de verantwoordelijkheid voor de consequenties van onze aandoeningen. We beginnen ons heel te voelen.

### *Meer zelfachting en een beter zelfbeeld*

Steeds meer gaan we nu van onszelf zien dat wij niet onze aandoeningen zijn. We onderkennen dat onze aandoeningen problemen hebben veroorzaakt, maar wij zijn die problemen niet. Omdat we in wezen goed zijn, zijn we bereid te doen wat we kunnen om de

problemen te corrigeren. We tonen onze bezorgdheid voor anderen en handelen verantwoordelijk. We zijn bereid om beter te worden.

### **Een stap voorwaarts**

Nu we hebben vastgesteld wat we moeten goedmaken en bereid zijn om dat te doen, gaan we naar Stap Negen. We aarzelen niet meer op grond van angst of ongerustheid. Maar in plaats daarvan gaan we enthousiast voorwaarts om onze doelen van herstel te bereiken.

## STAP NEGEN

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

Ons doel bij Stap Negen is onze relaties op een directe en betekenisvolle manier weer goed te maken. Bij Stap Acht besluiten we welke relaties moeten worden gerepareerd en we zijn bereid om het nodige te doen om het weer goed te maken. Stap Negen is de Stap voor actie. We doen er alles aan om rechtstreeks naar diegenen te gaan die vanwege onze dubbele aandoening zijn gekwetst, we onderkennen de aangerichte schade en we voeren veranderingen door of zorgen voor verandering om alle situaties die we kunnen, weer recht te zetten. We maken een nieuwe start.

### Waarom Stap Negen nodig is

*Onze gespannen verhouding doet pijn*

Als we ons verantwoordelijk voelen voor het kwetsen van anderen, kan dat zwaar op ons drukken. We voelen ons schuldig en beschaamd en ons stressniveau wordt hoger. We gaan ervan uit dat anderen slecht over ons denken. We vermijden misschien degenen die we hebben gekwetst. We lopen misschien de gelegenheid voor vriendschap of een baan of een ander voordeel mis, omdat er een muur staat tussen ons en de mensen die we kwaad hebben gedaan. Als dat wat we hebben gedaan, verborgen is gebleven, maken we ons er zorgen over dat het ooit aan het licht komt.

Als we onszelf pijn hebben gedaan, voelen we ons ook vervelend. We vragen ons af: "Hoe kon ik dat nu met mij laten gebeuren? Wat is er mis met me?"

Als dat wat we hebben gedaan, haaks op onze Hogere Macht staat, maken we ons ook zorgen. We voelen ons uit balans en niet in overeenstemming met het leven.

Hoe eerlijker we worden in DRA en hoe beter we onze gevoelens begrijpen, des te meer worden we ons bewust van hoe anderen zich voelen als we hen gekwetst hebben. We willen er zeker van zijn dat we in plaats daarvan op een respectvolle wijze leven.

Stap Negen is onze kans om onze relaties en ons leven weer recht te zetten. We halen de druk van het verleden van onze schouders en bereiden ons voor om met een zuiver geweten door te gaan.

### *Ons herstel kost ons kracht*

Vanwege de problemen door onze aandoeningen voelen velen van ons zich zwak. We geloven dat we in paniek zullen raken als we gaan proberen iets goed te maken. We twijfelen eraan dat we dat ook werkelijk kunnen doen. We hebben ons misschien niet gerealiseerd, hoeveel moed het ons heeft gekost om tot hier te komen. Het staat ons misschien in de weg dat we onszelf zwakkelingen vinden. We hebben de moed even laten varen en zijn voor het eerst bang.

Stap Negen is een gelegenheid om onze innerlijke kracht en onze betrokkenheid bij ons herstel te oefenen. We stellen ons moedig op. We nemen contact op met de mensen die door gedrag voortkomend uit onze aandoeningen zijn getroffen. We herstellen de relaties met woord en daad. In het begin voelen we ons misschien onbeholpen en ongemakkelijk, maar net als een atleet die steeds weer traint om kracht en uithoudingsvermogen op te bouwen, nemen we deze oefening van het opnieuw opbouwen van relaties energiek op ons. Geleidelijk aan ontwikkelen we de vaardigheden om de gezonde relaties op te bouwen, waar we zo wanhopig naar op zoek zijn bij ons herstel.

### **Zo werkt Stap Negen**

#### *We maken het goed*

We nemen onze lijst van Stap Acht en beginnen aan een nieuw avontuur. We beginnen gewoon bij iemand van onze lijst. Sommigen van ons vinden het prettig om met de gemakkelijkste gevallen te beginnen en dan moed te verzamelen om de moeilijker gevallen te doen. Anderen willen eerst de moeilijker gevallen achter de rug hebben. We stellen ieder onze eigen prioriteiten vast. Onze sponsor kan ons helpen.

Daarna maken we de dingen goed. Een van de manieren is om deze vragen door te nemen, voordat je elke persoon ontmoet: "Wat heb ik gedaan en welke invloed heeft dat op deze persoon gehad? Wat voor gevoel had ik er toen over en wat voor gevoel heb ik er nu over?"

Dan ga je door met het goedmaken op de volgende manier:

- Als dat mogelijk is, maak je een afspraak met elke persoon;
- Je wilt degenen bij wie je iets goed hebt te maken, misschien over je dubbele aandoening vertellen;
- Leg uit dat je nu een DRA programma volgt. Zeg tegen hen dat je op een constructieve manier met je aandoeningen omgaat en dat je een gezondere relatie met hen wilt hebben;
- Vertel hen hoe belangrijk het voor je herstel is, dat je met hen over de manier praat waarop je aandoeningen hen hebben getroffen;
- Geef uitdrukking aan je spijt voor eventuele schade die je hen hebt berokkend;

- Biedt aan om te doen wat je kunt, om de dingen recht te zetten;
- Vergoed de schade, als dat nodig is, of doe wat je kunt om de spanning binnen de relatie te verminderen.

We maken niets goed op een kruiperige manier of vol zelfmedelijden. We behouden ons zelfrespect en ons gevoel voor het doel. We brengen goede grenzen aan bij mensen die onze geestelijke gezondheid, nuchterheid of gemoedsrust in gevaar kunnen brengen. We maken het gewoon goed bij hen, maar we accepteren geen grof of ongepast gedrag van hen tijdens het proces. Als we ons op een of andere manier zorgen maken over een ontmoeting met iemand, regelen we dat we die op een veilige plaats ontmoeten: bijvoorbeeld in een restaurant of een andere openbare ruimte. We kunnen andere ondersteunende mensen vragen om erbij aanwezig te zijn.

We hebben geduld met onszelf in dit proces. We jagen onszelf niet op, maar we gaan door en maken iets goed, zodra we daartoe in staat zijn, één ding tegelijk. We kunnen besluiten om het eerst voor onszelf op papier goed te maken, om moed te verzamelen en het hardop te lezen. Het belangrijkste is dat we het oprecht goedmaken en daarna de dingen nemen zoals ze komen. We weten dat we een belangrijke stap voorwaarts in ons herstel nemen. Misschien vinden we het programmamotto *“Leven en laten leven”* wel handig.

### *We blijven ons herstel voor ogen houden*

We denken eraan dat we het goedmaken om onszelf te helpen beter te worden. We proberen niemand anders te veranderen. We doen ons best om het goed te maken vanuit een houding van aanvaarding en vergeving, zowel jegens anderen als jegens onszelf. We realiseren ons dat we ons best doen en dat zij dat ook doen. Onze dubbele aandoening heeft ons allebei uit ons evenwicht gebracht. We laten onze vooroordelen en wrok los en blijven ons herstel voor ogen houden.

We denken er ook aan om de dingen met onszelf goed te maken. We vergeven onszelf dat we deze aandoeningen hebben. We vergeven onszelf voor de gevolgen en problemen die onze dubbele aandoening voor ons heeft veroorzaakt. We spreken opnieuw met onszelf af dat herstel de manier is om onze relatie met onze Hogere Macht te herstellen. Kiezen voor op een gezondere manier van leven is vaak onze beste manier om het goed te maken.

## **De instrumenten die ons helpen**

### *Openstaan*

In plaats van Stap Negen met grote angst te benaderen, staan we open voor het verwelkomen van een nieuwe mogelijkheid. Stap Negen biedt ons een waardevolle kans om ons leven opnieuw op te bouwen. We houden ons beeld van herstel voor ogen en gaan met enthousiasme die richting op. We weten dat deze Stap een uitdaging is en dat we in ons

eentje misschien gaan aarzelen. Maar we hebben de steun van de Stappen, onze Hogere Macht, onze sponsor, anderen binnen DRA en onze eigen interne bronnen om dat te doen wat voor ons ligt. Al struikelen we, we vallen niet. Door de steun in te roepen die we nodig hebben, zijn we in staat om rechtop te staan en door te gaan en sterker uit deze ervaring tevoorschijn te komen.

### *Het Gebed om Helderheid*

Opnieuw kan het Gebed om Helderheid ons helpen om het beste uit een Stap te halen. We besteden in het bijzonder aandacht aan de derde regel die vraagt “Moed om dingen te veranderen die ik kan veranderen”

## **Te nemen hindernissen**

### *Angst voor afwijzing en pijn*

We aarzelen misschien om Stap Negen te zetten, omdat we bang zijn voor de reactie van anderen. Maar we zullen vaak verbaasd staan over de manier waarop veel mensen op ons reageren. Sommigen zullen vol begrip zijn. Zij zullen onze eerlijkheid en oprechtheid waarderen. Ze zullen respect hebben voor wat we in DRA doen. Anderen hebben de incidenten waar we ons zo druk over hebben gemaakt, al vergeten. Weer anderen zijn er niet in geïnteresseerd om ons te ontmoeten en zullen zelf apathisch reageren op wat we hun te vertellen hebben. We krijgen misschien te maken met woede, afwijzing of een soort scepsis die suggereert: “Dit heb ik allemaal al eens eerder gehoord,” “Je wilt alleen maar wat van me,” “Je wilt alleen maar dat ik je weer vertrouw,” of “Je gebruikt me om uit de problemen te komen.” Onder deze omstandigheden doen we ons best om het goed te maken en laten het resultaat ervan los. We laten ons niet door de reacties van de anderen verstoren. We richten ons tot onze Hogere Macht en anderen binnen DRA voor steun tijdens het hele proces van goedmaken. We weten dat, wat we aan het doen zijn, goed voor ons eigen herstel is.

### *Sommige mensen zijn niet beschikbaar*

Als we een getroffenene niet in persoon kunnen ontmoeten, kunnen we hem of haar een brief schrijven. Als ze niet meer in leven zijn of er geen contact met hen kan worden opgenomen, kunnen we ons goedmaken op schrift zetten, ook al kunnen we het niet versturen. We vinden het misschien nuttig om wat we hebben opgeschreven, met onze sponsor te delen. Maar we doen er alles aan om persoonlijk contact te hebben met de mensen uit ons verleden, al is het maar per telefoon. Als we niet in staat zijn om met sommigen van hen in contact te komen, houden we hen op onze lijst. Op een of ander moment tijdens ons herstel ontmoeten we hen misschien weer en krijgen we dan de gelegenheid daartoe.

### *Labiliteit*

Diegenen onder ons met een dubbele aandoening moeten speciaal aandacht aan hun emotionele welzijn besteden bij het starten van dit goedmaakproces. Wanneer we Stap Negen zetten, willen we zeker weten dat we er klaar voor zijn. We willen dat onze motieven oprecht zijn. We willen goedmaken een onderdeel van het reparatieproces met onszelf en met anderen laten zijn. Daarom kijken we zorgvuldig naar onze emotionele toestand. “Hoe lang heb ik stabiel en kwalitatief aan het DRA-programma gewerkt? Zijn mijn symptomen deze keer goed onder controle? Hebben er onlangs belangrijke veranderingen in mijn leven plaatsgevonden? Ben ik bezig met een verandering van medicijnen? Is dit het juiste moment om dingen goed te maken?”

We gebruiken deze problemen niet als excuus om onder Stap Negen uit te komen. In plaats daarvan gebruiken we deze gelegenheid om ons gezond verstand te gebruiken bij het werken met ons programma. Ieder van ons moet zijn of haar eigen situatie evalueren, met behulp van zijn of haar sponsor, Hogere Macht en medische adviseurs. We willen niet riskeren dat we meer stress krijgen dan we aankunnen. Sommigen van ons moeten misschien wachten tot ze meer stabiliteit in hun psychiatrische stoornis hebben bereikt. We hebben misschien maanden tot jaren van kwalitatieve DRA hulp nodig, voor we voldoende hersteld zijn om iets goed te maken. Als we bijvoorbeeld door ernstig misbruik zijn getraumatiseerd, hebben we misschien de hulp van een therapeut nodig, voor we ons veilig genoeg voelen om sommige mensen te benaderen.

### *Juridische problemen*

Tijdens de periodes van de stoornis of onder invloed zijn van drank of drugs hebben sommigen van ons de wet overtreden. Voor sommigen van ons is een ontmoeting met politie en justitie misschien het keerpunt geweest, dat hen naar DRA heeft geleid. Het is belangrijk om je gezonde verstand te gebruiken, wanneer het goedmaken juridische gevolgen kan hebben. We moeten misschien juridisch advies inwinnen of zakenbehartigers of andere geschikte professionele hulpverleners benaderen. We krijgen misschien te maken met ernstige consequenties. In sommige gevallen zal een gevangenisstraf of schadevergoeding nodig zijn. Maar het belangrijkste goedmaken zit in ons hart en onze geest.

## **Voordelen**

### *Banden met anderen*

Voor velen van ons is Stap Negen onze eerste poging sinds lange tijd om contact met anderen te zoeken en een verbinding met hen aan te gaan. Vanwege onze dubbele



aandoening voelen we ons alleen en met niemand verbonden. Bij Stap Negen repareren we ons gevoel van verlies en geïsoleerd zijn. We zetten onze eerste, misschien wat wankelende stappen in de richting van een band met anderen. We leren om weer te leven als deel van de gemeenschap en deel van de wereld. We zijn bereid om de hobbels en bobbelen binnen een relatie te riskeren. We zijn bereid om te vergeven, te leven en te laten leven. We staan ook open voor de vreugde die wordt veroorzaakt door wederzijdse, oprechte en zorgzame relaties. Door deel van een groter geheel te worden voelen we ons completer.

### *Kracht en vrijheid*

Nu we niet langer door gevoelens van schaamte en schuld zijn gebonden, strekken we onze stijve spieren en krijgen we een nieuw gevoel van kracht. Als we de nieuwe relatievaardigheden van oprechtheid, verantwoordelijkheid en medeleven oefenen, merken we dat anderen ons de ruimte geven om dat te doen. Velen van hen ondersteunen ons liefdevol. Bij Stap Negen vinden we de vrijheid om onszelf te zijn en we ontdekken dat we worden geaccepteerd zoals we zijn. We accepteren anderen ook makkelijker. Deze acceptatie verdrijft onze vooroordelen en wrok die ons bij anderen hebben weggehouden.

Deze innerlijke kracht is belangrijk. Het herstel is óns pakkie-an. Het laat geen van onze beide aandoeningen verdwijnen. We zullen aan sommige symptomen van onze psychiatrische blijven lijden. We zullen nog steeds de drang voelen om alcohol of andere verdovende middelen te gebruiken, of dat nu vaak of maar af en toe is. Maar met de innerlijke kracht uit ons herstel zullen we minder door de symptomen overweldigd worden. We kunnen onze aandoeningen de baas zijn en een gezond leven leiden. We kunnen ook stoppen met vechten tegen onze aandoeningen, tegen onszelf en tegen anderen die om ons geven.

### **Een stap voorwaarts**

We hebben een lange weg afgelegd, sinds we aan ons herstel zijn begonnen. We hebben in het programma een degelijk fundament gelegd. We kennen onze sterke punten en het gevaar dat we lopen. We hebben een belofte gedaan om anders te gaan leven. We zijn in actie gekomen om het verleden op te ruimen en weer in contact met de wereld te komen. We gaan goed vooruit en we zien nog veel dingen die we kunnen doen om ons beeld van herstel te bereiken. De volgende drie Stappen helpen ons om een plan op te stellen voor het dagelijks onderhoud van ons herstel en onze groei. Bij Stap Tien beginnen we met een plan voor een dagelijkse inventarisatie.

## 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.*

Bij Stap Tien leren we hoe we de voordelen die we tot nu toe in de DRA hebben ervaren, kunnen behouden en hoe we door kunnen gaan met ons herstel. Als we bij het werken met ons programma oprecht zijn geweest, gaan we langzamerhand onze zwakke kanten achter ons laten en die door onze sterke kanten vervangen. Stap Tien helpt ons om onze vooruitgang te behouden en in een positieve richting door te gaan.

Hoewel we al goed zijn opgeschoten, zijn we nog niet uit de gevarenzone, omdat onze dubbele aandoening chronisch is. Stap Tien is de eerste van drie Stappen die ons helpen om steeds nuchter en clean te blijven en onze emotionele stabiliteit te behouden. Dit onderhoud omvat ook een voortdurende persoonlijke inventarisatie en onmiddellijke erkenning van elke keer dat onze ongezonde gedachten weer opduiken. Maar onze belangrijkste focus ligt op het bewustzijn van onze vooruitgang. Anders hebben we de neiging om te blijven hangen bij onze negatieve gedachten en ervaringen.

### Waarom Stap Tien nodig is

*We kunnen ongemerkt zelfingenomen worden*

Wanneer we onze eerste negen Stappen hebben gezet, kunnen we behoorlijk tevreden met onszelf en onze vooruitgang zijn. Als we nuchter en clean blijven, als we onszelf accepteren en een geestelijke rust vinden en als onze psychiatrische symptomen goed onder controle zijn, kunnen we het gevoel hebben dat we klaar zijn met het belangrijkste stuk van ons herstel. We verwachten dat vanaf hier alles gladjes zal verlopen. Maar dat is echt niet het geval. Dubbel herstel is een dagelijks veranderprogramma. Onze zwakke punten omvatten langdurig ingesleten gewoonten. We kunnen gemakkelijk terugvallen op oude patronen om te overleven. Er is een alerte inspanning nodig om deze zwakke punten te vervangen. Bovendien is er tijd nodig om onze sterke punten op te bouwen en ons er thuis bij voelen. Een DRA-programma is een levenslang proces dat op den duur een natuurlijke levensstijl voor ons wordt. We zijn nooit echt klaar.

Na een paar jaar, of zelfs al na een paar maanden van herstel worden we misschien lui. We vergeten wat we moeten doen. Het gaat ons vervelen, we hebben het druk, voelen ons ontmoedigd, worden afgeleid of voelen ons meester over onze situatie. We gaan ongemerkt weer ontkennen en vallen terug op onze oude manier van overleven. We denken dat we het programma niet meer zo hard nodig hebben als toen we in de crisis zaten die ons bij de DRA bracht. We gaan denken dat we onze aandoeningen wel in ons eentje aan kunnen, als ze nu onder controle zijn. Dit zijn gevaarlijke ideeën. De drang om te gebruiken kan weer opduiken of heviger worden en we zullen niet voorbereid zijn om ermee om te gaan. We

zijn net atleten die geen regelmatig trainingsprogramma hebben, die hun kracht en flexibiliteit verliezen en gauw geblesseerd raken, als de druk te groot wordt.

### *Nieuwe problemen duiken op*

Als we verder komen in ons dubbele herstel, verandert er heel wat in ons leven en deze veranderingen brengen nieuwe problemen met zich mee. Andere relaties en activiteiten, ook als ze ten goede zijn, brengen een aanpassingsproces met zich mee. Als we besluiten om andere vrienden uit te zoeken en weg te blijven van de locaties waar we gewoonlijk dronken of andere verdovende middelen gebruikten, voelen we een soort verlies en ontstaat er spanning. Als we besluiten een nieuwe behandeling te volgen of als onze medicijnen moeten worden aangepast, worden we gefrustreerd en ontmoedigd als we niet de resultaten krijgen waar we op hadden gehoopt. We kunnen onprettige bijwerkingen ervaren of de medicatie werkt misschien niet zoals verwacht.

Deze nieuwe problemen vereisen dat we op regelmatige basis de gedragspatronen loslaten, die we zo lang hebben gebruikt om onszelf te beschermen. We moeten ook doorgaan met het gebruik van onze sterke kanten en het ontwikkelen van nieuwe sterke kanten. Stap Tien helpt ons om een positieve kijk te blijven houden en verder aan ons herstel te bouwen.

### *Herinneringen aan vroeger duiken op*

Wanneer onze psychiatrische aandoening beter gestabiliseerd is en we al langere tijd nuchter of clean zijn, gaan we vaak helderder denken. Dan kunnen herinneringen opduiken aan gebeurtenissen die we ons niet konden herinneren, toen we de Vierde Stap deden. De Tiende Stap helpt ons deze herinneringen te gebruiken om ons herstel te versterken. Indien mogelijk regelen we meteen alle onafgemaakte zaken die met deze herinneringen te maken hebben. Een meer omvattende inventarisatie van Stap Vier kan nodig zijn om sommige herinneringen op te lossen. Als dat zo is, zijn we blij met de mogelijkheid om deze situaties grondig te onderzoeken en uit de weg te ruimen. Als bepaalde gebeurtenissen psychologische trauma's hebben veroorzaakt, moeten we misschien de hulp van een therapeut zoeken om daarmee om te leren gaan, omdat ze een rechtstreeks verband met onze psychiatrische aandoening kunnen hebben.

## **Zo werkt Stap Tien**

### *We maken regelmatig een inventarisatie*

Stap Tien biedt ons een regelmatige controle van ons herstel. We passen hetzelfde proces toe als in Stap Vier tot en met Negen als we een nieuw probleem, groot of klein, in ons herstel tegenkwamen. Het werken met Stap Tien lijkt erg op het kijken naar een hartmonitor: we letten op waarschuwingssignalen in ons herstel. We nemen meteen

maatregelen, zodra we beginnen te wankelen. We letten ook op verbeteringen die aangeven dat we op de goede weg zijn en we zijn alert op mogelijkheden die ons herstel vooruit kunnen helpen.

Deze controle kan elke dag worden uitgevoerd. Net als in Stap Vier letten we erop of er symptomen van onze beide aandoeningen aanwezig zijn en we onderzoeken onze reacties op al deze symptomen. We letten erop hoe we ons voelen als we relaties verbeteren en actief worden op school, werk, gezinsleven, de gemeenschap of nieuwe relaties. We kijken naar onze overtuigingen, houdingen en handelingen en letten erop of ze passen bij onze normen en waarden en het goede, ordelijke doel die we voor onszelf hebben gekozen.

Als we merken dat we minder energie in het opbouwen van onze sterke kanten stoppen of als we merken dat we weer ongezonde gedachten krijgen, onderkennen we dat meteen. Net als bij Stap Vijf kunnen we met onze sponsor en Hogere Macht over onze vooruitgang praten. We vragen om alle hulp die we nodig hebben om de manier waarop we hebben gedacht en gehandeld, te veranderen en gebruiken waar nodig onze sterke kanten, net als we bij Stap Zes en Zeven hebben gedaan. We merken dat we de patronen in ons herstel gaan zien, zoals we allang de patronen in onze perioden van acute ziekte hebben gezien. Daarna maken we, net als in Stap Acht en Negen, alles weer goed wat nodig is en zo snel mogelijk. We hebben geduld met onze vooruitgang en blijven de dingen positief zien.

Laten we bijvoorbeeld zeggen dat we besluiten om onze emotionele stoornis met vrienden of familieleden te bespreken en hen specifiek te vertellen hoe ze ons kunnen steunen als we aan symptomen lijden. Misschien hebben we angstaanvallen en we vragen onze geliefden om ons geen advies meer te geven of ons op een kalme manier gerust te stellen dat het allemaal weer goed komt, als we midden in een angstaanval zitten. Maar één van hen begrijpt ons verkeerd, denkt dat we om medeleven bedelen en beschuldigt ons ervan dat we onszelf zielig vinden. Het is dan erg gemakkelijk voor ons om ons ontmoedigd te voelen. We zouden kunnen terugvallen op blokkerend en zelfvernietigend gedrag, zoals een woede-uitbarsting, ons volledig terugtrekken of zelfs weer gaan drinken of gebruiken.

Met behulp van Stap Tien kunnen we in plaats daarvan ons bewust worden van onze gevoelens van ontmoediging, zodra ze opduiken, en ze met onze sponsor of Hogere Macht bespreken. Gewoon eerlijk en oprecht zijn over onze gevoelens en iemand hebben die naar ons luistert, kan onze stress al verminderen en een gevoel van opluchting geven. Vervolgens kijken we of er iets is dat we kunnen veranderen om effectiever te zijn in de manier waarop we vragen om wat we nodig hebben van degenen om ons heen. We vragen onze Hogere Macht om kracht voor het doorvoeren van die veranderingen. Als we iemand pijn hebben gedaan (bijvoorbeeld omdat we hen er onterecht van hebben beschuldigd dat ze niet genoeg voor ons doen), maken we dat vervolgens goed. Een deel van het goedmaken is onszelf erover geruststellen dat we geen slechte mensen of mislukkelingen zijn, omdat deze situatie niet precies is geworden wat we ervan hadden gehoopt. We gaan er niet van uit dat onze vergissingen automatisch een teken zijn van een dreigende terugval. We geven onszelf een schouderklopje voor onze moed om een nieuwe aanpak te proberen.

### *Drie manieren van inventariseren*

Er zijn drie gebruikelijke methoden om een inventarisatie volgens Stap Tien uit te voeren. Een ervan is een dagelijkse terugblik checklijst die gewoonlijk aan het begin of einde van de dag wordt gedaan. Kies een tijdstip van de dag waarop je met je volle aandacht de inventarisatie kunt uitvoeren en benader de inventarisatie met een positieve houding. Voor sommigen is de ochtend beter, omdat ze 's avonds moe zijn en minder goed in staat om zichzelf met een optimistische blik te onderzoeken.

Inventarisaties kunnen formeel en schriftelijk of informeel en in gedachten worden gemaakt. Sommigen hebben een checklijst van hun zwakke en sterke punten naast hun bed liggen en nemen die kort door om hun vooruitgang te bepalen. Maak een plan om alle onopgeloste problemen zo snel mogelijk aan te pakken en maak gebruik van je sterke kanten om je daarbij te helpen.

Een steekproefinventarisatie is een andere methode om met Stap Tien te werken. Denk in de loop van elke dag van tijd tot tijd kort na over je zwakke en sterke kanten: Hoe sta ik er vandaag voor? Neem zo snel mogelijk alle maatregelen die nodig zijn. Als bijvoorbeeld je stressniveau omhoog gaat, doe dan rustiger aan, adem diep in en probeer even afstand van de stressvolle situatie te nemen. Maak een korte inventarisatie van je gevoelens en houding om te zien of er iets moet veranderen. Als je de drang voelt om alcohol of andere verdovende middelen te gebruiken, kan een steekproefinventarisatie je eraan herinneren om je sponsor te bellen. Een steekproefinventarisatie is een goede manier om jezelf te herpakken, wanneer je gevaar loopt terug te vallen, omdat je hongerig, boos, eenzaam of vermoeid bent. Als je dag goed gaat, kun je erbij stilstaan hoe goed je het doet en je dankbaarheid tonen aan je bron van hulp.

Een periodieke inventarisatie is een incidenteel, maar grondiger bekijken van onze sterke en zwakke punten. Je kunt er een uur of twee voor uittrekken of zelfs een dag lang in afzondering gaan om je vooruitgang in de DRA volledig te evalueren. Gebruik deze tijd om al je patronen van denken en handelen, eventuele niet opgeloste zaken uit de Vierde Stap en nieuwe richtingen die je wilt inslaan, te onderzoeken.

### **De instrumenten die ons helpen**

#### *Een dagboek*

Het opschrijven van onze inventarisatie van de Tiende Stap kan ons op verschillende manieren helpen. Ten eerste maakt het opschrijven onze gedachten vaak helder. Ook is het feit dat je dagboek op je nachtkastje ligt, een geheugensteuntje om de inventarisatie te doen. Een ander voordeel is dat je een schriftelijk verslag hebt, dat een bemoedigende herinnering aan je vooruitgang in de loop van de tijd is. We kunnen ons dagboek gebruiken voor het opschrijven van onze dagelijkse plannen. Dit zal ons helpen bij het ordenen van ons leven. Wanneer we later onze inventarisatie doen, kunnen we deze plannen bekijken om te zien hoe we ervoor staan. Iets beloven op papier houdt ons bij de les. We hebben meer kans om op de juiste weg te blijven, om voorwaarts te gaan, en minder kans om achteruit te gaan.

### *Een open houding*

Stap Tien herinnert ons eraan dat het herstel van beide aandoeningen een zaak van vooruitgang is en niet van perfectie. We zien in dat onze vooruitgang nu eens snel en dan weer geleidelijk aan gaat en soms door specifieke gebeurtenissen wordt veroorzaakt. Stap Tien helpt ons om open te blijven staan voor dagelijkse nieuwe ontdekkingen over onszelf. Stap Tien houdt ons nederig, herinnert ons aan onze sterke kanten en waarschuwt ons voor onze zwakke kanten. We houden onze verwachtingen over dubbel herstel realistisch.

### **Te nemen hindernissen**

#### *Overmoedig*

Wanneer we sterker worden in het herstel, raken we met betrekking tot onze vooruitgang misschien overmoedig. Alles lijkt onder controle te zijn en we hebben niet langer het gevoel dat we alles fout doen. Deze ontwikkeling is begrijpelijk. Voordat we aan de DRA begonnen, leek alles fout te gaan. Omdat we gehinderd werden door onze dubbele aandoening, konden we ons vaak niet goed redden of effectief communiceren. Daarna kregen we tijdens de behandeling en het herstel vaak veel aanmoediging. Uiteindelijk zijn we nuchter, clean en stabiel geworden. We zijn erachter gekomen dat we niet de slechterik altijd alles fout doet zijn, wat we altijd dachten.

Nadat we zolang “fout” zijn geweest, willen we dat etiket helemaal vermijden, samen met de bijbehorende gevoelens van schuld en schaamte. We zijn bang dat elk teken van ons wangedrag betekent dat we gefaald hebben en dat we weer terugvallen naar “fout” en ongelukkig zijn. Ontkenning is een natuurlijke en automatische manier van het omgaan met verdriet en ontzetting. We proberen ons zelfbeeld en onze gevoelens te beschermen op de manier die we gewend zijn. Als het versterken van onze sterke punten moeilijk lijkt, vallen we terug op de bekende zwakke punten.

Bij Stap Tien is het belangrijk om een houding van bescheidenheid en openheid vast te houden. We onderkennen onze vooruitgang, maar deze vooruitgang houdt automatisch in dat we een paar fouten maken. We erkennen deze fouten en nemen onze verantwoordelijkheid ervoor in het vertrouwen dat niet alles verloren is en dat we steeds sterker worden, als we elk probleem met moed en oprechtheid aanpakken.

#### *Ontmoediging*

Niet alles gaat beter, als we in DRA zitten. Onze relatie is misschien te beschadigd om nog gereed te kunnen worden. Het is misschien moeilijk om weer werk te vinden. We kunnen problemen hebben bij het vinden van en wennen aan de juiste medicatie(dosering). Maar geen van deze moeilijkheden is een teken van mislukt herstel. Herstel betekent dat we streven naar positief reageren op wat er om ons heen gebeurt. Wanneer de externe omstandigheden niet goed voor ons zijn, gebruiken we Stap Tien om zelfvertrouwen op te bouwen door onze sterke kanten voor de geest te halen en die herhaaldelijk te gebruiken

als vervanging van onze zwakke kanten. We doen ons best en we weten dat ons best doen goed genoeg is.

We hebben zolang in de symptomen van onze dubbele aandoening en de gevolgen en problemen ervan vastgezeten, dat veel van onze energie is gericht op het telkens weer omgaan met negatieve ervaringen. Verstoring van onze gezondheid, in ons gezinsleven, met familieleden, op het werk, binnen vriendschappen, het lijkt alsof vrijwel alles een bron van pijn en chaos is. Het zien van de negatieve dingen is een manier van leven geworden. Stap Tien vraagt ons om een verandering van perspectief en herinnert ons eraan dat we door moeten gaan met “het onderkennen van onze vooruitgang in de DRA.”

## **Voordelen**

### *Een betere kwaliteit van leven*

Het is zo gemakkelijk om je ongelukkig te voelen als je aandoeningen en je leven uit de hand lopen. Stap Tien helpt ons om ons beter te voelen. Door onze voortdurende persoonlijke inventarisatie zijn we beter in staat om onze dubbele aandoening in de hand te houden, omdat we de problemen zien aankomen en snel gebruikmaken van onze sterke kanten om ze aan te pakken. We blijven ook onze sterke kanten verder uitbouwen en gebruiken om de kwaliteit van ons leven voortdurend te verbeteren.

### *Langdurig herstel*

Onze dubbele aandoening bestaat uit twee aandoeningen waarmee we leren om te gaan op een basis van dag tot dag. We hebben een langdurig herstel nodig. Stap Tien is een van de drie Stappen die ons helpen dat herstel vol te houden. Stap Tien is een bron van hoop. Zonder Stap Tien zouden we veel makkelijker door het opnieuw opduiken van zwakke punten kunnen worden ontmoedigd. We zouden onze sterke punten snel vergeten of die laten ondersneeuwen. Maar we hebben Stap Tien om ons op de weg naar herstel te houden. Het is een concrete, zinnige stap. Diegenen onder ons die er een gewoonte van maken om Stap Tien in praktijk te brengen, blijven nooit lang gevloerd. De belofte van herstel is net zo dichtbij als onze inventarisatie.

## **Een stap voorwaarts**

Bij Stap Tien controleren we routineus hoe goed het met ons herstel gaat en we voeren alle nodige aanpassingen door. Wanneer we doorgaan naar Stap Elf, krijgen we de gelegenheid om goed bekend te raken met onze Hogere Macht om ons te helpen deze aanpassingen door te voeren en ons in de richting van nog meer herstel te brengen.

## **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.*

Bij Stap Elf gaan we door met te werken met onze bron van hulp om ons herstel op een voor ons liefdevolle manier op te bouwen. We hebben bij Stap Twee onze Hogere Macht uitgezocht en besloten om de zorg en het advies van deze bron van hulp bij Stap Drie te gebruiken. Bij Stap Zeven hebben we om steun gevraagd om te stoppen met het steunen op onze zwakke punten. Maar hoe kunnen we nu doorgaan met het op een constante basis werken met onze bron van hulp? Hoe kunnen we ermee in contact blijven voor zorg, steun en advies? Hoe vinden we de kracht om het advies dat we krijgen op te volgen? Stap Elf stelt voor dat we deze kennis en kracht vinden door een moment van reflectie dat traditioneel wordt omschreven als gebed en meditatie. Met andere woorden: we vinden een rechtstreekse manier om in contact te blijven met en te luisteren naar onze bron van hulp.

### **Waarom Stap Elf nodig is**

*We vergeten waar onze hulp vandaan komt*

Als we een al tijd bij DRA hebben gezeten, wordt het heel verleidelijk om weer te gaan geloven dat we onze aandoeningen en ons leven wel in ons eentje aan kunnen. In het begin hebben we uitgebreid met onze bron van hulp gewerkt om een gezonder, nuttiger leven te krijgen. Nu voelen we ons misschien sterker en hebben we meer zelfvertrouwen en gaan we ervan uit dat we het wel alleen af kunnen. Onze herinnering aan de crises en pijn die ons bij het programma hebben gebracht, lijkt lang geleden en wazig. We vergeten de enorme wanhoop die we toen voelden en de enorme inspanning die nodig was om tot hier te komen. We beschouwen ons goede gevoel van dit moment als (te) vanzelfsprekend en vergeten dat de basis die we hebben gelegd, moet worden onderhouden.

Wat is het heerlijk dat we ons zoveel beter voelen! Maar wat ons tot hier heeft gebracht, is het advies van onze Hogere Macht. Dat advies blijven we nodig hebben, als we ons herstel en onze constante groei willen behouden.

*We weten niet wat we moeten doen*

We worden in ons herstelproces met een heleboel beslissingen geconfronteerd, grote en kleine, elke dag weer. Hoe kunnen we het best onze psychiatrische symptomen en onze drang om te drinken of verdovende middelen te gebruiken onder controle houden? Hoe moeten we reageren, wanneer we met de vooroordelen worden geconfronteerd die



anderen over onze psychiatrische stoornis en verslaving hebben? Wat kunnen we doen om onszelf te motiveren, wanneer we in de put zitten? Wie moeten we vandaag zien? Wat zou de geschiktste woonomgeving zijn? Wie kunnen we vertrouwen? Al deze beslissingen beïnvloeden ons herstel, of dat nu positief of negatief is. Ze kunnen ons overrompelen, als we ons eenzaam voelen en geen duidelijk gevoel voor richting hebben. We raken misschien in paniek en trekken ons terug. We vallen misschien uit tegen iemand anders, wanneer we verward raken of als we geen prettige oplossingen voor onze problemen zien. Zelfs als we een beslissing nemen, weten we het achteraf beter en vragen ons af of we de juiste beslissing hebben genomen. Deze reacties zijn vaak op onze ongezonde gedachten of andere zwakke punten gebaseerd. Voortdurend verdriet of zorgen, verwardheid en angsten kunnen een gevaar voor terugval vormen.

Stap Elf helpt ons te leren hoe we onze bron van hulp kunnen gebruiken om ons door de dagelijkse beslissingen in ons leven te leiden. We kunnen te allen tijde onze Hogere Macht inschakelen.

### **Zo werkt Stap Elf**

*We willen de wil van onze Hogere Macht te weten komen*

In de loop van onze aandoeningen hebben we meer dan eens geprobeerd om de mensen en omstandigheden om ons heen te veranderen, om die aan te passen aan wat wij wilden. We wilden op onze voorwaarden alcohol of andere verdovende middelen gebruiken en we wilden dat iedereen ons met rust zou laten, zodat we zonder inmenging van buitenaf konden drinken of gebruiken. We probeerden om onze psychiatrische aandoening onder de duim te houden. We probeerden om de mensen die voor ons zorgden, de dingen te laten zien zoals wij ze zagen. We werden boos of trokken ons terug, als de dingen niet gingen zoals we wilden.

In de DRA laten we onze wensen aansluiten bij die van onze Hogere Macht. In plaats van te proberen om de wereld of het programma aan ons aan te passen wordt het ons doel om onszelf aan ons herstelprogramma aan te passen. Onze Hogere Macht toont ons de weg. Bij Stap Elf doen we weloverwogen ons best om ons bewust van onze Hogere Macht te worden en vragen die om advies. We kijken naar het groter geheel en verder dan onszelf. We proberen deze vragen te beantwoorden: “Wat houdt mij op het pad naar herstel? Wat helpt mij om te groeien? Welke normen en waarden zijn belangrijk voor mijn leven? Hoe ga ik in de richting die ik al heb gekozen? Wat is mijn bijdrage? Wat is mijn rol in dit leven? Hoe kan ik me beter bewust worden van de behoeften van anderen en de wereld waarin we leven? Hoe kan ik betere vaardigheden aanleren om met anderen te communiceren en beter met het leven om te gaan?”

Behalve het bekijken naar het grotere geheel vragen we ook om advies voor de kleinste dagelijkse dingen. “Hoe moet ik omgaan met de woede van mijn zoon? Wat kan ik doen om me te redden, als mijn auto kapot gaat? Moet ik solliciteren naar de baan van assistent-

manager die net is vrijgekomen op mijn werk? Zal ik koffie gaan drinken met mijn vrienden of thuisblijven en gaan rusten?”

### *We vragen om de kracht om het advies dat we krijgen, uit te voeren*

Wanneer we begrijpen wat onze bron van hulp ons aanraadt om te doen, kunnen we al snel gaan twifelen aan onszelf. Hoe kunnen we in 's hemelsnaam doen wat we moeten doen? We werken dan weer met onze bron van hulp om de kracht te krijgen om te doen wat moet worden gedaan. We merken dat onze grootste bron van hulp in onszelf zit. We herinneren ons dat we tot hier zijn gekomen, omdat onze wil om te overleven van onze dubbele aandoening heeft gewonnen. We hebben de belangrijkste keuze al gemaakt, namelijk om beter te worden en een goed leven te leiden, en we hebben in overeenstemming met die keuze moedig gehandeld. Nu zijn we bereid om meer moed, motivatie en betrokkenheid te ontwikkelen door met onze bron van hulp te werken.

### *We zoeken bewust contact met onze Hogere Macht*

In de godsdienstige traditie zijn gebed en meditatie de gebruikelijkste manieren om in contact met de Hogere Macht te komen die God, Allah of Boeddha wordt genoemd. Bidden is praten met onze Hogere Macht. Mediteren is een periode van rustig nadenken en luisteren en het krijgen van begrip en aanwijzingen over wat onze Hogere Macht zegt.

Er zijn vele vormen van gebed en meditatie. Welke vorm we ook gebruiken, we proberen om elke dag wat tijd voor onszelf te maken, bij voorkeur in een rustige omgeving, juist voor dit moment van conversatie en reflectie. Sommigen van ons gebruiken geschreven gebeden uit een godsdienstige traditie. Anderen praten informeel met hun Hogere Macht en geven uitdrukking aan hun gedachten, wensen en gevoelens (ook de boosheid die ze misschien jegens hun Hogere Macht voelen) en vragen om advies. Wanneer we mediteren, kunnen we onze aandacht op onze ademhaling richten of op een voorwerp of woord dat ons kalmeert. We gebruiken alle mogelijke middelen die ons helpen om open te staan voor de innerlijke adviserende stem van onze Hogere Macht, een stem die ons moed, rust, aanvaarding en een positief gevoel van richting geeft.

Diegenen onder ons die een bron van hulp hebben gekozen die niets met een godsdienstige traditie te maken heeft, nemen ook de tijd om rustig na te denken. We maken een wandeling of liggen op bed of zitten in een prettige stoel en denken over deze vragen na. We lezen boeken over de DRA of andere inspirerende werken. We denken aan de woorden en ideeën die onze bron van hulp heeft gegeven, of die bron nu onze groep, ons medisch team, de Stappen zelf of een andere bron zijn. Wat belangrijk is, is om doordacht te proberen je bewust van je Hogere Macht te worden en daar voortdurend mee in contact te staan.

Tijdens onze periode van reflectie merken we vaak dat we afleidende gedachten hebben. Dat is normaal. We bekritisieren onszelf niet voor wat we horen, zien of voelen. We nemen gewoon waar wat er gebeurt en gaan dan rustig terug naar datgene waar we onze aandacht

op richten. Als we openstaan voor het ontvangen van advies, kunnen we de stem van onze Hogere Macht onderscheiden van alle andere stemmen of gedachten die langskomen, door te kijken naar positieve, zorgzame berichten. Als we vanwege onze psychiatrische stoornis tijdens onze periode voor reflectie verontrustende stemmen horen of enge dingen zien, bespreken we deze ervaringen met onze arts.

We proberen deze periode van rustig nadenken elke dag te nemen. Net als een atleet die zich fysiek en mentaal op een wedstrijd voorbereidt, blijven we sterk en gefocust door onze gebeden en meditatie in te zetten. We kunnen Stap Elf ook met Stap Tien combineren door onze tijd voor stilte te gebruiken om een inventarisatie van onze zwakke en sterke punten te maken en onze vooruitgang te zien.

Maar het contact met onze Hogere Macht blijft niet beperkt tot een specifieke activiteit of periode die we daarvoor reserveren. We kunnen ons op ieder moment in onszelf terugtrekken om in contact te komen met een gevoel van grote kalmte in de wetenschap dat er voortdurend voor ons wordt gezorgd en dat we voortdurend advies krijgen. We kunnen ons bewust van onze Hogere Macht zijn, als we een ontroerende ervaring opdoen. We kunnen een artistieke of fysieke vorm van gebed en meditatie gebruiken, zoals het bespelen van een instrument of het beoefenen van een Oosterse gevechtssport. Er zijn vele manieren om ons in contact te laten komen met onze bron van hulp, als we maar bereid zijn om ons daarvan bewust te worden. We worden ons ervan bewust en vragen, worden ons ervan bewust en luisteren, worden ons ervan bewust en handelen.

### **De instrumenten die ons helpen**

#### *Cd's, boeken, muziek, dagboek*

Er zijn een heleboel instrumenten die ons kunnen helpen bij onze periode voor reflectie. We kunnen ons door inspirerende muziek of boeken laten inspireren. We kunnen naar cd's luisteren met bemoedigende teksten, of naar cd's met ontspanningsoefeningen. Het schrijven van een dagboek of het herlezen van vroegere inspirerende stukken daarin kunnen helpen. We kunnen naar een geliefd plekje in de buitenlucht gaan, waar de natuur ons kan inspireren. We kunnen ons positieve beelden voor de geest halen: we stellen ons voor hoe we zouden willen zijn, in harmonie met onze Hogere Macht, en dan onze overtuiging uitspreken dat we al bezig zijn zo te worden.

#### *Bekrachtigingen*

Sommigen van ons gebruiken *bekrachtigingen*, positieve verklaringen over henzelf, om zorgzame berichten van hun Hogere Macht te versterken. We zeggen bekrachtigingen op speciale momenten gedurende de dag en we schrijven ze op plakkertjes, thuis, in de auto en op het werk. Hier zijn een paar voorbeelden van bekrachtigingen:

- Ik ben ontspannen, kalm en vredig;
- Ik ben een goed mens en ik doe mijn best;
- Ik heb controle over mijn beide aandoeeningen en mijn leven met behulp van mijn Hogere Macht;
- Ook als ik aan mijn symptomen lijd, ben ik nog steeds van binnen oké;
- Ik heb de moed en de kracht om de problemen van vandaag aan te kunnen;
- Ik draag mijn wil en mijn leven vreugdevol over aan de goede zorgen van mijn Hogere Macht.

### *Een bescheiden houding*

In de DRA kunnen we voor veel dingen dankbaar zijn. We voelen ons veel beter en functioneren ook veel beter dan we ons ooit hadden kunnen voorstellen, toen we aan het dubbele herstel begonnen. Onze relaties zijn verbeterd. We hebben nieuwe vaardigheden ontwikkeld of bestaande vaardigheden uitgebouwd. We hebben meer zelfvertrouwen. We hebben heel veel hulp van onze Hogere Macht gekregen, van heel veel zorgzame mensen en van onze eigen wil om te leven. Een dankbare houding is een goede manier om Stap Elf te benaderen. Dit zal ons helpen om nog meer open te staan voor de voordelen die het herstel ons te bieden heeft.

## **Te nemen hindernissen**

### *Gebrek aan kennis of ervaring*

Sommigen van ons voelen zich opgelaten bij de gedachte om de tijd te nemen om rustig na te denken en in contact met hun Hogere Macht te komen. Ze hebben dat nog niet eerder gedaan of misschien voelen ze zich ongemakkelijk met alles wat met godsdienst te maken lijkt te hebben. Maar net zoals we bedreven raken in andere nieuwe vaardigheden, bijvoorbeeld het maken van een inventarisatie of iets rechtzetten, kunnen we leren om te bidden en te mediteren door oefening en met hulp van anderen. Het is bemoedigend als we om ons heen kijken en de voordelen zien die anderen in de DRA door Stap Elf krijgen. We willen die voordelen ook en zijn bereid om andere vormen van reflectie te proberen, tot we vinden wat we prettig vinden en wat voor ons werkt. We merken misschien dat deze vormen niet zo vreemd voor ons zijn, als we hadden verwacht. Als we van de natuur houden of door een inspirerende spreker worden geïnspireerd, hebben we al een vermoeden van wat het betekent om met onze Hogere Macht in contact te staan. We hebben contact met de boodschap, een positieve overtuiging die we met anderen delen. We beginnen daarmee en voegen er meer aan toe, als we naar meer herstel gaan verlangen. *Zachtjes aan* is een goede spreuk om in het achterhoofd te houden, als we deze nieuwe vormen aanleren.

Sommigen van ons lijden aan psychiatrische symptomen die het moeilijk voor hen maken om een lange periode van rustig nadenken vol te houden. Hun aandachtsspanne is kort en ze worden onrustig. Maar laat dit ons niet van de voordelen van Stap Elf weghouden. We

vragen om advies aan onze Hogere Macht, onze sponsor en anderen binnen de DRA over hoe we effectief met de Stap moeten werken. We merken misschien dat we ons van onze Hogere Macht bewust worden, terwijl we fysiek actief blijven. Misschien kiezen we voor meer, maar kortere momenten om naar binnen te gaan en om advies te vragen. We doen wat het beste voor ons herstel werkt.

Als de traditionele verbinding tussen gebed en meditatie en godsdienst ons dwarszit, bedenken we dat wij degenen zijn die onze eigen Hogere Macht kiezen. Hoe we deze praktijk van rustig nadenken en verbinding met onze Hogere Macht noemen, is niet belangrijk. Wat belangrijk is, is dat we een manier vinden om ons bewustzijn en actieve relatie met onze bron van hulp te vergroten, een manier die voor ons zinvol is en ons helpt.

### *Het idee dat Stap Elf niet nodig is*

Sommigen van ons voelen eerst weerstand tegen het idee van bidden en mediteren. Ze denken dat het stom of onnodig is en komen tot de conclusie dat Stap Drie wel voldoende was. Aangezien we nuchter en clean zijn en de symptomen van onze emotionele of psychiatrische stoornis onder controle zijn, vragen we ons af waarom we nog langer moeite zouden doen voor iets als een Hogere Macht. Maar we vergeten dat onze doelen van het herstel ook het behouden van ons herstel en het voorkomen van terugval omvatten. Het werken met onze bron van hulp stopt niet bij Stap Drie. In feite moeten we om goed met Stap Drie te kunnen werken de verbinding met onze Hogere Macht leggen en onderhouden, zodat het voor ons duidelijk is welk advies we moeten opvolgen. Herstel is een dagelijks programma. We vragen voortdurend om advies met behulp van Stap Elf en we volgen dat advies op met behulp van Stap Drie.

## **Voordelen**

### *Een gevoel van evenwicht*

Stap Elf helpt ons om ons leven in balans te houden. Door voortdurend in contact met onze bron van hulp te blijven en de aanwijzingen die we krijgen, op te volgen, houden we een gezonde en verstandige kijk op onze dubbele aandoening. We maken verstandige keuzes. In de loop van de tijd zullen we merken dat we niet langer de extreme hoogte- en dieptepunten meemaken die ooit zo gewoon voor ons waren. We zijn kalmer. We hebben meer vertrouwen in onszelf. We merken dat we in harmonie met ons geestelijke zelf zijn, met ons dubbel herstel, met de mensen in ons leven en met de vele bronnen die we tot onze beschikking hebben.

### *Het vermogen om op herstel gericht te blijven*

Wanneer alles goed lijkt te gaan, is het oh zo gemakkelijk om de winst te vergeten die we met behulp van onze Hogere Macht en ons programma hebben behaald. We kunnen ook onze vooruitgang vergeten, wanneer we midden in een crisis zitten. We hebben het te druk of worden teveel in beslag genomen om op dat moment de bronnen van het programma te gebruiken. Samen met de andere onderhoudsstappen houdt Stap Elf onze aandacht dag in dag uit gericht op ons dubbel herstel. We ontwikkelen een natuurlijke routine, net zoals alle anderen die ziek zijn, een routine van medicatie of andere behandelingen hebben. We maken er een gewoonte van om onder leiding van onze Hogere Macht te werken en die leiding steunt ons in goede en slechte tijden. We blijven helder, zeker van onszelf en positief in ons dubbel herstel. We weten dat we in staat zullen zijn om met behulp van onze Hogere Macht alles aan te kunnen, wat er ook gebeurt.

### **Een stap voorwaarts**

Als we oprecht de vaardigheden en voorstellen van Stap Elf in praktijk brengen, kan niets ons bij ons herstel tegenhouden. We hebben al die bronnen van het programma die we kunnen gebruiken. We hebben contact met onze Hogere Macht, een constante bron van hulp waar we op kunnen vertrouwen. Onze kijk op het leven is beter en vrolijker. We vinden zoveel fijne dingen in onze vooruitgang dat we er ons leven tot in de uithoeken mee willen opvullen. We willen dit ook met anderen delen. Stap Twaalf geeft ons die gelegenheid.

## 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.*

Stap Twaalf doet ons het voorstel dat als we door de DRA constructieve veranderingen ondervinden we daarmee anderen proberen te helpen. Tevens proberen we om hetgeen we geleerd hebben toe te passen op alle gebieden van ons leven. We hebben de destructieve voortgang van onze dubbele aandoening een halt toegeroepen en we hebben de neerwaartse spiraal van gevolgen, problemen en ontkenning omgekeerd. We hebben een programma in gang gezet dat ons helpt om positief om te gaan met onze drang om te gebruiken en de neiging om ons reddeloos te voelen als het leven tegenzit. Ons bewustzijn en onze houding zijn verbeterd. De kwaliteit van ons leven is aanmerkelijk verbeterd. Bij Stap Twaalf verbreden en verdiepen we de veranderingen die we ondervinden door het voortdurend toepassen van de principes van de DRA op ieder gebied van ons leven. Het herstel wordt een levensstijl.

We hebben door ervaring geleerd dat het delen van ons herstel met anderen de enige manier is om ons herstel goed te onderhouden. We helpen hen en tegelijkertijd helpen we ons zelf.

### Waarom Stap Twaalf nodig is

*Een consequent programma laat ons doorgroeien*

Dat wat we in de DRA hebben bereikt, is zo geweldig dat we willen dat het door blijft groeien. We blijven nieuwe manieren vinden om de principes van het programma in grote en kleine dingen in de praktijk te brengen. Hoe meer we over deze principes lezen, hoe meer we ons begrip ervan verdiepen en ons bewustzijn ontwikkelen. En hoe meer we over deze ideeën met anderen in de DRA praten, erover nadenken en ernaar handelen, des te prettiger ons leven wordt. Stap Twaalf herinnert ons aan de groei die we hebben doorgemaakt, en nodigt ons uit om van nog meer voordelen te gaan genieten.

Zodra we een goed begrip van dubbel herstel en voldoende succesvolle ervaringen hebben bij het onder controle brengen van onze symptomen gaan we misschien denken dat we het wel in ons eentje kunnen. Maar de ervaring heeft geleerd dat langdurig herstel beter gaat door samen met anderen met het programma te werken. In ons eentje kunnen we hooghartig worden, ons gaan vervelen en terugvallen in ontkenning. Ook hebben we een klankbord nodig dat ons helpt om ons succes te vieren en ons ondersteunt bij het omgaan met onze problemen tijdens het herstel. Als we samen met anderen aan ons herstel werken, helpt ons dat om oprecht, positief en op koers te blijven.

Tegelijkertijd blijft het programma fris en levend door de collectieve kennis en ervaring van alle betrokkenen.

*We zouden achteruit kunnen gaan*

Nu we zover met ons herstel zijn gekomen, is de gedachte aan een sluipende terugval beangstigend. Deze angst is gezond, omdat dit ons gemotiveerd houdt. We moeten er bij Stap Twaalf en de andere onderhoudsstappen op vertrouwen dat zij ons op de juiste koers in dubbel herstel houden.

*Anderen met dubbele aandoeningen lijden pijn*

Vele anderen lijden door hun dubbele aandoening aan dezelfde wanhoop en chaos waaraan wij vroeger hebben geleden. Stap Twaalf biedt ons de gelegenheid om onze ervaring, kracht en hoop met hen te delen. We helpen anderen zoals wij toen zelf zijn geholpen.

### **Zo werkt Stap Twaalf**

*We onderkennen en verbreden ons geestelijk ontwaken*

Als gevolg van het werken met het programma hebben we een vrolijker en bredere kijk op het leven. We beschikken over een goede innerlijke kracht en kalmte die ons ondersteunen ongeacht de chaos die mogelijk om ons heen bestaat. We hebben een vollediger en eerlijker beeld van onze sterke en zwakke punten. We komen van een gevoel van nuttelosheid en hopeloosheid en hebben nu concrete verbeteringen in onze leefsituatie, relaties en werk bereikt. We zijn van een gevoel dat we met de DRA *moesten* beginnen, naar het *willen* van herstel gegaan. Ons zelfrespect is gegroeid. We voelen ons niet langer een slachtoffer van onze dubbele aandoening. We zijn ons daar misschien niet helemaal van bewust, maar we hebben een geestelijke groei doorgemaakt.

Sommige van de veranderingen zijn spectaculair. We beginnen aan een nieuw behandelplan, nemen onze verantwoordelijkheid binnen gezin en familie serieus of gaan misschien weer naar school. Andere veranderingen zijn subtieler. Misschien zijn we minder angstig als we onder de mensen zijn, of zijn we eerder bereid om naar de mening van anderen te luisteren. Sommige veranderingen merken we pas op als anderen zeggen dat we ons anders gedragen. Deze veranderingen geven ons een goed gevoel. We blijven onze pogingen tot herstel versterken en tevens vertrouwen we erop dat er meer prettige veranderingen op ons pad zullen komen.



### *We dragen de boodschap uit*

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

We hebben heel wat kansen om de boodschap met anderen te delen. We kunnen

- Iemand met een dubbele aandoening opzoeken in een behandelcentrum, reclasseringscentrum of afkickkliniek en ons verhaal van dubbel herstel vertellen;
- Deelnemen aan een Twaalf Stappen groep voor mensen met een dubbele aandoening;
- Ons verhaal tijdens openbare bijeenkomsten vertellen;
- Onze groei tijdens besloten bijeenkomsten met anderen delen;
- Diensten aan onze groep verlenen door het opnemen van de telefoon of door te helpen met bijeenkomsten of andere manifestaties;
- Sponsor zijn voor anderen binnen het programma;
- Ons verhaal opschrijven, zodat anderen het kunnen lezen.

We moeten oppassen om onszelf niet in gevaar te brengen als we met anderen werken die misschien nog steeds alcohol of andere verdovende middelen gebruiken of die een episode van hun emotionele of psychiatrische stoornis doormaken. We zorgen voor ons eigen fysiek en emotioneel welzijn. We gebruiken ons verstand. We doen voor anderen wat we kunnen, maar als anderen niet voor onze boodschap openstaan of een bedreiging voor zichzelf of anderen gaan vormen, kunnen we beter professionele hulpverleners of andere zorgverleners vragen om in te grijpen. We laten anderen pas voor herstel kiezen, wanneer zij er klaar voor zijn.

Als we de boodschap van dubbel herstel naar anderen uitdragen, zorgen we ervoor dat we niet gaan preken of hen zeggen wat ze moeten geloven. We stellen geen diagnose van hun aandoening en treden niet op als specialist voor hun behandeling. We zijn geen goeroes of professionele hulpverleners in de DRA, maar mannen en vrouwen die de gemeenschappelijke ervaring van het lijden aan een dubbele aandoening delen. We tonen medeleven en zorg voor anderen en delen onze ervaring, kracht en hoop met hen. We spreken vanuit het hart, met bescheidenheid en dankbaarheid. De beste manier die we hebben gevonden om de boodschap uit te dragen, is die te leven in plaats van er alleen maar over te vertellen.

### *We brengen de principes in praktijk*

In de loop van de tijd worden de principes van dubbel herstel zo aantrekkelijk voor ons dat ze zich min of meer automatisch gaan verspreiden naar andere gebieden in ons leven. We gedragen ons oprechter in onze relaties. We gaan beter met geld om. We vertonen meer integriteit op school of op het werk. We merken dat we ons steeds meer op ons gemak met onszelf, onze aandoeningen en de wereld voelen.

## **De instrumenten die ons helpen**

### *Programmabronnen*

We hebben een heleboel instrumenten om ons te helpen als we doorgaan met de DRA. Programmaboekjes, bijeenkomsten en sponsors zijn essentieel. We houden een dagboek bij om onze vooruitgang te registreren en om ons te helpen bij het oplossen van moeilijke situaties. We gebruiken de telefoon of computer om onze sponsor en anderen binnen het programma te bellen of mailen. We houden het Gebed voor Kalmte in ons achterhoofd en we brengen de leuzen van het herstel in praktijk, zoals *Eén dag tegelijk*, *Leven en laten leven* en *Houd het simpel*. We weten dat we nooit alleen staan en altijd steun zullen krijgen.

### *Degenen die om ons geven*

Als we verder komen in het programma, worden onze relaties gezonder en geven ze meer steun. We zijn in staat om liefde te geven en te ontvangen. We groeien in ons vermogen om diegenen die ons na staan, te vertrouwen. Wanneer we oprechter worden, leren we om blij te zijn met de oprechtheid van anderen om ons heen. Anderen die ons kennen, kunnen heel nuttig zijn voor het geven van terugkoppeling over ons herstel, áls we bereid zijn om te luisteren naar wat zij zeggen. We zijn ook beter in staat om het soort steun te vragen dat we voor ons herstel nodig hebben. We beperken onze contacten niet tot de mensen die in de DRA zitten, in een poging om ons te verstoppen voor de rest van de wereld. Alle gezonde relaties kunnen ons goed doen.

## **Te nemen hindernissen**

### *Zelfingenomenheid*

Als we een tijdje in het programma hebben gezeten, hebben we de neiging om op bepaalde momenten te verveeld, te moe, te druk of te gemakzuchtig voor het programma te zijn. We zijn geneigd om te vergeten hoe ontwrichtend en zelfs levensgevaarlijk onze dubbele aandoening kan zijn. De drie onderhoudsstappen helpen ons om zelfingenomenheid tegen te gaan. Bij Stap Twaalf worden we eraan herinnerd dat we een dagelijks programma nodig hebben om levenslang herstel te behouden en een terugval te voorkomen. We merken dat we ons herstel alleen behouden als we het doorgeven.

### *Problemen met anderen*

We merken misschien dat we ongeduldig worden tegen anderen binnen de DRA. Hun persoonlijkheid kan ons irriteren. We beginnen hun vooruitgang te bekritisieren. We voelen ons in de steek gelaten als onze sponsor niet altijd een lichtend voorbeeld van herstel is. Maar we proberen aan ons eigen herstel te denken. We werken met de principes voor onszelf en we accepteren dat de anderen voor hun eigen herstel verantwoordelijk zijn. We proberen eraan te denken dat we allemaal onze eigen behoeften en sterkte punten hebben en dat we onze sterke kanten op verschillende manieren inzetten. Sommigen gaan snel vooruit en anderen langzamer. We nemen van anderen datgene over wat ons zal helpen en we laten de rest voor wat het is. We accepteren anderen in het stadium waarin ze zitten, net zoals wij geaccepteerd willen worden.

## **Voordelen**

### *Veiligheid en kalmte*

Dubbel herstel wordt een veilige manier van leven voor ons. We worden gesteund en bemoedigd en in staat gesteld om met ons herstel bezig te zijn. We weten dat we onszelf kunnen zijn en geaccepteerd worden zoals we zijn. We streven met liefde voor onszelf naar nieuwe richtingen. We zijn ons bewust van onze sterke kanten en we weten hoe we die kunnen inzetten. We zijn ons bewust van onze zwakke kanten en leren hoe we daarmee omgaan. We staan in contact met een Hogere Macht die we zelf hebben gekozen, en we kunnen op elk moment met deze bron van hulp werken. We hebben onze relaties versterkt en we voelen dat we meer in contact met de mensen zijn. Wanneer onze symptomen weer de kop opsteken, nemen we maatregelen om onszelf te helpen, zoals bijvoorbeeld anderen eerder om hulp vragen dan we vroeger deden. De kwaliteit van ons leven is verbeterd. We ervaren meer harmonie en evenwicht dat we sinds lang of zelfs ooit hebben ervaren. We hebben het vertrouwen dat we sterk zullen zijn, ook als anderen ons met stigma's en vooroordelen bombarderen vanwege onze dubbele aandoening. We weten dat we goede mensen zijn met twee aandoeningen die niet onze schuld zijn. We hebben anderen die ons steunen, als we ons labiel voelen. Te leven met zo'n gevoel van veiligheid geeft ons een gevoel van kalmte. Ondanks het tumult om ons heen blijven we rustig.

### *Het gevoel deel van een groter geheel te zijn*

Het werken met ons programma van dubbel herstel is meer dan een persoonlijk proces. We zijn deel van een groter geheel. We dragen bij aan het herstel van anderen. Onze betrokkenheid in de DRA draagt bij aan het verdiepen en versterken van het hele programma.

### **Een stap voorwaarts**

Met deze Twaalf Stappen als gids gaan we verder in het leven met een gevoel van richting en evenwicht. We vertrouwen op onszelf, onze Hogere Macht en ons programma om ons te helpen om op een gezondere manier met onze dubbele aandoening om te gaan.

## DE TWAALF STAPPEN VAN DE ANONIEME ALCOHOLISTEN

### *De Twaalf Stappen:*

1. Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover de alcohol - dat ons leven stuurloos was geworden.
2. We kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij besloten onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, zoals ieder van ons Hem persoonlijk aanvaardt.
4. We maakten een diepgaande en onbevreesde morele balans op van ons leven.
5. Wij bekenden tegenover God, tegenover ons zelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen.
6. We waren volkomen bereid om God al onze karakterfouten te laten wegnemen.
7. Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij maakten een lijst met de namen van allen die door ons schade en leed hadden ondervonden en verklaarden ons bereid om dit bij hen allen goed te maken.
9. Wij hebben waar het mogelijk was dit rechtstreeks weer bij zulke mensen goedge maakt, behalve wanneer dit hen of anderen zou kwetsen.
10. We maakten er een gewoonte van onszelf te onderzoeken en erkenden direct de fouten die we hadden gemaakt.
11. Wij trachtten door gebed en overdenking ons contact met God, hoe ook ieder van ons Hem persoonlijk aanvaardt, te verdiepen, en baden Hem enkel ons Zijn wil te doen kennen en om de kracht die te volbrengen.
12. Nu deze Stappen ons tot geestelijke bewustwording hebben geleid, hebben wij geprobeerd deze boodschap aan alcoholisten door te geven en deze principes bij al ons doen en laten na te streven.

## DE TWAALF STAPPEN VAN DUAL RECOVERY ANONYMOUS

### *De twaalf stappen:*

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.

---

\*Gebaseerd op de Twaalf Stappen van de Anonieme Alcoholisten en de Twaalf Stappen van Anonieme Verslaafden (NA).

**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 gezins- en familieleden. Hij werkt sinds 1974 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 psychische aandoeningen en verscheidene publicaties van Hazelden, waaronder *Self-Care for Caregivers: A Twelve Step Approach*. Zij woont in Minneapolis and is actief betrokken bij Twaalf Stappen Programma's.

