



- **Welkom** bij deze meeting van Yes We Can.
- **Mijn naam** is en ik ben/heb verslaafd/gedragsproblemen
Laten we een moment van stilte in acht nemen waarin we denken aan de nog lijdende fellows, gevolgd door het **Gebed om Kalmte**. (1 minuut stilte en dan Gebed om Kalmte-zonder yeswecan te zeggen op het einde)
- **Onze eerste traditie** stelt dat ons gemeenschappelijk welzijn op de eerste plaats dient te komen, mag ik jullie daarom verzoeken met respect en vertrouwen naar elkaar te luisteren
- **Vandaag:**
 - vraag ik iemand **'Inleiding tot Yes We Can Meeting'** te lezen.
 - vraag ik iemand **'Waarom** zijn we hier' te lezen.
- Is er iemand hier voor zijn of haar **eerste bijeenkomst** van Yes We Can? Zou je je in dat geval willen voorstellen met alleen je voornaam?
- **Op deze bijeenkomst** wordt afwisselend een **actie, of topic** behandeld .
- Voor de **helderheid van de YesWeCan boodschap** vragen wij je slechts de termen binnen het programma van YesWeCan te hanteren. Geen klinieken of substanties bij naam te noemen, en niet te cross-sharen, dat wil zeggen op elkaar te reageren, maar uitsluitend uit eigen ervaring en in de **ik-vorm** te spreken.
- **De bijeenkomst is** nu open voor het delen van onze ervaring, kracht & hoop.
- (10 minuten voor het einde) **Het is bijna** het einde van dit gedeelte van de bijeenkomst. Is er iemand die heel dringend nog iets met ons wilt delen?
- Dan is dit **het einde** van dit deel van de bijeenkomst.
- We houden ons vast aan het principe: 'Wie je hier ziet, wat je hier hoort, laat het hier blijven.'
- Wie zou willen helpen met **opruimen**? Bedankt.
- Wie wil **'Alleen voor vandaag'** voorlezen?
- We sluiten af met het **Gebed om Kalmte**. (zonder yeswecan te zeggen aan het einde)



Inleiding tot Yes We Can Meeting

Als jij wilt wat wij te bieden hebben en bereid bent er moeite voor te doen, dan ben je er aan toe bepaalde acties te nemen. Dit zijn de uitgangspunten die ons herstel mogelijk maakten.

1. Wij erkennen dat ons probleem te groot is om zelf op te lossen, en dat door dit probleem ons leven niet werkt.
2. Wij zijn bereid te gaan geloven dat door hulp van anderen wij kunnen veranderen.
3. Wij nemen de beslissing om deze hulp van anderen aan te nemen.
4. Wij maken een lijst van alles waar wij boos en geïrriteerd over zijn.
5. Wij delen dit met onszelf en onze counselor.
6. Wij maken een lijst van de mensen die wij pijn en/of schade hebben aangedaan.
7. Wij delen dit met onszelf en onze counselor.
8. Wij maken er een gewoonte van om goed voor onszelf te zorgen en wanneer we verkeerd handelen maken wij dit direct goed.
9. Wij maken samen met de groep en de counselors een nazorgplan hoe wij kunnen blijven groeien.
10. Wanneer we kunnen, helpen wij anderen die in vergelijkbare situaties zitten.

Dit klinkt als een enorme opgave en we kunnen het niet in een keer doen. We zijn ook niet in één dag verslaafd geworden en zijn ook niet in één dag in de problemen gekomen door ons gedrag.



Waarom zijn wij hier?

Voordat wij bij Yes We Can kwamen, konden wij ons eigen leven niet hanteren. Wij konden niet leven en van het leven genieten zoals anderen dat doen. Wij moesten iets anders hebben en dachten dat in drugs, alcohol of ander probleemgedrag gevonden te hebben. Wij plaatsten het gebruik of gedrag ervan boven het welzijn van onze families, onze moeder, vader en broers of zussen. Wij voelden ons machtiger in het problematische gedrag. Wij hebben veel mensen ernstige schade berokkend, maar bovenal hebben wij onszelf veel schade aangedaan. Door ons onvermogen om persoonlijke verantwoordelijkheden te aanvaarden, creëerden wij in feite onze eigen problemen. Wij leken niet in staat te zijn het leven zoals het is onder ogen te zien.

De meesten van ons beseften dat wij langzaam zelfmoord pleegden, maar verslaving en problematisch gedrag is zo'n sluwe vijand van het leven dat wij de kracht verloren hadden om er iets aan te doen. Velen van ons hebben al veel hulp gezocht, vaak onder dwang van ouders, familie of vrienden. Geen van deze methoden was voor ons toereikend. Ons probleem stak altijd de kop weer op of verergerde, tot wij in wanhoop hulp bij elkaar zochten bij Yes We Can Clinics.

Na onze komst bij Yes We Can realiseren wij dat wij echt serieuze problemen hebben en dat het wel mogelijk is deze problemen op een gegeven moment te bedwingen, en dan is herstel mogelijk en blijvend.



Alleen voor vandaag

Zeg tegen jezelf:

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik met mijn gedachten bij mijn herstel zijn, zal ik leven en van het leven genieten zonder oud gedrag, drugs of alcohol te gebruiken.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik vertrouwen hebben in iemand die in mij gelooft en mij wil helpen in mijn herstel.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik een programma hebben. Ik zal proberen het te volgen naar mijn beste kunnen.

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik niet bang zijn, mijn gedachten zullen bij mijn nieuwe en gezonde contacten zijn die ook een nieuwe manier van leven hebben gevonden en niet met mensen die gebruiken of problematisch gedrag hebben. Zolang ik volgens die manier leef, heb ik niets te vrezen.