

DUAL RECOVERY ANONYMOUS MEETING FORMAT*

DUAL RECOVERY ANONYMOUS ist ein Zwölf-Schritte-Selbsthilfeprogramm für Menschen, die sowohl von einer chemischen oder nichtstofflichen Abhängigkeit **als auch** von einer psychischen oder psychiatrischen Erkrankung betroffen sind. Diejenigen, die derzeit unter ärztlicher Aufsicht psychiatrische Medikamente einnehmen oder in der Vergangenheit eingenommen haben, sind zur Teilnahme eingeladen.

ERÖFFNUNG

Willkommen zum "(Name des Meetings eintragen)" Meeting von Dual Recovery Anonymous. Dieses Meeting steht DRA-Mitgliedern und anderen Personen offen, die sich Gedanken über ihre persönliche Genesung machen. Mein Name ist ___ und ich bin in dualer Genesung. Würdet Ihr jetzt mit mir eine Schweigeminute einlegen, gefolgt vom Gelassenheitsgebet?

*Gott gebe mir die Gelassenheit,
die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom Anderen zu unterscheiden.*

MÖCHTE JEMAND DIE PRÄAMBEL VORLESEN? (S. 4)

ANKÜNDIGUNGEN

Gibt es zu diesem Zeitpunkt irgendwelche Ankündigungen?

EINFÜHRUNGEN

Jetzt können wir uns vorstellen. Einige von uns fühlen sich mit der folgenden Vorstellung wohl: Mein Name ist _____ und ich bin in dualer Genesung. Aber es gibt keine offizielle Vorstellung. Fühle Dich frei, einen Weg zu finden, Dich vorzustellen, mit dem Du Dich wohl fühlst.

MÖCHTE JEMAND "UNTERSCHIEDE AKZEPTIEREN" LESEN? (Seite 5)

MÖCHTE JEMAND "DER BEGINN DER DUALEN GENESUNGSREISE" LESEN? (Seite 6)

WIR LESEN JETZT JEWEILS EINEN SCHRITT UND GEBEN DANN WEITER (Seite 7)

Dies ist ein offenes Treffen, bei dem wir die Schritte und Fragen der persönlichen Genesung besprechen können. Jeder hat die Möglichkeit, etwas zu sagen, während wir im Go-round teilen. Wer anfangen mag beginnt. Wenn Du nichts sagen möchtest, sag einfach "Ich gebe weiter".

ABSCHLUSS DES MEETINGS

Die siebte Tradition erinnert uns daran, dass jede DRA-Gruppe danach strebt, sich selbst zu unterstützen. Zum Abschluss wird ein Korb herumgereicht. Alle Spenden werden für unsere Literatur und andere Ausgaben der Gruppe verwendet. Den Rest schicken wir an das Zentralbüro der Weltdienste, damit wir gemeinsam unser Netzwerk für Einheit und Dienst aufbauen können.

Tradition Zwölf erinnert uns an unser Bedürfnis nach Anonymität. Wir bitten Dich, keine Namen von Personen zu nennen, die an diesem Treffen teilgenommen haben, und nicht über das zu sprechen, was geteilt worden ist. Nur wenn wir uns an diese Tradition halten, kann der DRA einen Rahmen schaffen, in dem wir uns sicher fühlen können, um uns auf eine Weise auszutauschen, die unserer doppelten Genesung förderlich ist.

Wenn Du jemanden kennst, dem das DRA-Programm helfen könnte, kannst Du ihn gerne zu einem DRA-Treffen mitbringen. Bringe Ihn/Sie jedoch nur mit, wenn er/sie ein persönliches Interesse bekundet. Genesung ist immer eine Frage der persönlichen Entscheidung. Wir können unser Bestes tun, wenn wir die Botschaft weitergeben und das Programm praktizieren.

Würden zum Abschluss jetzt alle, die möchten, mit mir das "Gelassenheitsgebet" sprechen?

*Gott gebe mir die Gelassenheit
Die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das Eine vom Anderen zu unterscheiden.*



Die Präambel von Dual Recovery Anonymous

DRA ist eine unabhängige Selbsthilfeorganisation. Unser Ziel ist es, Menschen zu helfen, die an einer doppelten Krankheit leiden. Wir sind chemisch abhängig und gleichzeitig von einer emotionalen oder psychiatrischen Krankheit betroffen. Beide Krankheiten beeinträchtigen uns in allen Bereichen unseres Lebens: körperlich, psychisch, sozial und spirituell.

Der Hauptzweck von DRA besteht darin, sich gegenseitig zu helfen, eine doppelte Genesung zu erreichen, einen Rückfall zu verhindern und die Botschaft der Genesung an andere Menschen mit einer doppelten Störung weiterzugeben.

Die Mitgliedschaft bei DRA setzt zwei Voraussetzungen voraus: den Wunsch, mit dem Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln aufzuhören, und den Wunsch, mit unserer emotionalen oder psychiatrischen Erkrankung auf gesunde und konstruktive Weise umzugehen.

DRA ist ein nicht-professionelles Selbsthilfeprogramm. Es muss immer eine klare Grenze zwischen der Arbeit von DRA und der Arbeit von Fachleuten für chemische Abhängigkeit und psychische Gesundheit bestehen. Die DRA-Gemeinschaft äußert sich nicht zu Fragen der Diagnose, der Behandlung, der Medikation oder zu anderen Fragen im Zusammenhang mit den Gesundheitsberufen.

Die DRA-Gemeinschaft ist nicht mit einer anderen Selbsthilfeorganisation oder einem Zwölf-Schritte-Programm verbunden.

Der DRA hat keine Meinung zu der Art und Weise, wie andere Gruppen die Probleme der doppelten Störungen und der doppelten Genesung angehen. Wir üben keine Kritik an den Bemühungen anderer.

Die Massachusetts Clubhouse Coalition wird diejenigen unterstützen, die DRA-Treffen ins Leben rufen und mit anderen Gruppen zusammenarbeiten wollen, um die Botschaft zu verbreiten.

UNTERSCHIEDE AKZEPTIEREN

Neuankömmlinge und Besucher fragen sich vielleicht: "Kann mir ein DRA-Programm überhaupt mit der Art von Symptomen helfen, die ich habe? Solche Gefühle sind nicht ungewöhnlich.

Wir müssen Neuankömmlingen helfen zu erkennen, dass eine Vielzahl von Symptomen bei einer dualen Erkrankung möglich ist. Es gibt nicht nur eine Art von dualer Störung. Uns verbindet, dass wir von verschiedenen Arten von "unverschuldeten" Krankheiten betroffen sind, deren Symptome unsere Fähigkeit, zu funktionieren und mit anderen in Beziehung zu treten, beeinträchtigen können.

Einige von uns befürchteten, dass wir hoffnungslos beeinträchtigt sein würden. Wir kamen zu der Überzeugung, dass wir nie wieder "normal" sein würden. Viele von uns empfanden große Scham und Schuldgefühle. Wir glaubten, dass unsere emotionale oder psychiatrische Krankheit und unsere chemische Abhängigkeit unsere Schuld waren.

Einige von uns sind zu Geheimniskrämern geworden. Wir haben versucht, unseren Alkohol- und Drogenkonsum geheim zu halten, und später hatten einige von uns das Bedürfnis, unsere Genesung und unsere Schritte geheim zu halten. Wir hatten auch das Gefühl, dass unsere psychiatrische Erkrankung geheim gehalten werden muss, besonders wenn unser Genesungsprogramm verschreibungspflichtige Medikamente beinhaltet. Wir schienen keine Möglichkeit mehr zu haben, unsere Gefühle und unser Selbstwertgefühl zu schützen und uns vor der Haltung unserer Mitmenschen zu bewahren. Viele von uns haben sich allmählich in einen Schrank der Verleugnung zurückgezogen. Wenn es unter uns jemanden gab, der das Gefühl hatte, in solchem Versteck zu leben, war er in unserer Mitte willkommen.

Wir möchten, dass Sie wissen sollen, dass Angst, Isolation und Geheimniskrämerei kein Teil von Ihrem Leben mehr sein muß!

DER BEGINN DER DUALEN GENESUNGSREISE

Der DRA-Ansatz zur dualen Genesung basiert auf einer einfachen Reihe von Ideen und Schritten. Es handelt sich eher um Vorschläge für die Genesung als um eine Reihe von Regeln. Sie ermutigen uns, unsere eigene persönliche Genesung zu finden, diejenige, die am sinnvollsten ist. Sie sollen diejenigen von uns unterstützen, die eine spirituelle Dimension in ihre duale Genesung einbringen wollen.

Das DRA-Programm wird Tag für Tag durchgeführt. Hier sind die Vorschläge für die duale Genesung:

- Heute werde ich frei von Alkohol und anderen Suchtmitteln sein.
- Heute werde ich einen gesunden Plan verfolgen, um meine emotionale oder psychiatrische Krankheit zu bewältigen.
- Heute werde ich die Zwölf Schritte praktizieren.

DIE ZWÖLF SCHRITTE VON DUAL RECOVERY ANONYMOUS

1. Wir gaben zu, dass wir gegenüber unserer doppelten Erkrankung - der chemischen Abhängigkeit und der emotionalen oder psychiatrischen Erkrankung - machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.
2. Wir sind zu der Überzeugung gelangt, dass eine höhere Macht uns unsere geistige Gesundheit wieder bringen kann.
3. Wir haben beschlossen, unseren Willen und unser Leben der Obhut unserer Höheren Macht zu überlassen, damit sie uns hilft, unser Leben auf positive und fürsorgliche Weise neu zu gestalten.
4. Wir haben eine gründliche und furchtlose persönliche Bestandsaufnahme unserer selbst gemacht.
5. Wir haben unserer Höheren Macht, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Natur unserer Genesungs-Verbindlichkeiten und unseres Genesungsvermögens zugegeben.
6. Wir waren völlig bereit, unsere Höhere Macht all unsere Genesungs-Verbindlichkeiten entfernen zu lassen.
7. Wir baten unsere Höhere Macht demütig, diese Verbindlichkeiten zu beseitigen und uns zu helfen, unser Genesungs-Vermögen zu stärken.
8. Wir erstellten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und war bereit, bei allen Wiedergutmachung zu leisten.
9. Soweit möglich, direkte Wiedergutmachung an den Betroffenen leisten, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir haben weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme gemacht und Fehler sofort zugegeben, während wir weiterhin unsere Fortschritte in der dualen Genesung erkennen.
11. Wir suchten durch Gebet und Meditation den bewussten Kontakt mit unserer Höheren Macht zu verbessern, indem wir nur um das Wissen um den Willen unserer Höheren Macht für uns und die Kraft, diesen Willen auszuführen, beteten.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere weiterzugeben, die unter dualen Störungen leiden, und diese Prinzipien in allen unseren Angelegenheiten zu praktizieren.