

Met een groep aan de Stappen werken

Wat is een Stappenwerkgroep?

Reguliere CoDA-bijeenkomsten noemen zich vaak een Stappenbijeenkomst wanneer de focus van de bijeenkomst ligt op de CoDA-teksten over de Stappen en, soms, de Tradities. Deze bijeenkomsten zijn vrij toegankelijk, en de doorgenomen teksten komen met regelmaat terug. Nieuwe mensen sluiten zich bij de groep aan ongeacht waar die op dat moment is en krijgen een indruk van de CoDA Stappen en Tradities en van de ervaringen van de andere groepsleden.

Als je eraan toe bent om aan de Stappen te gaan *werken*, kun je je aansluiten bij een groepje van gelijkgestemde CoDA-leden die hun herstel naar een hoger niveau willen tillen, of je kunt zelf zo'n groepje opstarten. Leden vormen kleine groepen om elkaar te ondersteunen door samen alle Stappen door te werken. Wij raden het ten sterkste aan om tegelijkertijd ook de Tradities daarbij mee te nemen. Zo'n groep wordt een Stappenwerkgroep genoemd. Daarover gaat dit document.

CoDA heeft drie gedegen hulpmiddelen over de Stappen gepubliceerd met betrekking tot het herstel van codependence:

- Het Twaalf Stappen Handboek,
- Hoofdstuk 3, "Een aanbevolen programma tot herstel", van het CoDA Blauwe Boek
- Het Twaalf Stappen en Twaalf Tradities Werkboek.

Dit document richt zich vooral op het Twaalf Stappen en Twaalf Tradities Werkboek, aangezien dit het meest wordt gebruikt door deze kleine, doelgerichte groepen.

Een vrij toegankelijke Stappenbijeenkomst en een Stappenwerkgroep zijn heel verschillend. Velen van ons kiezen ervoor om aan beide deel te nemen. We vinden het belangrijk om door te gaan met onze reguliere bijeenkomsten terwijl we daarnaast deel uit maken van een kleinere Stappenwerkgroep.

Wat zijn de voordelen van het werken aan de Stappen en Tradities in een aparte, doelgerichte groep?

Het zorgt voor:

- Een regelmaat;
- een kader;
- verantwoordelijkheid;

- een plaats om het groepsgewetenproces en de Tradities toe te passen;
- een kans om gezonder gedrag in relaties te oefenen;
- een kans om anderen te zien groeien;
- het gevoel van voldoening omdat door middel van de Stappen en Tradities vooruitgang wordt geboekt;
- de mogelijkheid om samen met anderen vooruitgang te vieren;
- een manier om aantekeningen, kennis en ervaring te verwerven die we kunnen gebruiken als we anderen sponsoren;
- een extra mogelijkheid om te oefenen met het creëren van een veilige omgeving;

Hier volgen enkele ervaringen van CoDA-leden over wat deelname aan een Stappenwerkgroep hen heeft opgeleverd:

“De bijdragen van anderen openden voor mij nieuwe mogelijkheden voor zelfontdekking.”

“Anderen doen dit ook niet perfect”

“Door te zien dat anderen dezelfde problemen aanpakken als de mijne, zie ik anderen en mezelf in een nieuw licht; ik heb meer invalshoeken.”

“Voor mij was het werken aan de Stappen in een werkgroep een manier om mijn codependence als een strategie voor groei te gebruiken; ik was bang om de groep teleur te stellen, dus mijn angst voedde mijn behoefte om de Stappen te voltooien en om niet halverwege op te geven.”

“Ondanks mijn teleurstelling over het afhaken van anderen, ben ik bereid geweest om door te zetten. Daarbij kon ik het verdriet ervaren over de verwachtingen die ik blijkbaar, zonder het zelf te beseffen, van deze nieuwe relaties had gehad. Zo kon ik met hernieuwde inzet mijn reis van herstel voortzetten.”

“Ik kon de succesvolle afronding van onze inzet naar elkaar en onszelf vieren met de overgebleven deelnemers.”

“Ik heb ook al mijn aantekeningen en opgeschreven antwoorden op alle vragen en kan die dus delen. Daarmee is het nu makkelijker om 'ja' te zeggen wanneer een ander me vraagt sponsor te zijn en diegene door de Stappen en Tradities te begeleiden.”

“Ik ben veel meer bereid om op te komen dagen voor anderen dan om enkel voor mezelf mijn huiswerk te doen, en ik herinner me soms mijn gevoelens van gezonde schaamte als ik overwoog om niet te komen.”

“Ik heb het tempo dat mijn groep aanhield erg gewaardeerd, vooral omdat ik vast was komen te zitten en mijn Stap Vier niet had kunnen voltooien.”

Hoe vind ik een Stappenwerkgroep?

Er zijn verschillende manieren waarop Stappenwerkgroepen worden bekendgemaakt. Nieuwe werkgroepen die van start gaan worden soms aangekondigd op reguliere CoDA-bijeenkomsten. Als dit niet het geval is, kun je het volgende doen:

- Vraag het aan je sponsor
- Vraag het aan andere deelnemers van een CoDA-bijeenkomst
- Kijk op de website van CoDA Intergroep
- Als dit geen resultaat oplevert, kun je zelf een Stappenwerkgroep beginnen ... lees hieronder verder.

Hoe word ik lid van een Stappenwerkgroep?

Kom op de juiste plaats en tijd opdagen met een nieuwsgierige houding en de wens om aan de Stappen en de Tradities te werken.

Hoe begin ik zelf een Stappenwerkgroep?

Iedereen kan een Stappenwerkgroep opstarten. Behalve een bereidheid om te dienen (en, wellicht, om uit je comfortzone te stappen), hoef je geen speciale vaardigheden te hebben of aan bepaalde eisen te voldoen.

Hieronder volgt een reactie van een CoDA-lid dat zo'n Stappenwerkgroep begon:

“Toen ik aan de Stappen wilde gaan werken, vertelde ik dit na een bijeenkomst aan de groep. Iemand anders liet weten dat ze ook geïnteresseerd was. Samen besloten we wat voor ons de beste dag en tijd was, waar we elkaar konden ontmoeten en wanneer we konden beginnen. Als niemand anders aan de Stappen en Tradities wilde werken, dan waren wij de groep. Een paar weken lang hebben we onze nieuwe Stappenwerkgroep aangekondigd bij alle CoDA-bijeenkomsten die we bijwoonden.

Wij hebben foldertjes gemaakt met de startdatum, tijd, locatie en contactinformatie. We hebben deze bij bijeenkomsten uitgedeeld en op prikborden bij de groepsruimten opgehangen. We hebben ook een digitale versie van onze folder gemaakt om op de website van onze Intergroep te plaatsen.

Tijdens de eerste bijeenkomst hebben we met elkaar een format voor de komende bijeenkomsten opgezet door middel van het groepsgewetenbesluitvormingsproces. En van hieruit zijn we verdergegaan.”

Een voorbeeldformat en een voorbeeldfolder staan in bijlagen A en B van dit document.

Hoe neem je als groep beslissingen: Het groepsgewetenbesluitvormingsproces

Uittreksel uit het boekje *Healthy Meetings Matter* pagina's 7 en 8:

Beslissingen in CoDA worden genomen door middel van een proces van bedachtzame discussie, ook wel groepsgeweten genaamd. In dit proces mag elk aanwezig lid zich uiten en heeft en heeft elk aanwezig lid een stem. Met behulp van een liefdevolle Hogere Macht, stellen de leden hun geest open voor alle standpunten die worden gepresenteerd en brengen dan hun stem uit voor het standpunt dat hen het beste voor CoDA lijkt.

Een groepsgewetenbesluit ontstaat uit de gezamenlijke wijsheid van de gehele groep. Hoewel elke persoon het recht heeft om zijn of haar mening te uiten, bepaalt het groepsgeweten wat de te volgen actie is. Een groepsgewetendiscussie kan snel klaar zijn als iedereen het met elkaar eens is. In andere gevallen kan de discussie langer duren en worden de vraagstukken in het licht van de verschillende Tradities besproken. Bij sommige kwesties is het raadzaam dat leden deze vooraf aankondigen als agendapunten voor een volgende zakelijke vergadering. In het ideale geval bereiken de leden tijdens een groepsgewetendiscussie een consensus. Als dat niet lukt, wordt er een stemming gehouden en geeft de meerderheid het groepsgeweten weer.

Het groepsgewetenproces gaat over het opzijzetten van het 'zelf' en het op zoek gaan naar een liefdevolle Hogere Macht voor leiding. Wij tonen onze openheid voor de wil van onze Hogere Macht door het meerderheidsbesluit te accepteren, zelfs als we het er niet mee eens zijn. Dit is een proces dat ons nederig maakt en dat voor velen van ons nieuw is. *"Wij erkennen in onze groep slechts één uiteindelijke autoriteit: een liefhebbende Hogere Macht, zoals die zich openbaart in het geweten van onze groep. Onze leiders zijn toegewijde dienaren, zij regeren niet"* (Traditie Twee).

Met het groepsgeweten bepalen we gezondere manieren om met elkaar om te gaan: we creëren grenzen voor de groep, leren compromissen te sluiten en lossen conflicten op. Je kunt meer te weten komen over het groepsgewetenproces in de *Fellowship Service Manual* (FSM) op de CoDA website (www.coda.org).

Vragen voor een groepsgeweten

CoDA is gestructureerd volgens de Twaalf Tradities. Traditie Vier geeft elke groep de vrijheid om zijn eigen structuur te kiezen, iets wat wordt bepaald door het groepsgeweten tijdens de zakelijke vergaderingen van de groep.

Structurele beslissingen die genomen moeten worden zijn onder andere:

- Welke richtlijnen hanteren we tijdens het delen? (Zie blz. 6 van *Healthy Meetings Matter*); Hoe gaan we om met crosstalk: het op elkaar ingaan of naar elkaar verwijzen tijdens het delen? (Zie het pamflet *Experiences with Crosstalk*); Hoe verwelkomen? we nieuwkomers en tot wanneer mogen ze er nog bijkomen?;

- Wat zijn de financiële behoeften van de groep en haar verplichtingen m.b.t. Traditie Zeven? Hoe kunnen we in deze benodigdheden voorzien? *Meeting Starter Packet (MSP), Tradition Seven*;
- Hoelang zal deze Stappenwerkgroep bestaan?;
- Hoelang duurt elke sessie?;
- Welke structuurzal onze Stappenwerkgroep gebruiken? (Zie bijlage A voor een voorbeeldformat);
- Welke literatuur kan de groep gebruiken? (Zie Traditie Zes);
- Hoe vaak zal onze Stappenwerkgroep bij elkaar komen?;
- Wat als ik een bijeenkomst mis?;
- Waar komt de groep bij elkaar?;
- Is er huiswerk? Hoeveel?;
- Wanneer en hoe zullen we de zakelijke vergaderingen houden? (Het *Meeting Starter Packet* biedt een schat aan informatie en richtlijnen over de structuur van de bijeenkomsten).

Overige vragen

Heb ik nog een sponsor nodig als ik in een Stappenwerkgroep zit?

Nee, je hoeft geen sponsor te hebben om deel te nemen aan een Stappenwerkgroep. Echter, het hebben van een sponsor terwijl je in de Stappenwerkgroep actief bent, kan heel zinvol zijn. Een Stappenwerkgroep is niet bedoeld om de sponsorrelatie te vervangen.

Het is onze ervaring dat, zoals in elke relatie, er momenten zijn dat we in oude pijn terecht komen in het contact met andere leden van onze Stappenwerkgroep. Het werk dat we doen houdt in dat onze pijnlijke geschiedenissen opgerakeld worden, en het is zeer waarschijnlijk dat de acties van andere leden ons zo nu en dan zullen raken. Daarom is onze doorgaande communicatie met een sponsor buiten de groep een gezondere keuze dan binnen de groep te reageren op onze oude, codependent manier.

Meer informatie over sponsorschap kun je vinden in het eerste deel van het CoDA boekje, *Sponsorship: What's in it for me?* en het stukje *What are Sponsors?* in hoofdstuk 5 van het CoDA Blauwe Boek.

Heeft de groep een leider of leraar nodig?

Hoewel een Stappenwerkgroep er een kan hebben, herinnert Traditie Acht ons eraan dat we geen professionals inzetten, en Traditie Twee herinnert ons aan de geest van gelijkheid. Alle leden nemen deel aan CoDA-bijeenkomsten als individuele, herstellende codependents en dus

niet als leiders of leraren. Elke bijeenkomst heeft een voorzitter die het format voorleest, en deze verantwoordelijkheid kan rouleren tussen alle leden.

Op pagina 17 van *Building CoDA Community: Healthy Meetings Matter* staat: “In CoDA wordt niemand betaald om ervaring, kracht en hoop te delen, noch bij bijeenkomsten, noch als sponsor of in andere Twaalf Stappen-gerelateerde activiteiten. Professionals die CoDA-bijeenkomsten bijwonen, doen dit alleen als CoDA-leden en gebruiken de gemeenschap niet ten behoeve van hun zakelijke belangen.”

Soms is een sponsor bereid om meerdere nieuwe sponsees aan te nemen en meerdere sponsees tegelijkertijd door de Stappen en Tradities te begeleiden. Dit ontstaat vanuit een noodzaak tot efficiënt sponsorschap, en is geen leiderschap of onderwijs. Hier volgen wat opmerkingen van een sponsor die haar sponsees tezamen door de Stappen en Tradities begeleidt:

“Vroeger ergerde ik me eraan als mensen in mijn lokale groep zich beklagden over hun problemen van codependence zonder ooit te vermelden hoe ze aan de Stappen werkten om hun problemen op te lossen. Ik heb toen besloten om een groepje mensen gedurende een periode van een paar maanden door de Stappen te begeleiden aan de hand van het “Twaalf Stappen en Twaalf Tradities Werkboek”. Ik ontdekte dat het ideale schema was om één keer per week anderhalf uur bij elkaar te komen en twee weken aan elke Stap te besteden, met twee extra weken voor Stap Vier zodat de deelnemers aan hun inventaris konden werken. Alles bij elkaar dus 26 weken. Tijdens elke bijeenkomst namen we ook wat tijd om een onderwerp te bespreken met betrekking tot herstel, zoals grenzen; communicatievaardigheden; hoe een sponsor te vinden; enzovoorts.

Voordat we begonnen, moest ik heel duidelijk zijn over mijn verwachtingen: dat iedereen het tot het einde vol zou houden, het huiswerk zou maken en bereid zou zijn om anderen te sponsoren nadat we klaar zouden zijn. Later bleken al deze verwachtingen onvervuld: de helft van de mensen die begonnen was, had al vóór de laatste workshop afgehaakt; slechts één of twee hadden het huiswerk bijgehouden; en slechts één begon na afloop met sponsoring. Hierdoor moest ik oefenen met dat deel van mijn herstel dat gaat over wat ik kan doen binnen mijn vermogen, en vervolgens het resultaat loslaten.

Ik ben blij dat ik kan zeggen dat ik onlangs mijn vierde serie workshops heb afgerond. Elke keer na afloop van een serie, wordt er op mijn bijeenkomst meer gedeeld over het doorgeven van de boodschap dan over de ellende, zelfs al is het maar voor een tijdje.”

Delen we onze Stap Vier en Vijf met de hele groep?

Dit is een vraag die het best beantwoord kan worden door middel van een groepsgeweten. Hieronder volgt ter overweging een aantal persoonlijke ervaringen met het werken aan Stap Vier en Vijf:

“Alle leden van mijn Stappenwerkgroep hadden een sponsor. Ieder van ons heeft Stap Vier gedeeld met zijn of haar eigen sponsor. In de groep hebben we gedeeld over de gevoelens die naar boven kwamen bij het doen van de Stappen Vier en Vijf en vatten we samen wat we bij onszelf ontdekt hadden.”

“Mijn meest recente ervaring met een kleine groep is dat we allemaal onze antwoorden op de vragen en opdrachten uit het Twaalf Stappen en Twaalf Tradities Werkboek met elkaar hebben gedeeld. Mijn compassie voor anderen groeide, en we kwamen dichterbij elkaar.”

Door te luisteren naar het openhartige delen van anderen in onze kleine groep, kon ik mij spiegelen aan dit voor mij nieuwe gedrag. Ik ervoer dat de moed van anderen mij moed gaf en ik voelde mij gelijkwaardiger aan anderen, wetend dat we allemaal te maken hadden met vergelijkbare problemen met onze codependente.

In onze meest recente Stappenwerkgroep hebben wij het als volgt aangepakt: We hebben de teksten over zowel Stap Vier als Stap Vijf uit het Werkboek bestudeerd, voordat we daadwerkelijk begonnen met ons persoonlijke werk aan Stap Vier en het delen van Stap Vijf. Zo raakten we vertrouwd met het doel en de voordelen van het schrijven, het delen en het ontvangen van Stap Vier en Stap Vijf. Daarna besloten we door middel van een groepsgeweten hoe we verder zouden gaan. Welke methoden voor Stap Vier zouden we gebruiken, en in welke volgorde?”

Bijlage A: Voorbeeldformat voor een Stappenwerkgroep

1. Goedenavond en welkom in onze Stappenwerkgroep. Mijn naam is _____ en ik ben codependent. Ik ben vanavond voorzitter van deze bijeenkomst. Ik verzoek jullie om je mobiele telefoon uit te zetten voor de duur van de bijeenkomst. Ik wil jullie vragen om samen met mij de bijeenkomst te openen met een moment van stilte, gevolgd door het CoDA openingsgebed:

In de geest van liefde en waarheid, vragen we onze Hogere Macht

ons te leiden bij het delen van onze ervaring, kracht en hoop.

We openen ons hart voor het licht van wijsheid,

voor de warmte van liefde en voor de vreugde van acceptatie.

2. Wie wil de Twaalf Beloften van Anonieme Co-Dependents op pagina 8 van ons Werkboek voorlezen? Dankjewel.

3. Een herinnering: CoDA bedruipt zichzelf door middel van eigen bijdragen. Je mag een bijdrage geven wanneer we het mandje rond laten gaan. Wie wil vandaag de spreektijd bijhouden? Dankjewel.

4. Vanavond zijn we op de pagina ____ van onze Werkboek. We stoppen om 20:30 uur met lezen en/of delen.

(Tijdens de weken dat we lezen:)

a. We lezen om de beurt een alinea en delen vervolgens wanneer er iets opkomt. Het delen is beperkt tot 3 minuten (2 minuten plus 1 om af te ronden) en begint met de persoon die zojuist voorgelezen heeft en gaat door naar de volgende persoon die wil delen.

(Tijdens de weken dat wij vragen beantwoorden:)

b. We lezen om de beurt een vraag uit het Werkboek en delen onze reacties. Het delen van wat we hebben opgeschreven wordt niet getimed en gaat met de klok mee, te beginnen met de persoon die de vraag heeft opgelezen. Beperk je alsjeblieft tot wat je hebt opgeschreven.

Nadat iedereen heeft gelezen, kunnen anderen nieuwe gedachten delen met inachtneming van de gezamenlijk overeengekomen richtlijnen voor het delen. Tijdens deze bijeenkomst spreken wij over onszelf en onze ervaringen door in de ik-vorm te spreken en door ons niet in de jij-vorm te richten tot anderen of te delen over anderen. We werken aan het nemen van verantwoordelijkheid in ons eigen leven in plaats van advies te geven aan anderen. Richtlijnen voor *crosstalk* (zoals niet op elkaar reageren of advies geven tijdens het delen) zorgen ervoor dat onze bijeenkomst voor iedereen een veilige plek blijft.

(Tijdens de weken dat we onze geschreven Stap Vier delen)

c. We hebben nu de gelegenheid om te delen wat we hebben geschreven. Dit is een ander belangrijk hulpmiddel bij ons herstel. Echter, niemand hoeft zijn of haar werk op te lezen als diegene het gevoel heeft dat dit niet het geschikte moment is. Als je niet wilt lezen wanneer het je beurt is, zeg dan gewoon je naam en "Pas", wetend dat het jouw verantwoordelijkheid is om dit gedeelte van je Stap Vier-werk met je sponsor of een andere persoon te delen.

Nadat iedereen aan de beurt is geweest, zal ik vragen of iedereen die gepast heeft alsnog zijn of haar werk wil oplezen. Je kunt dus opnieuw de keuze maken of je dit al of niet wilt doen.

6. Ik vraag jullie om samen met mij het CoDA gebed van de huidige Stap op te lezen **of** het Gebed om Kalmte (wanneer we bij een Traditie zijn).

7. Wil de persoon links van mij alsjeblieft beginnen?

Om 20:30 uur: Het is nu tijd voor een groeps-deelronde. Je mag delen over het onderwerp van vanavond of een onderwerp dat je op dit moment bezighoudt. Het delen is beperkt tot 3 minuten (2 minuten plus 1 om af te ronden) en gaat door met de volgende persoon die wil delen. Wie wil beginnen?

Om 20:50 uur:

8. Wij zijn aan het einde van onze deelronde gekomen. Als je niet hebt kunnen delen, praat dan alsjeblieft met iemand na de bijeenkomst of gebruik onze telefoon/e-maillijst om contact te maken.

9. CoDA is een anoniem programma. Wij vragen eenieder de anonimiteit en vertrouwelijkheid van elke persoon in deze bijeenkomst te respecteren. Wie je hier ziet, wat je hier hoort, wanneer je hier weggaat, laat het hier blijven.

10. Huiswerk voor volgende week is _____. Zijn er nog CoDA-gerelateerde mededelingen?

11. Ik wil jullie bedanken dat ik vanavond voorzitter heb kunnen zijn. We sluiten de bijeenkomst af met het CoDA slotgebed.

*Wij danken onze Hogere Macht voor alles wat we hebben ontvangen in deze bijeenkomst.
Nu wij de bijeenkomst afsluiten, moge wij de wijsheid, liefde, acceptatie
en hoop op herstel met ons meenemen.*

Bijlage B: Voorbeeldfolder

Een nieuwe Stappen en Tradities Werkgroep wordt opgericht!

"<groepsnaam>"

We gebruiken CoDA's *Twaalf Stappen en Twaalf Tradities Werkboek*, beschikbaar op de meeste literatuurtafels van CoDA-bijeenkomsten of te bestellen via de literatuurpersoon van Intergroep (codaliteratuur@gmail.com)
Neem alsjeblieft je Werkboek mee naar elke bijeenkomst.

Eerste bijeenkomst: <datum>

Tijd: Elke <dag>, om <tijd>

Plaats: <locatie>,
<duidelijke aanwijzingen hoe daar te komen>

Voor meer informatie, neem contact op met:

<voornaam 1>: <emailadres> of <telefoonnummer> / <graag bellen tussen .. en .. uur>

<voornaam 2>: <emailadres> of <telefoonnummer> / <graag bellen tussen .. en .. uur>

Behalve tekst, overweeg ook om foto's, afbeeldingen, enz. te gebruiken. Dit kan eenvoudig zijn, bijvoorbeeld een foto van CoDA's groene Twaalf Stappen en Twaalf Tradities Werkboek, maar ook iets symbolisch, zoals een foto die verbeeldt dat men van de ene plek naar een andere komt door met anderen te werken aan de Stappen en Tradities.

Bijlage C: inventarisatielijst voor Stap Vier

Hieronder volgt een overzicht van een aantal verschillende werkwijzen die wij als nuttig hebben ervaren bij het maken van een inventaris. Dit is jouw Stap Vier: jij bepaalt welke van de mogelijke methoden je wil gebruiken, en in welke volgorde.

1. Beantwoord de 22 persoonlijke vragen die je kunt vinden op pagina's 170 en 171 van het Werkboek.

2. Neem de lijst van patronen van codependence (pagina's 50 en 51) en laat elk patroon voorafgaan door de vraag "Hoe heb ik mezelf en/of anderen pijn gedaan door ..." of gebruik het patroon in de volgende zin "Manieren waarop ik mezelf en anderen pijn heb gedaan door.....zijn....."

Voorbeeld: "Manieren waarop ik mezelf en anderen pijn heb gedaan door mijn gevoelens niet te herkennen zijn....." Je kunt voor deze oefening ook de tabel op pagina 52 gebruiken.

3. Maak een lijst van die gebeurtenissen in je leven waarbij je pijn, angst, verwarring, woede, wrok of schaamte hebt gevoeld. Vermeld ook die momenten waarop je je bekritiseerd, beoordeeld of veroordeeld hebt gevoeld. Onderzoek deze gebeurtenissen en momenten en benoem de codependent overtuigingen of gedragingen die je je door deze ervaringen hebt eigen gemaakt.

4. Inventariseer je positieve gedrag en zie het goede in jezelf. Welke kwaliteiten, eigenschappen, waarden en talenten geven jou vreugde, troost, passie, kalmte of acceptatie.

5. Inventariseer alle huidige en vroegere relaties die je kunt bedenken. Op deze lijst kunnen staan: ouders, broers en zussen, vrienden, Hogere Macht, God, instellingen, geliefden, echtgeno(o)te, kinderen, baas, medewerkers, jezelf, huisdieren, werk, geld, verkeer, huis, rommel, leraren, predikers, goeroe, herstel... Wat voelt gezond en wat niet?

6. Deel je levensgeschiedenis op in leeftijdsfasen (zuigeling tot 5; 6 tot 12; 13 tot 18; 20'er jaren, 30'er jaren, enz). Welke patronen van codependence zie je zich in elke leeftijdsfase ontwikkelen? Welke patronen van gezond gedrag zie je in elke leeftijdsfase?

7. Inventariseer de momenten waarvan je denkt dat je je immoreel hebt gedragen. Waarover voel je vandaag berouw of schuld?

Naast de bovenstaande methoden zijn er diverse benaderingen voor Stap Vier te vinden in andere CoDA-literatuur.

- In het CoDA Blauwe Boek Anonieme Co-Dependents wordt in Hoofdstuk 3, Stap 4 een invulschema als mogelijkheid aangeboden. In Hoofdstuk 3, Stap 1 staat een lijst van aanvullende vragen die nuttig zijn bij een Vierde Stap inventaris.
- In de brochure *Communication and Recovery* staat in alinea twee van het gedeelte “How do we assess our codependent communication patterns?” een aantal vragen om te overwegen.
- In de brochure *Sponsoring: What’s in it for me?* kan het gedeelte “What do I look for in sponsors?” ons helpen te inventariseren wat we zoeken in een sponsorrelatie. Wanneer we er aan toe zijn om anderen te sponsoren, staat in het gedeelte “How do we set initial boundaries with our sponsees?” een korte lijst met vragen om over na te denken. Op het moment dat we sponsor zijn en de sponsorrelatie willen beëindigen, kunnen we eerst te rade gaan bij de uitstekende vragenlijst die staat bij het onderdeel “What if we hate sponsoring?”
- Inventariseer de communicatiepatronen waarmee je bent opgegroeid. (Raadpleeg hiervoor de CoDA brochure *Communication and Recovery*, het gedeelte “How do we assess our codependent communication patterns?”)