

Diegenen onder ons bij Anonieme Co-Dependents die baat hebben gehad bij het werken aan de Twaalf Stappen met een sponsor, willen op basis van hun ervaringen bij CoDA enkele inzichten met je delen. Onze suggesties zijn niet bedoeld als regels. We moedigen je aan om uit te proberen wat goed voor je voelt.

Het doel van sponsorschap is om een één-op-één relatie te ontwikkelen met een CoDA-lid met meer ervaring. Een sponsor is bereid om ervaring, kracht en hoop te delen ter ondersteuning van zowel jouw als zijn/haar proces van herstel.

Wat is een sponsor?

Een sponsor is iemand die...

- je begeleidt bij het doorlopen van de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities;
- een rolmodel voor herstel is;
- een bron van liefdevolle ondersteuning is;
- jouw anonimiteit respecteert.

Wat zijn enkele kwaliteiten die je in een sponsor hoopt te vinden?

Ga op zoek naar iemand...

- die de principes van de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities in zijn/haar eigen leven toepast.
- die de manier en het tempo van werken aan het programma van de ander respecteert.
- die bereid en in staat is om je met aandacht en ondersteuning te helpen om jouw codependent gedrag te herkennen.
- die naar je luistert en op je reageert met geduld en begrip.
- met wie zich geen problemen van romantische of seksuele aard zullen voordoen.'

Wat doet een sponsor niet?

Een goede sponsor...

- geeft geen advies;
- redt je niet of probeert jouw problemen niet op te lossen;
- geeft je geen harde of beschamende kritiek;
- gebruikt de relatie niet voor zijn/haar eigen ongepaste gewin (bijv. romantisch, seksueel, professioneel of financieel);
- gedraagt zich niet als je therapeut;
- deelt je vertrouwelijke mededelingen niet met anderen;
- verwaarloost zijn/haar eigen herstelprogramma niet om jou bij te staan.

Hoe vind ik een CoDA-sponsor?

Nadat je minstens zes CoDA-bijeenkomsten hebt bijgewoond, zal je ontdekken dat er personen zijn die delen over hun herstel op een manier die jou aanspreekt. Praat met hen via de telefoon of in persoon zodat je kan vaststellen of je je veilig voelt om vertrouwelijke dingen te delen. Vraag vervolgens een van deze mensen of hij/zij bereid is om je te sponsoren.

Als je potentiële sponsor niet in staat is om de verbintenis aan te gaan, zal hij/zij je dat vertellen.

Zie dit alsjeblieft niet als een persoonlijke afwijzing. Mensen die gevorderd zijn met herstel stellen een maximum aan het aantal CoDA-leden dat zij kunnen sponsoren. Anderen voelen zich er in hun eigen herstel misschien nog niet klaar voor om een ander te begeleiden. Blijf kijken en vragen. De 'juiste' sponsor zal opdagen.

Hoe kan ik van sponsor veranderen als ik me niet op mijn gemak voel bij degene die ik heb gekozen?

Vraag je Hogere Macht om leiding. Deel je gevoelens met je huidige sponsor en vertel hem/haar waarom je je ongemakkelijk voelt. Als je je niet op je gemak voelt om je gevoelens in een persoonlijk gesprek kenbaar te maken, kun je misschien in plaats daarvan een schriftelijk of digitaal bericht sturen waarin je je, voor zover mogelijk, uitspreekt en aankondigt dat je de sponsorrelatie wilt beëindigen.

Als je moeite hebt om een CoDA-sponsor te vinden omdat er weinig oudgedienden zijn, zijn hier vier suggesties:

1. Nieuwe CoDA-groepen hebben meestal leden met ervaring in andere Twaalf Stappen-programma's, zowel als leden als sponsoren. Hoewel ze mogelijk geen ervaring hebben met het toepassen van de Stappen op de CoDA-manier, begrijpen ze wel wat het betekent om de Stappen in het dagelijks leven toe te passen. Zo iemand kan mogelijk een sponsor voor je zijn.

2. Er is een vorm van sponsoring die voortvloeit uit dit soort situaties, die 'co-sponsorschap' wordt genoemd. Als je voor deze methode kiest, zullen jij en een ander CoDA-lid elkaar sponsoren. Jullie kunnen regelmatig samenkomen om te delen wat je van anderen en door het lezen van CoDA-teksten leert over de Stappen. Terwijl je verschillende aspecten van het programma bespreekt, merk je misschien wel dat jullie beiden met waardevolle inzichten komen.

3. Sommige CoDA-leden zijn een sponsor-groep gestart die wekelijks of tweewekelijks bijeenkomt. Deze groep bestaat uit één sponsor die een aantal 'sponsees' begeleidt die zich hebben gecommitteerd om aan de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities te werken. De focus ligt hierbij op het toepassen van de Stappen en Tradities op specifieke thema's met betrekking tot het herstel van codependence.

4. Sommige CoDA-groepen gebruiken een speciale korte termijn vorm van sponsoring voor nieuwe leden. Een 'tijdelijke nieuwkomer-sponsor' is iemand die...

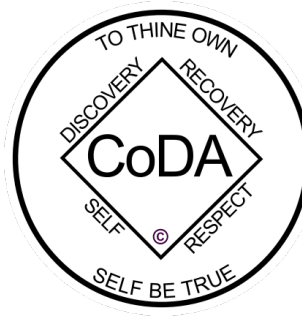
- instemt je te sponsoren voor je eerste zes bijeenkomsten en één of meer van die bijeenkomsten samen met je bij te wonen;
- zijn of haar verhaal uitgebreid met je deelt;
- je informatie over de CoDA-structuur en dienstverlening geeft;
- de hulpmiddelen, doelen en principes van CoDA uitlegt;
- het belang van het vinden van een permanente sponsor benadrukt.

Tot slot...

Als nieuwkomer die met het herstelproces wil beginnen, word je aangespoord om te leren hoe je aan de Twaalf Stappen werkt. Velen van ons die al langer meedraaien in het programma van Anonieme Co-Dependents hebben ontdekt dat je dit het beste samen met een sponsor kunt doen. Voor oudgedienden is het sponsoren van iemand een dankbare manier om aan Stap Twaalf te werken: "Door deze Stappen tot geestelijke

bewustwording gekomen, probeerden wij deze boodschap aan andere codependents door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen." Velen van ons ontdekten dat terwijl we de boodschap doorgaven door anderen te sponsoren, we geestelijk groeiden. Sponsorschap is voor beide partijen een nuttig hulpmiddel voor een leven lang in stapsgewijs herstel.

*God, schenk mij de KALMTE
om te aanvaarden
wat ik niet kan veranderen,
De MOED om te veranderen
wat ik kan veranderen,
En de WIJSHEID
om het onderscheid te maken.*



*Wees trouw aan jezelf
Ontdek Herstel Zelfrespect*

Informatie over CoDA Nederland:
codependents-anonymous.nl
Informatie over CoDA internationaal:
CoDA.org

Deze literatuur is goedgekeurd door de CoDA Conferentie en mag niet worden herdrukt of gekopieerd zonder toestemming van Co-Dependents Anonymous, Inc.

Sponsorschap in Coda

Anonieme Co-Dependents