

Waarom servicewerk doen?

Hoe kan servicewerk me helpen in mijn herstel?

Er zijn veel verschillende redenen waarom mensen servicewerk gaan doen. Sommigen doen het omdat ze binnen hun ruimte in CoDA willen controleren wat er allemaal gebeurt. Anderen doen het omdat ze denken dat ze de enigen zijn die weten wat goed is voor CoDA. Sommigen doen het omdat ze zich schuldig voelen als ze geen bijdrage leveren. En weer anderen doen het om onbaatzuchtige redenen – omdat ze werkelijk willen bijdragen aan de Fellowship zodat steeds meer codependents de weg naar hun eigen herstel kunnen vinden.

Sommigen vermijden servicewerk omdat ze moe zijn van het zo veel doen en niet weten hoe zij gepaste grenzen kunnen stellen. Anderen vermijden servicewerk omdat ze hun hele leven al zo veel hebben gedaan zonder zich hiervoor gewaardeerd en erkend te voelen. Weer anderen zeggen nee omdat ze aan het leren zijn nee te zeggen en dit willen oefenen. Er zijn waarschijnlijk nog veel andere redenen waarom mensen er voor kiezen wel of geen servicewerk te doen.

Servicewerk brengt ons in een situatie waar, vanaf het begin, het niet langer gemakkelijk is om onze eigen wil uit te oefenen omdat we met anderen werken. Het geeft ons de kans om bewust te worden wanneer we onze eigen wil uitoefenen en om te oefenen in loslaten en vertrouwen op een Hogere Macht. Servicewerk doen is een zichtbare, tastbare, onmiskenbare verklaring van onze wens om ons herstel voorrang te geven.

Een van de dingen die servicewerk bijzonder uitdagend maakt is dat niet alle mensen die servicewerk doen bereid of in staat zijn om met hun issues geconfronteerd te worden en er zich doorheen te werken. Als gevolg hiervan zijn er momenten dat servicewerk doen echt lastig kan zijn. Dit geeft ons echter een nieuwe, waardevolle kans om aan ons herstel te werken – het geeft ons de gelegenheid om te leren anderen te accepteren zoals ze zijn en rust te vinden zelfs wanneer de omstandigheden frustrerend zijn.

Servicewerk heeft niets te maken met controle uitoefenen. Het gaat er juist om ons te realiseren dat we geen controle hebben en dus te leren te functioneren zonder de behoefte aan controle, en daarbij ook te leren om werkelijk te vertrouwen dat onze Hogere Macht weet en wil wat het beste voor ons en CoDA is. Servicewerk gaat juist over het openstaan voor nieuwe kansen en ondertussen ook te leren hoe je je grenzen op een gezonde en liefdevolle manier kan stellen en bewaken. Het geeft ons een forum om te bepalen wat onze grenzen echt zijn in een omgeving die veiliger is dan de meesten van ons gewend zijn.

Vertaling van *Why do service work?*

Bron: CoDA Communications Committee (2010) <http://connections.coda.org/index.cfm/categories/working-the-12-steps>