



## För nykomlingen

Detta är en översättning av en publikation godkänd av NA-gemenskapen.

Copyright © 1994 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alla rättigheter förbehållna.

NA är en ideell gemenskap eller förening av män och kvinnor för vilka droger blivit ett allvarligt problem. Vi är tillfrisknande beroende som möts regelbundet för att hjälpa varandra att förbli drogfria. Det finns inga inträdes- eller medlemsavgifter. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda.

Du behöver inte vara drogfri när du kommer hit, men efter ditt första möte föreslår vi att du fortsätter att komma tillbaka och kommer drogfri. Du behöver inte vänta på en överdos eller en fängelsestraff för att få hjälp av NA, inte heller är beroendet ett hopplöst tillstånd som det inte går att tillfriskna från. Det är möjligt att övervinna önskan att använda droger med hjälp av Anonyma Narkomaners tolvstegsprogram och gemenskapen av tillfrisknande beroende.

Beroendet är en sjukdom som kan drabba vem som helst. En del av oss använde droger för att vi gillade dem, andra av oss använde för att trycka ner de känslor vi redan hade. Ytterligare andra led av kroppsliga eller psykiska åkommor och blev beroende av de mediciner som ordinerades under sjukdomstiden. Somliga av oss gjorde som andra, använde droger ett par gånger för att vara "coola" och upptäckte senare att vi inte kunde sluta.

Många av oss försökte övervinna beroendet och ibland var tillfällig lindring möjlig. Men den följdes vanligen av att vi blev ännu mer insnärjda än förut.

Det spelar egentligen ingen roll vilka omständigheterna är. Beroendet är en fortskridande sjukdom liksom diabetes. Vi är allergiska mot droger. Våra liv slutar alltid på samma sätt: fängelser, institutioner eller död. Om livet blivit ohanterligt och du vill leva utan att det är nödvändigt att använda droger, så har vi funnit en väg. Här är Anonyma Narkomaners tolv steg som vi använder dagligen för att hjälpa oss att övervinna vår sjukdom:

- 1 Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.
- 2 Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.
- 3 Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, *som vi uppfattade honom*.
- 4 Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
- 5 Vi erkände för Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
- 6 Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
- 7 Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
- 8 Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
- 9 Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
- 10 Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.

- 11 Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *som vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.
- 12 När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Tillfrisknandet stannar inte vid att bara vara drogfri. När vi avhåller oss från alla droger (och jodå, det innebär även alkohol och cannabis) så konfronteras vi med känslor vi aldrig har handskats med framgångsrikt. Vi upplever till och med känslor som vi inte kunnat känna tidigare. Vi måste bli villiga att möta gamla och nya känslor allteftersom de kommer.

Vi lär oss att uppleva känslor och att inse att de inte kan skada oss om vi inte handlar efter dem. Har vi en ohanterlig känsla så ringer vi hellre en NA-medlem än att handla efter den. Genom att dela med oss, lär vi oss att arbeta igenom dem. Det är möjligt att den personen har haft en liknande upplevelse och kan berätta vad som fungerat för honom eller henne. Kom ihåg – en ensam beroende är i dåligt sällskap.

De tolv stegen, nya vänner och sponsorer hjälper oss alla att handskas med dessa känslor. I NA mångdubblas vår glädje genom att vi delar de goda stunderna, våra sorger lindras genom att vi delar de dåliga. För första gången i våra liv måste vi inte gå igenom något ensamma. Nu, när vi har en grupp, kan vi utveckla en relation till en högre makt som alltid kan vara med oss.

Vi föreslår att du ser dig om efter en sponsor, så snart du blivit bekant med medlemmarna i ditt distrikt. Att bli tillfrågad om att sponsra en ny medlem är ett privilegium, så tveka inte att fråga någon. Sponsorskapet är en givande erfarenhet för båda: vi är alla här för att hjälpa och bli hjälpta. Vi som är tillfrisknande måste dela med oss till dig av vad vi har lärt oss, för att bibehålla vår tillväxt i NA:s program och vår förmåga att fungera utan droger.

Det här programmet erbjuder hopp. Allt du behöver ha med dig är önskan att sluta använda och villigheten att prova detta nya sätt att leva.

Kom till möten, lyssna med öppet sinne, ställ frågor, ta telefonnummer och använd dem. Förbli drogfri bara för idag.

Får vi också påminna dig om att detta är ett *anonymt* program och din anonymitet kommer att hållas i striktaste förtroende. "Vi är inte intresserade av vad eller hur mycket du använde eller vilka dina kontakter var, vad du gjort i det förflutna, vad du har eller inte har, utan bara av vad du vill göra åt ditt problem och hur vi kan hjälpa till."

Tolv steg återgivna för adaptivering med tillstånd av AA World Services, Inc.