



## Enslingen – att hålla sig drogfri i isolering

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

Copyright © 2004 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alla rättigheter förbehållna.

*"Att få brev gör mig glad! Det verkar som om breven jag får från mina ensamma vänner alltid kommer vid rätt tidpunkt. De påminner mig om att någon långt borta håller på att lära känna mig och bryr sig tillräckligt om mig för att skriva. Jag betyder något i någon annans tillfrisknande och de betyder något i mitt."*

### Inledning

För denna pamfletts syfte identifierar vi "enslingen" som en geografiskt isolerad beroende som vill tillfriskna från beroendet. Om du inte kan komma till NA-möten hoppas vi att denna pamflett ska nå dig och erbjuda dig fungerande lösningar för att leva ett lyckligt, glatt och fritt liv.

Även om denna pamflett är speciellt riktat till beroende som tillfrisknar i avlägsna områden och inte kan närvara vid vanliga NA-möten, kommer vilken beroende som helst som läser den få värdefulla insikter om hur man kan tillfriskna från beroendesjukdomen. De flesta av oss har någon gång i tillfrisknandet erfarit känslan av ensamhet eller isolering. Det finns också beroende som känner sig isolerade från andra p g a syn- eller hörselnedsättningar eller något annat fysiskt handikapp. Så vare sig vi är isolerade känslomässigt, fysiskt eller geografiskt, tror vi att förslagen som erbjuds i denna pamflett kan hjälpa vilken beroende som helst att hålla sig drogfri och finna ett nytt sätt att leva.

*"Att vara en ensling kan ibland vara frustrerande, men jag måste göra en ansträngning på alla områden i mitt nya liv. Att vara en del av NA är något speciellt för mig. Jag vet att jag har vänner som jag inte har träffat än, men att veta att de finns ger mig hoppet att gå vidare."*

### Att sträcka oss ut efter hjälp

Anonyma Narkomaner är ett program med tolv steg och tolv traditioner utformat för att hjälpa beroende att finna tillfrisknande oavsett var de befinner sig. Genom att tillämpa dessa andliga principer uppnår vi frihet från aktivt beroende. Vi föreslår att du läser all NA-litteratur du kan få tag på, och om det överhuvudtaget är möjligt, går på NA-möten eller -evenemang. Om det inte finns några NA-möten i ditt område: sätt igång ett själv! Även om du kanske måste starta det ensam vet du aldrig när en annan lidande beroende kommer in genom dörren. Fyll i blanketten på sista sidan av denna pamflett och skicka in den till World Service Office (WSO) så får du gratis ett startpaket.

Det finns mycket tillgänglig NA-service som utformats för att nå ut till isolerade beroende. En del av dessa samordnas genom särskilda kommittéer. I många distrikt finns lokala NA-telefonlinjer, möteslistor och nyhetsbrev. Du kan också få NA-litteratur och annan information om NA från närmaste distrikts- eller regionkontor.

Världsservicekontoret (WSO) tillhandahåller också olika former av service till beroende som är geografiskt isolerade. De framställer en telefonlista med alla NA:s telefonlinjer i hela världen. WSO skickar också ut gratis startpaket och informationspaket på begäran. Du kan

skriva eller ringa för att få reda på var närmaste NA-möte eller kontor finns. Du kan också få svar på många andra frågor genom den delade erfarenheten, styrkan och hoppet från NA-grupper över hela världen via WSO.

Du kanske också finner att Anonyma Narkomaners "Loner Group" kan vara till hjälp. Det är ett sätt för geografiskt isolerade beroende att kommunicera med varandra via brev. Dessa okonventionella möten låter tillfrisknande beroende dela med sig av sin erfarenhet, sin styrka och sitt hopp genom regelbunden brevväxling. "Loner Group" ger ut ett nyhetsbrev varannan månad, som heter *Meeting by Mail*. Om du vill vara delaktig i "Loner Group" eller komma i kontakt med dem, skriv till World Service Office, att: Loner Group.

Det finns en annan publikation som är till stor hjälp för beroende i avlägsna områden: *The NA Way Magazine*. Den ges ut varje kvartal på engelska, franska, tyska, portugisiska och spanska, och man kan på begäran prenumerera kostnadsfritt. Du kan lägga ditt namn till prenumerantlistan bara genom att skriva till WSO. Du får då *The NA Way* regelbundet. Den innehåller information om kommande NA-konvent, delningar om tillfrisknande och artiklar av intresse för NA-medlemmar. Denna publikation är till stor hjälp för att främja kommunikation och enighet genom att hålla dig informerad om utvecklingen i Anonyma Narkomaners världsvida gemenskap.

Den viktigaste servicen NA erbjuder är tillfrisknande beroende. Kom ihåg, *det terapeutiska värdet av att en beroende hjälper en annan är utan motsvarighet.\** Så om det är möjligt, kontakta andra tillfrisknande beroende antingen via telefon eller brev. Om du kontaktar NA:s världsservicekontor hjälper de dig att nå de närmaste tillfrisknande beroende. Kom ihåg att du inte behöver känna dig ensam även om du är ensam.

*"Det är så lätt för mig att glömma bort hur viktigt det är att dela, speciellt när min stolthet och arrogans hindrar mig från att dela om känslor och tankar som jag inte tycker om eller vill ha. När jag skriver om mig själv så hjälper det."*

## Värdet av att dela med sig

Det finns ingen enkel lösning för tillfrisknande beroende som inte har någon lokal NA-grupp för gemenskap och stöd, men tillfrisknande är möjligt om vi verkligen vill hålla oss drogfria. Även om vi är den enda tillfrisknande beroende på flera mils omkrets, behöver vi inte vara rädda för att be om hjälp. Det finns många sätt att kontakta andra tillfrisknande beroende och varje inledande kontakt kan bli en länk till fler. Många isolerade beroende har regelbundna brevvänner med vilka de kommunicerar och delar sitt tillfrisknande. Det är också viktigt att ha en sponsor eller någon som kan hjälpa dig att lära dig och tillämpa de tolv stegen. Om det inte finns någon i din närhet som du kan be bli din sponsor, var inte rädd för att fråga någon från ett annat område. Ni kan skriva brev till varandra, skicka band fram och tillbaka och ringa varandra när det blir nödvändigt. Handlingen att dela med sig till en annan beroende, oavsett om det är mellan fyra ögon, per telefon eller via brev, kan lindra problemen även utan omedelbar *feedback*.

En medlem delade med sig om att bli drogfri i ett land där hon inte kunde språket. Hennes sponsor fanns i ett annat land, långt borta. Hon var tvungen att använda telefonen och ringa till andra kvinnor i NA:s gemenskap i ett annat land för att få anvisning om hur hon skulle arbeta med de tolv stegen. Hon ville tillfriskna från beroendet, och var därför villig att handla på detta sätt. Hon fann att hon genom att ringa telefonsamtalen skapade ett band till de andra tillfrisknande kvinnorna. Ganska snart ringde hon inte bara till sin sponsor utan också till andra medlemmar vars telefonnummer hon fått av sin sponsor. Och hon gav i sin tur dessa nummer vidare till andra kvinnor som ville tillfriskna från beroendet. På så sätt kunde

---

\* Denna mening är ett citat från vår Basic Text, *Anonyma Narkomaner*. Att läsa Basic Text är en mycket viktig del av vårt tillfrisknande från beroende. Om du inte har en Basic Text, kan du skriva till WSO. De skickar en beställningsblankett som du kan använda för att beställa Basic Text och annan NA-litteratur. Adressen finns på sista sidan av denna pamflett.

de alla lita på och hjälpa varandra. Plötsligt hade de sammanhållning, en känsla av att tillhöra en världsomfattande gemenskap och att inte vara ensam längre. Trots att hon var ensam i ett främmande land kände sig vår medlem inte längre ensam. Hon var en medlem i NA, hon höll sig drogfri och hon tillämpade de tolv stegen. Hon fann ett annat sätt, ett sätt att tillfriskna och leva ett nytt liv.

Vi har alla funnit att vi mår bättre efter att ha delat med oss till en annan tillfrisknande beroende. Det finns någon som förstår vår sjukdom och kan hjälpa oss ta de steg som är nödvändiga för vårt tillfrisknande. Vare sig det sker via telefon, på papper eller genom kassetband, är värdet av att dela med sig av största vikt för vårt tillfrisknande.

*”Jag är en beroende. Jag startade det första NA-mötet i den här staden för fyra veckor sedan. På det första mötet var det bara två personer, sedan satt jag ensam på de nästa två mötena. Men nästa vecka kommer det några fler. Även om jag sitter för mig själv i rummet i en och en halv timme, känner jag mig inte ensam. Jag ber bara att jag en dag kanske ska kunna hjälpa någon. Jag är verkligen väldigt tacksam, och jag vet att genom att ge bort det, behåller jag det. Jag behöver NA så mycket.”*

## **Att starta ett NA-möte**

Hur startar man ett NA-möte? Det är faktiskt ganska enkelt. Allt du egentligen behöver för att starta ett NA-möte är en önskan att sluta använda, NA:s Basic Text och kanske en kaffepanna. Du kan finna mer information om hur du hittar en lokal och hur man väljer funktionärer i *The Group Booklet*. Det allra viktigaste är ändå att förbli konsekvent och uthållig. När ett NA-möte har startat, även om det bara är av en person, måste den personen åta sig att vara där. Om ingen annan dyker upp, läs ur Basic Text. Vi har lärt oss denna läxa genom upprepade erfarenheter och den gäller än idag. Många NA-möten har startat på detta sätt och tusentals beroende lever och är drogfria idag bara på grund av att en eller två beroende gjorde och höll ett åtagande att hålla NA:s dörr öppen när andra bad om hjälp.

I några fall kan deltagandet vara litet när ett möte först startar. Ibland dyker ingen annan upp än medlemmen som startade mötet. I sådana situationer är det till hjälp att göra lite grundläggande offentliginformationsarbete som att sätta upp anslag eller meddelanden om mötet på platser där beroende kan se dem. Tidningar och anslagstavlor är vanliga platser för detta ändamål, men framför allt, håll NA:s dörr öppen, gör lite kaffe och studera NA:s Basic Text. Tappa inte modet om ditt möte är lite ostadigt i början. Sätt upp några fler anslag och kom tillbaka nästa vecka. Gör det om och om igen, tills andra beroende börjar komma till mötet. De kommer till slut. Det finns många exempel som NA-medlemmar berättar om, där möten har hållits öppna upp till ett år med bara en eller två stadiga medlemmar. Sedan, utan uppenbar anledning, har rummen plötsligt fyllts av människor som söker tillfrisknande. Många av dessa grupper har nu åtskilliga års erfarenhet av att föra budskapet om tillfrisknande vidare med framgång.

I alla dina ansträngningar, kom ihåg att redan ett grundläggande fotarbete hjälper till att hålla dig drogfri och tacksam för ditt tillfrisknande. Var rak mot alla människor som du talar med, vare sig det är en präst, en sjukhusföreståndare eller polisen. De blir troligen intresserade av vad du har att säga. Om du har någon NA-litteratur att ge dem kan den tjäna som en påminnelse för dem om dina ansträngningar att hålla dig drogfri och kan så ett frö i dem som gör att de rekommenderar någon beroende att gå på mötet. När de ser att du inte är där för att predika eller för att inkräkta på deras program, kommer de inte att känna sig hotade och då kanske de erbjuder sig att hjälpa till och stödja mötet i ditt område. Kanske vill de ställa frågor till dig om NA:s program. Du kan dela med dig av din personliga erfarenhet av beroende och tillfrisknande, eller ge dem NA-litteratur, och på så sätt föra NA:s budskap vidare. Dina ansträngningar kommer att löna sig. Du gör fotarbetet och lämnar resultatet till Gud. Det kommer åtminstone att hålla dig drogfri. Du kommer säkerligen att få

en bättre förståelse av de tolv stegen och de tolv traditionerna. Och du kan mycket väl bli ett av Guds redskap som hjälper till att så NA:s frö av tillfrisknande i ditt närsamhälle.

*”Allt NA-material har varit viktigt för mig, men speciellt NA-boken, som ger mig ständigt hopp. Att skriva till andra beroende som någon gång har varit enslingar hjälper mig också genom vardagen. I mitt personliga tillfrisknande har det viktigaste varit min andliga kontakt med Gud, som jag får genom boken, litteraturen, min sponsor och brev till enslingar och andra beroende som jag har träffat över hela landet.”*

## Kriser

Kriser i olika former kommer till alla beroende. Utan andra tillfrisknande beroende eller möten som hjälper oss att behålla ett balanserat perspektiv, kan rutinproblem bli förstörade i våra sinnen. Vi kanske börjar tänka att det inte är lönt att hålla sig drogfri, och det väcker självömkan, harm och ilska. Vi måste hålla fast vid tanken att oavsett vilken smärta vi upplever, är den övergående.

Problem är del av livets realiteter och kommer inte att försvinna bara för att vi håller oss drogfria. Men i tillfrisknandet finner vi att vi växer genom smärta, och känner ofta att en kris för med sig en gåva i det att den ger oss möjligheten att erfara tillväxt genom att leva drogfritt. Oavsett hur smärtsamma livets tragedier kan verka för oss, är en sak klar: *vi ska inte använda, vad som än händer*. Vår erfarenhet har visat oss att om vi bara lägger ner hälften så stor ansträngning på att hålla oss drogfria, som vi gjorde på att använda, har vi en förträfflig möjlighet att upprätthålla vårt tillfrisknande. När vi ber om hjälp börjar vi växa.

*”Några av de speciella saker som jag tycker om att göra när ingen är hemma och jag inte är på något möte, är att läsa NA Way Magazine, Basic Text, och skriva till andra enslingar. Allt som talar till mig om tillfrisknande, kärlek och gemenskap på NA:s sätt tillför riktning i mina tankar. Min mest pålitliga källa till välbefinnande och upplysning är min högre makt. Jag är mycket tacksam för att jag har kunnat börja tro.”*

## Att leva i programmet

De tolv stegen är vår plan för tillfrisknande från beroendesjukdomen. När vi fortlöpande tillämpar dessa steg, börjar vi leva i programmet. Genom att direkt tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter finner vi acceptans, tillit och ödmjukhet. Vi lär oss att leva livet på dess egna villkor.

När vi tillfrisknar börjar vi lita på en kraft starkare än vi själva. Vi lär oss att genom att be om Guds vilja med oss och styrkan att utföra den, kan vi göra sådant vi aldrig hade trott var möjligt. Våra liv blir värda att leva och vi förlorar besattheten att använda, bara för idag.

Vi har inte råd att bli självbelåtna eftersom beroendesjukdomen finns med oss tjugofyra timmar om dygnet. Daglig vaksamhet gentemot bristfälliga attityder är väsentlig för fortsatt tillfrisknande. Genom att leva i stegen börjar vi finna befrielse från vår självbesatthet. Vi lär oss att attityder, tankar och reaktioner förändras. Med tiden inser vi att vi inte är ensamma och börjar förstå och acceptera vilka och vad vi är.

NA:s Basic Text innehåller många förslag som är grunden i vårt tillfrisknande. Genom att använda dessa redskap kan vår förtvivlan och vårt aktiva beroende vändas till hopp och ett nytt liv. Genom att leva i NA:s tolv steg är vi en del av NA:s världsomfattande gemenskap, var vi än är.

*”Som ensling känner jag mig mycket ensam ibland, men idag har jag tillit till att jag inte kommer att använda, bara för idag. Jag är mycket tacksam att få vara en del av NA. Jag älskar er alla och jag kan aldrig börja ge tillbaka så mycket som jag har fått från alla mina NA-vänner.”*

Vår tacksamhet talar  
när vi bryr oss om och  
delar med oss  
till andra på NA's sätt

---

## BLANKETT FÖR BEGÄRAN OM INFORMATION

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, California 91409 USA

Datum \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

Språk \_\_\_\_\_

Jag vill ha följande information:

- Närmaste NA-möte
- Lokalt NA-telefonnummer  
(helpline number)
- Litteraturprov
- Startpaket för grupp (häfte och litteratur för att starta en NA-grupp) Ej för institutioners bruk.

Namn \_\_\_\_\_

Gata \_\_\_\_\_

Stad \_\_\_\_\_

Postnummer \_\_\_\_\_

Country/Land \_\_\_\_\_