



Välkommen till Anonyma Narkomaner

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

Copyright © 1996 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

Den här pamfletten skevs för att besvara några av dina frågor som rör Anonyma Narkomaners program. Vårt budskap är mycket enkelt: Vi har funnit ett sätt att leva utan att använda droger och vi delar gärna med oss till vem som helst för vilken droger är ett problem.

Välkommen till ditt första NA-möte. NA erbjuder beroende ett sätt att leva drogfritt. Om du inte är säker på att du är en beroende, bekymra dig inte om det: fortsätt bara att komma till våra möten. Du kommer att få all tid du behöver för att bestämma dig.

Om du är som många av oss när vi kom till vårt första NA-möte, är du kanske nervös och tror att alla på mötet kollar in dig. I så fall är du inte den enda. Många av oss har känt på samma sätt. Det har sagts: om du har fjärilar i magen så är du förmodligen på rätt ställe. Vi säger ofta att ingen kommer genom NA:s dörrar av misstag. Folk som inte är beroende tillbringar inte sin tid med att undra över om de är beroende. De tänker inte ens på det. Om du undrar ifall du är en beroende eller inte, så kanske du är en. Ge dig bara tid att lyssna när vi delar med oss om hur det varit för oss. Du kanske får höra något som låter bekant för dig. Det gör detsamma ifall du har eller inte har använt samma drog som andra nämner. Det är inte viktigt vilka droger du använde, du är välkommen hit om du vill sluta använda. De flesta beroende känner mycket likartat och det är genom att koncentrera oss på våra likheter snarare än på våra olikheter, som vi kan hjälpa varandra.

Du kanske känner dig hopplös och rädd. Du kanske tror att det här programmet, liksom andra saker du har provat, inte kommer att fungera. Eller du kanske tror att det kommer att fungera för någon annan men inte för dig, därför att du känner att du är annorlunda än vi. De flesta av oss kände på samma sätt när vi först kom till NA. På något sätt visste vi att vi inte kunde fortsätta att använda droger, men vi visste inte hur vi skulle sluta eller förbli drogfria. Vi var alla rädda för att lämna något som hade blivit så viktigt för oss. Det är en lättnad att upptäcka att det enda villkoret för medlemskap i NA är en *önskan* att sluta använda.

I början var de flesta av oss misstroagna och rädda för att försöka göra saker på ett nytt sätt. Nästan det enda vi var säkra på var att vårt gamla sätt inte alls fungerade. Inte ens efter att ha blivit drogfria förändrade sig saker med en gång. Ofta verkade våra vanliga göromål, som att köra bil eller ringa, skrämmande och främmande som om vi hade blivit någon vi inte kände igen. Det är då gemenskapen och stödet från andra drogfria beroende verkligen hjälper och vi börjar lita på andra för att få den nya tillförsikt vi så desperat behöver.

Du kanske redan tänker: "Ja, men..." eller "Tänk om...?" Men även om du tvivlar, kan du använda de här enkla förslagen till att börja med: gå på så många NA-möten du kan och samla ihop en lista NA-nummer för att använda regelbundet, särskilt när suget efter droger är starkt. Frestelsen är inte begränsad till de dagar eller timmar då det är möten. Vi är drogfria i dag därför att vi bad om hjälp. Det som hjälpte oss kan hjälpa dig, så var inte rädd att ringa en annan tillfrisknande beroende.

Det enda sättet att inte återgå till aktivt beroende är att inte ta den där första drogen. Det naturligaste för en beroende är att använda droger. För att de flesta av oss ska kunna avstå från att använda stämnings- och sinnnesförändrande kemikalier, måste vi genomgå drastiska förändringar fysiskt, mentalt, känslomässigt och andligt. NA:s tolv steg erbjuder oss ett sätt att förändras. Som någon sade: "Du kanske kan *bli* drogfri genom att enbart gå på möten. Men om du vill *förbli* drogfri och uppleva tillfrisknande, då behöver du tillämpa de tolv stegen". Det är mer än vi kan göra ensamma. I NA:s gemenskap stöder vi varandra i våra ansträngningar att lära oss, och att tillämpa ett nytt sätt att leva som håller oss friska och drogfria.

På ditt första möte kommer du att möta folk med olika lång drogfri tid. Du kanske undrar hur de kunde förbli drogfria under den tiden. Om du fortsätter att komma till NA-möten och förblir drogfri, kommer du att förstå hur det fungerar. Det finns en ömsesidig respekt och omsorg bland drogfria beroende, därför att vi alla varit tvungna att komma över beroendets elände. Vi älskar och stöder varandra i vårt tillfrisknande. NA:s program innehåller andliga principer som vi har funnit hjälper oss att förbli drogfria. Inget kommer att krävas av dig, men du kommer att få många förslag. Den här gemenskapen ger oss möjligheten att ge dig det vi har funnit: ett drogfritt sätt att leva. Vi vet att vi måste "ge bort det för att kunna behålla det".

Välkommen! Vi är glada över att du har tagit dig hit och vi hoppas att du bestämmer dig för att stanna. Det är viktigt för dig att känna till, att du kommer att höra Gud nämnas på NA-möten. Vad vi menar är en kraft starkare än vi själva, som gör det omöjliga möjligt. Vi hittade den kraften här i NA, i programmet, på mötena och i människorna. Det här är den andliga principen som har fungerat för oss så att vi kan leva drogfria en dag i taget, och närhelst en dag är för länge, fem minuter i taget. Tillsammans kan vi göra det vi inte kunde göra ensamma. Vi inbjuder dig att använda vår styrka och vårt hopp tills du själv hittat något av det. Det kommer en dag när också du kanske vill dela med dig till någon av det som så generöst givits till dig.

Kom tillbaka – det fungerar!
