



## Självförsörjning: princip och tillämpning

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

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

*Att vara självförsörjande är en viktig del av vårt nya sätt att leva. För individen är detta vanligen en stor förändring ... Vi, som var oförmögna att fungera som mänskliga varelser, finner nu att vad som helst är möjligt för oss. Drömmar som vi gav upp för länge sedan kan nu bli verklighet. Som grupp har beroende varit en börda för samhället. I NA står våra grupper inte bara på egna ben, utan kräver rätten att göra det.*

– Basic Text: Tradition sju

## Principerna om osjälviskt givande och självförsörjning

---

### Tacksamhet i handling

En tillfrisknande beroende räcker ut handen för att hjälpa en nykomling och tänds en gnista av hopp och villighet i den nya medlemmens hjärta som bara en annan beroende kan, genom det terapeutiska värdet av att en beroende hjälper en annan. En nykomling hjälper till att städa upp efter ett möte och börjar få känslan av tillhörighet och att vara accepterad som kommer av att hjälpa andra människor genom en handling av osjälviskt tjänande. En medlem delar med sig av erfarenhet, styrka och hopp på ett möte, ser igenkännande och empatiska nickar – och hör tacksamma skrattsalvor – framkallade av att medlemmen öppnat sitt hjärta för andra som känner sorgen och glädjen i att vara beroende i tillfrisknandet. En medlem som varit med ett tag erbjuder en nyare medlem skjuts och inleder utan att veta om det en vänskap som kommer att bestå längre än bilen de åker tillsammans i till mötet. Betrodda tjänare är i sin hemmagrupp noga med att se till att det finns litteratur på bordet, att hyran är betald, att det finns enkla förfriskningar och skapar en välkomnande atmosfär av tillfrisknande för den skakiga nykomling ute på parkeringen som överväger om han eller hon ska gå in på mötet eller inte.

Allteftersom vi lär oss att leva efter Anonyma Narkomaners principer, lär vi oss att ge av oss själva på sätt vi aldrig kunde föreställt oss i vårt aktiva beroende. Detta osjälviska givande blir en levande princip när vi räcker ut handen och hjälper andra. Vi börjar förstå att principen om självförsörjande ligger i hjärtat av vårt program, och paradoxen i vår växande villighet att tjäna sammanfattas i en rad ur vår bok om stegen och traditionerna, *Det Fungerar: hur och varför*: "Ju mer vi hjälper andra, desto mer hjälper vi oss själva". Att upptäcka denna sanning ger verklig mening åt vår övertygelse att "vi behåller det vi har endast genom att ge bort det". Allteftersom vi lär oss att leva i det här programmet finner vi att tacksamhet är en handling, och vi sätter vår tacksamhet i verket genom att erbjuda hjälp och stöd åt andra medlemmar genom service.

På liknande sätt ger en medlem också liv åt gruppen och NA:s servicestruktur när han eller hon lägger ett bidrag i korgen på ett möte. Samma enskilda bidrag ger också liv åt principen om självförsörjning. Tänk bara på alla de sätt på vilka vi stöder varandra utan hjälp utifrån – skjuts till möten, regelbunden närvaro på möten, bidrag i korgen, sponsorskap, service: om vi inte hade

varandra, skulle vi förvisso vara dömda till det gamla livet av förfall, förtvivlan och för tidig död. Vi lär oss att lita på varandra som om vårt liv berodde på välviljan hos dem som sitter bredvid oss på ett möte – för det gör det.

Vi kommer till nytta på många olika sätt i den här gemenskapen, och genom service lär vi oss att tillfrisknandets "logik" ibland verkar vara raka motsatsen till gatans "logik". En gång trodde vi att världen var skyldig att försörja oss och vi rättfärdigade att vi tog det vi tyckte vi förtjänade när det inte passade världen att tillmötesgå våra krav. Men i tillfrisknandet lär vi oss att tagandet bara ger oss en känsla av tomhet, medan vi blir uppfyllda av givandet. Av stor erfarenhet vet vi att hur mycket vi kan ge, vare sig det mäts i tid, ansträngning eller pengar, är långt mindre viktigt än vår villighet att ge. Vi finner att vår villighet ofta återgäldas tiofalt i vårt eget tillfrisknande. Allteftersom vi lär oss att tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter, kommer de flesta av oss till tro på att ett personligt åtagande för principerna om osjälviskt givande och självförsörjning utgör grunden i vårt sätt att leva.

*NA-medlemmar runt om i hela världen bidrar med pengar för att hjälpa vår gemenskap att fullfölja sitt huvudsyfte. Det åligger varje del av vår servicestruktur att använda dessa tillgångar för att föra NA:s budskap om tillfrisknande så långt som möjligt.*

*– Elfte konceptet, långa formen*

## Att finansiera NA-service

---

### Vårt kollektiva ansvar

Självförsörjning börjar på individ- och gruppnivå. Som enskilda medlemmar är var och en av oss ansvariga för att främja vårt programs framgång på alla sätt vi kan. Som en förening av tillfrisknande beroende är vi lyckligt lottade eftersom våra gruppers huvudsyfte är så enkelt och tydligt: att föra budskapet om tillfrisknande vidare till den beroende som fortfarande lider. Självförsörjning garanterar att vi kan föra detta budskap vidare på våra egna villkor, fritt från inflytande och kontroll utifrån. Självförsörjning låter också våra grupper vara självstyrande och garanterar varje grupps självstyre, som vår fjärde tradition säger. Rent praktiskt hjälper självförsörjning oss att se till att hyran för möteslokalen betalas och att litteratur är tillgänglig både för våra medlemmar och nykomlingar.

Varför är självförsörjning så viktigt för en organisation som vår? Med ett ord, frihet! Som det står i vår steg- och traditionsbok *Det fungerar: hur och varför*: "Genom att betala våra egna kostnader förblir vi fria att föra vidare vårt eget budskap". Beskrivningen av vår sjunde tradition i Basic Text upprepar denna tanke mer kraftfullt: "Vår linje angående pengar är klart fastslagen: vi avböjer alla bidrag utifrån; vår gemenskap är fullständigt självförsörjande. Vi accepterar inga ekonomiska bidrag, donationer, lån och/eller gåvor. Allt har sitt pris oavsett avsikt. Vare sig priset är pengar, löften, eftergifter, särskilt erkännande, stöd eller favörer är det för högt för oss. Även om de som skulle hjälpa oss kunde garantera att inga förbehåll fanns, skulle vi ändå inte ta emot deras hjälp /... /

Vi vill inte sätta vår frihet på spel". Genom att betala för oss, förblir vi fria att föra vårt budskap vidare på vårt eget sätt, fritt från påverkan utifrån. Men denna frihet medför också ansvar: vi står fast vid vårt åtagande att stödja våra grupper och den service som stöder dem, genom våra egna frivilliga bidrag.

Förutom denna frihet ger också stödet till NA:s servicestruktur utöver gruppens behov en möjlighet för våra medlemmar att känna sig delaktiga i en växande gemenskap. Som en medlem, som varit med länge uttrycker det: "Om vi inte hjälper till att stödja det, är det inte vårt. Varje grupp bör ta del i att skicka pengar för att stödja vår service. Det gör en grupp delaktig. Det ger den intresse i det som händer". Så vår princip om självförsörjning sträcker sig långt utöver att upprätthålla gruppens givna ekonomiska ansvar. Vi är tillsammans ansvariga för alla våra serviceansträngningars framgång. Vår kollektiva villighet att axla bördan att stödja vår service kommer att bestämma framgången i våra ansträngningar att bättre föra vårt budskap vidare till beroende över hela världen.

Att bekosta NA-service är därför vårt kollektiva ansvar. Vi tror verkligen på vårt programs principer. Vi inser också att högst bland dessa principer står osjälviskt givande och självförsörjning. I vårt tillfrisknande lär vi oss att dessa ideal är mera än läpparnas bekännelse. Vi ger dem (och därigenom oss själva) liv genom att vara till service och genom att stödja våra betrodda tjänares ansträngningar och se till att pengar blir det minsta av de problem vi har med att föra budskapet vidare till den beroende som fortfarande lider. Programmet fungerar – vi är alla levande bevis på dess effektivitet. Men hur är det med NA som en organisation som strävar efter att hjälpa lidande beroende att finna ett nytt sätt att leva? Vilken kraftfullt dynamisk organisation vi skulle vara om var och en av oss lade bara en tiondel av de resurser vi förbrukade i vårt aktiva beroende på att tillhandahålla service i Anonyma Narkomaner!

*Att gå från ett självupptaget liv till ett liv baserat på andliga principer kräver att vi förändras i grunden.  
–Det fungerar: hur och varför*

## **Att göra tillfrisknandet mer tillgängligt**

Det som räknas är ytterst tillämpandet av principen – enskilda medlemmar och grupper som ger det de kan, som de kan, enligt principerna om osjälviskt givande och självförsörjning. Det är vårt mål, både i princip och i tillämpning, att göra tillfrisknande tillgängligt för varje beroende som söker lättnad från beroendets mardröm. Att stödja vår service bidrar till att göra det möjligt. Vår Basic Text klargör det för oss:

*Vi kan inte förändra den beroendes eller beroendets natur. Vi kan bidra till att förändra den gamla lögnen "En gång en beroende, alltid en beroende" genom att sträva efter att göra tillfrisknandet mer tillgängligt ...*

– Basic Text

Vi påminner oss om att ensamma var vi dömda, men allting är möjligt när vi tillsammans lever enligt principerna om osjälviskt givande och självförsörjning. Vi sätter dessa principer i verket genom att vara till service, försöka göra tillfrisknandet mera tillgängligt varje dag genom sponsorskap, mötesnärvaro, service och våra sjundetraditionsbidrag.

*Ett åtagande att främja NA:s mål som helhet ska sättas högt på vår prioriteringslista. För att NA ska kunna leverera den service som är nödvändig för att fortsätta växa och fullgöra vårt huvudsyfte över hela världen, får flödet av medel inte ha några flaskhalsar någonstans i vår struktur.*

*– Elfte konceptet långa formen*

## **Att bidra till NA-service**

---

### **Vad kan vi göra?**

Det finns många sätt för oss som individer att bidra till vårt programs framgång: sponsorskap, service på möten, distrikts- och regionservice, samt att lägga sjunde traditionsbidrag i korgen. Hur mäts denna framgång? Diskussionen av vårt tolfte steg i *Det fungerar: hur och varför* sammanfattar det för många av oss: "Att hjälpa andra är kanske människohjärtats högsta strävan och något vi anförtröts som ett resultat av att en högre makt verkar i våra liv." Eftersom vi vet att "vi kan bara behålla det vi har genom att ge bort det", lär sig våra medlemmar tjänandets princip och vi gör vårt bästa för att tillämpa den principen i våra dagliga liv.

Våra tidiga medlemmar byggde upp vår servicestruktur för att hjälpa grupperna i deras ansträngningar att bättre föra budskapet om tillfrisknande vidare. Dessa medlemmar insåg att gruppen behövde ägna sig enbart åt det den gör så väl – att föra vårt budskap vidare till beroende. Men det fanns andra påtagliga saker som våra medlemmar kunde göra för att hjälpa lidande beroende att bli medvetna om ett nytt sätt att leva: på distrikts- och regionnivå insåg de behovet av regelbundna möten på sjukhus och institutioner, offentliga informationspresentationer, hjälplinjer, till och med distriktstäckande och regionala möteslistor. På världsnivå insåg de behovet av att tillhandahålla en central punkt för information och kontinuitet för all denna service, såväl som ett fortlöpande behov av att framställa, och med tiden också att översätta litteratur. Allt detta och en mängd annan service sågs som väsentligt. Men våra grundare var också rädda att, om grupperna själva skulle försöka tillhandahålla denna service, skulle en sådan förskjutning av fokus skada gruppens förmåga att föra budskapet vidare. Servicestrukturen skapades för gruppens skull för att ge sådan service, så att grupperna själva skulle kunna förbli vårt stödsystem på "gräsrotsnivå", enbart fokuserade på att föra ut vårt budskap till både nykomlingar och äldre medlemmar.

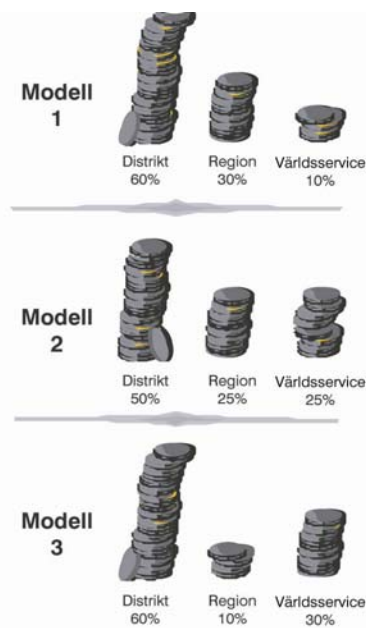
Vi delegerar många viktiga ansvarsområden till vår servicestruktur, och detta har visat sig vara synnerligen framgångsrikt genom åren. Vår gemenskaps tillväxt och utveckling över hela världen vittnar om att vår servicestruktur lyckas med att hjälpa beroende överallt att finna våra grupper och därigenom att finna tillfrisknande. 1972 fanns det kanske 200 NA-grupper i världen. 1982 fanns det omkring 2000. Idag finns det långt mer än 20 000 i 90 länder, och vi blir fler för varje dag. NA lever och mår bra över hela världen!

Denna framgång i utvecklingen beror på medlemmarnas stöd. Sådant stöd tar sig många uttryck: framför allt, medlemmarnas villighet att aktivt delta i sitt eget tillfrisknande genom att bli involverade i grupperna såväl som i distrikts- och regionkommittéer. Självklart behövs det pengar för att denna service ska vara framgångsrik. Till skillnad från grupperna, är servicestyrelserna och kommittéerna inte självförsörjande: de är beroende av gruppernas bidrag för att utföra arbetet som hjälper nykomlingar att komma till våra möten. Oavsett om det handlar om personligt serviceengagemang, bidrag enligt sjunde traditionen, eller båda delarna, hjälper våra gruppmedlemmars stöd till att göra vår servicestruktur så framgångsrik som möjligt när det gäller att föra vårt budskap vidare till beroende som söker ett nytt sätt att leva.

Precis som för medlemmarna själva, finns inga krav på grupperna, distrikten eller regionerna att ge bidrag till servicestrukturen för att vara en del av Anonyma Narkomaner. Så länge en grupp eller servicekommitté följer NA:s tolv steg och tolv traditioner, och vill betrakta sig som en del av

NA, finns det inga fler krav för "medlemskap". Men våra grupper och serviceorgan har av tradition tagit på sig ansvaret för att hjälpa till att axla bördan av vårt gemensamma servicearbete på distrikts-, region- och världsnivå. Våra grupper väljer gruppservice-representanter (GSRer) för att representera gruppen i distriktservice och deras regionala sammankomst. Våra distrikt väljer regionkommittémedlemmar (RKMer) för att tjäna på regionnivå. Och våra regioner väljer regiondelegater för att tjäna på världsnivå. De flesta av våra grupper, distrikt och regioner väljer också att bidra till servicestrukturen och hjälpa till att betala de utgifter som hör ihop med att tillhandahålla ett stort utbud av service å gruppernas vägnar.

Om gruppen väljer att ge bidrag till servicestrukturen, är sättet man väljer att göra det på till slut gruppmedlemmarnas val. *A Guide to Local Services in Narcotics Anonymous* föreslår bidrag direkt från grupperna till alla nivåer av service, och här följer förslag på tre sätt att ge bidrag:



Enkelt uttryckt representerar siffrorna procentandelar av alla de pengar gruppen har tillgängliga för att skicka vidare till andra servicenivåer efter att dess egna månatliga utgifter är täckta. Det som blir över ges som bidrag till de andra servicenivåerna, enligt gruppens samvetet om hur de extra pengarna bör skickas vidare för att stödja vår servicestruktur.

Det enklaste sättet att bestämma vilken modell som passar gruppen bäst är förmodligen att se efter vilken servicenivå (distrikt, region, värld) som ger gruppen den mest påtagliga servicen. På en del platser i världen får grupperna sin tydligaste nytta från sin lokala distriktskommitté. På andra håll kommer, av olika orsaker, den tydligaste nyttan från regionen eller till och med från världsnivån. Efter att ha tagit hänsyn till dessa faktorer kan gruppen bestämma vilken bidragsmodell som passar bäst för gruppens situation. Grupperna bör inte känna sig begränsade till de procentandelar som beskrivs här, utan kan finna en annan fördelning av bidrag som bäst passar deras omständigheter.

Här följer en mall för att anteckna gruppens fördelning av bidrag:

Bidragsplan för \_\_\_\_\_  
(gruppens namn)

Gruppkod \_\_\_\_\_

Bidrag till distrikt \_\_\_\_\_ %

Bidrag till region \_\_\_\_\_ %

Bidrag till världsservice \_\_\_\_\_ %

*"Vår servicestruktur representerar alla i Anonyma Narkomaner. Den är inte någonting avskilt. Den finns där för att främja budskapet om tillfrisknande. Jag ser det inte som annorlunda att stödja vår service än att stödja ett möte – allt går till att hjälpa beroende. Och den hjälper till att sprida budskapet där de ännu inte har hört det."*

*– NA-medlem med lång tid*

## **Några vanliga frågor och svar**

---

*F: Vart går pengarna som jag lägger i korgen?*

**S:** Normalt går en stor del av gruppens korgpengar till gruppens egna utgifter – att betala hyran, köpa litteratur och annat som behövs. Det som blir över går vanligtvis vidare till de andra servicenivåerna där våra bidrag hjälper till att betala för distriktets och regionens möteslistor, gratis litteratur till beroende i behandling och på institutioner och offentliga informationspresentationer till professionella och till allmänheten i stort.

*F: Kan pengarna jag lägger i korgen verkligen hjälpa beroende i andra delar av världen?*

**S:** Det kan de verkligen. När er grupp, ert distrikt och er region skickar bidrag till världsservicen går de pengarna till att betala för översättning av litteratur, gratis litteratur till beroende i andra länder, samordning av världsomfattande service och kommunikationer, och även till att se till att andra länder kan delta i världsservicekonferensen. Pengarna som doneras till världsservicen bidrar till att betala för många aktiviteter och service inriktade på gemenskapens världsvida utveckling så att vi kan fortsätta växa och föra vårt budskap vidare till beroende i hela världen. Om vi ser på den explosion som skett i NA utanför USA och Kanada det senaste decenniet, kan vi se att vi idag fullgör vårt programs huvudsyfte bortom våra grundares vildaste fantasi. Att stödja världsservicen gör denna tillväxt möjlig.

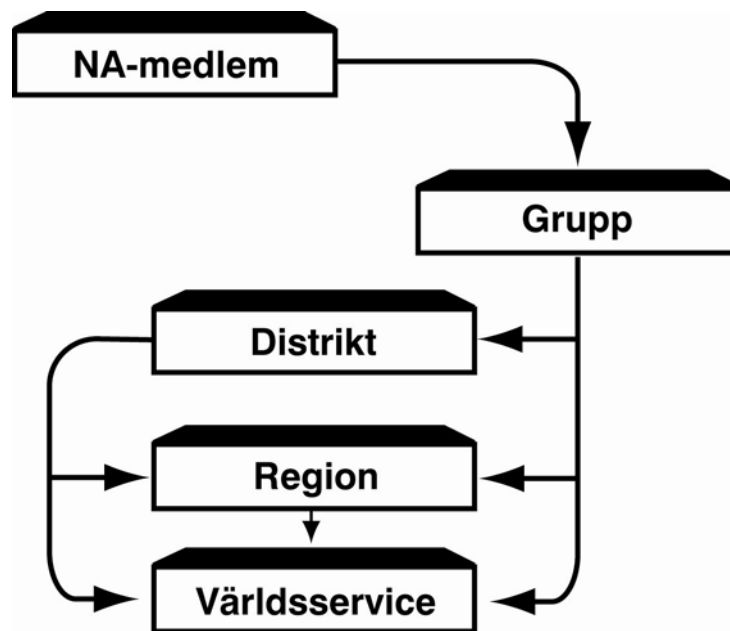
*F: En del grupper redovisar sin kassarapport på mötena och de har tusentals kronor på banken. Är det OK att behålla mycket pengar i reserv?*

**S:** Enligt vår erfarenhet är det inte OK. Vi har funnit att det uppstår en hel del problem när grupper, distrikt, regioner eller till och med konventkommittéer behåller mer i reserv än de behöver för sitt arbete. Vi har sett enskilda individer ta återfall för att de har stulit NA-pengar som från början borde ha skickats vidare till nästa servicenivå. Vi har också sett lokala gemenskaper bittert splittrade över "sina" pengar som de fått in genom ett konvent eller annan aktivitet. Ibland kan den här oenigheten vara i årtal och förlama den lokala NA-gemenskapens effektivitet. Onödiga problem såsom stöld av NA-medel och betrodda tjänare som grälar om pengar, egendom och prestige på servicemöten blir resultatet när våra servicekommittéer samlar på sig NA-medel.

Mer väsentligt är att de pengar som ligger till ingen nytta på banken skulle kunna användas för att hjälpa beroende både lokalt och i andra delar av världen. Principen om självförsörjning innebär att vi använder det vi behöver och skickar resten vidare för att hjälpa andra. Den principen utgör grunden för vårt sätt att leva.

*F: Är det OK att mitt distrikt ger bidrag till både region- och världsservicenivån?*

**S:** Självklart. Ert distrikt kan ge bidrag till er region och till världsservicen om det väljer att göra så. Som det står i *A Guide to Local Services in Narcotics Anonymous*: "Grupperna i Anonyma Narkomaner stöder direkt distrikts-, region- och världsservicen med pengar som blir över sedan de täckt sina egna utgifter. Distriktskommittéer /... / uppmanas att göra detsamma med sina överskottsmedel och skicka dem till de andra nivåerna i servicestrukturen ..." Här följer ett diagram som visar hur medel kan flyta genom vår servicestruktur:



*F: På vilket sätt kan en enskild medlem bidra till vår servicestruktur?*

S: För enskilda medlemmar finns det många sätt att göra service inom NA. Den första delen av det här häftet beskriver många av dessa möjligheter att tjäna. När det gäller att ge pengar till NA-service, finns det många som tycker att NA-födelsedagar är ett utmärkt tillfälle att ge något tillbaka. En del medlemmar ger särskilda "tacksamhetsbidrag" på sin födelsedag och ger en krona eller mer för varje drogfrött år. Andra medlemmar föredrar att ge bidrag i form av litteratur till hemmagruppen, för att ges vidare till nykomlingar – de sätt på vilka vi kan uttrycka vår tacksamhet och stödja våra medlemmar begränsas bara av vår kreativitet.

Ni kan ge bidrag till er lokala service genom att er grupp beslutar att en viss procent av de pengar som samlas in i korgen på era möten går vidare till de andra servicenivåerna.

Om ni vill ge ett direkt bidrag till världsservicen, vänligen skicka ert bidrag till följande adress:

World Service Office  
 PO Box 9999  
 Van Nuys, California 91409