



Narcotics Anonymous®

TIL JER I
BEHANDLING

Copyright © 2012 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheder forbeholdes

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af
NA Fællesskabet.

Narcotics Anonymous, , , , og The NA Way
er registrerede varemærker, der tilhører
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-932-9 Danish 6/14

WSO Catalog Item No. DK3117

Til Jer i behandling

Denne pamflet er lavet for at introducere dig til bedring i Narcotics Anonymous. Den repræsenterer den fælles erfaring addicts i bedring i dag i NA, deler. Mens du er i behandling, lærer du sikkert noget om sygdommen addiction og om de Tolv Trin i Narcotics Anonymous. Behandling kan hjælpe dig til at begynde at leve dit liv stoffrit. Støtten fra andre addicts i bedring samt et vedvarende bedringsprogram, som indeholder NA's Tolv Trin, kan hjælpe dig med at fortsætte med at leve uden at bruge stoffer. I denne pamflet giver vi dig nogle forslag til, hvordan du kan håndtere overgangen fra behandling til fortsat bedring i Narcotics Anonymous.

Hvad er Narcotics Anonymous Program?

Narcotics Anonymous er et bedringsprogram fra sygdommen addiction. Dette program henvender sig til enhver addict, som ønsker at stoppe med at bruge stoffer. I Narcotics Anonymous tror vi på, at vi kan hjælpe hinanden med at forblive clean ved at bruge nogle enkle retningslinjer. De Tolv Trin og de Tolv Traditioner er vores retningslinjer. De indeholder kernen af de principper, vi baserer vores bedring på.

Fordi vi tror at en addict bedst kan hjælpe en anden, har Narcotics Anonymous ingen professionelle behandlere eller terapeuter. Medlemskab koster intet. NA møder, hvor addicts deler erfaring, styrke og håb, holdes sædvanligvis regelmæssigt. Dette er én af måderne, hvorpå vi støtter hinanden i bedringen.

Bedring i Narcotics Anonymous

Narcotics Anonymous er for enhver addict, som ønsker at komme sig efter sygdommen addiction. Hvis du er i behandling, er du måske startet der af andre grunde end lige at stoppe med at bruge stoffer. Uanset hvad din oprindelige motivation har været, hvis du ønsker at stoppe med at bruge stoffer og gå videre i din bedring, så kan Narcotics Anonymous være noget for dig.

Straks vi stoppede med at tage stoffer, begyndte mange af os at sammenligne os med andre addicts. Vi fokuserede på vores forskelligheder, i stedet for vores ligheder. Når vi kun ser forskellighederne, kan det være nemt at tænke, at vi ikke hører til i NA.

Benægtelse er et væsentligt aspekt af sygdommen addiction. Benægtelsen afholder os fra at se hele sandheden om os selv og vores sygdom. At føle vi er anderledes end andre addicts er en manifestation af denne benægtelse. Det hjælper at kigge ærligt på uhåndterligheden i vores liv som blev resultatet af vores misbrug. Vi kigger især på vores relationer, vores arbejdsforhold, vores livsomstændigheder og vores økonomiske forpligtelser. I stedet for at tænke på de gode tider vi havde, da vi brugte, forsøger vi at huske de situationer, hvor vi tænkte: "Hvad laver jeg her?", "Hvorfor har jeg det sådan her?", "Hvor længe er det egentlig siden stofferne virkede, som jeg ønskede?".

Til sidst må vi alle stå ansigt til ansigt med spørgsmålet: "Ønsker jeg at stoppe med at bruge?". Mange af os kunne ikke svare med det samme. Dog, når vi villigt og ærligt kiggede på vores fortid, fandt vi mange grunde til at stoppe med at bruge. Dit svar på spørgsmålet vil sætte kursen for din fremtidige bedring.

Sygdommen addiction er en fremadskridende lidelse. Vores erfaring, mens vi stadig var aktive, har bevist dette. Fortsat misbrug ødelagde os i krop, sind og ånd. Vi tror, at addicts, som fortsætter med at bruge, vil ende i fængsel, institutioner eller dø. At bryde igennem vores benægtelse giver os et klart billede af destruktoren i vores liv. Med det in mente, kan vi begynde at kigge efter løsninger på vores problemer.

Vi lærer, at vi er magtesløse over for vores addiction. Brugen af stoffer er blot et aspekt af sygdommen addiction, idet sygdommen påvirker alle områder i vores liv. Vi begynder at komme i bedring, når vi afholder os fra at bruge stoffer. At indrømme vi er magtesløse over for sygdommen, er en overgivelse, en indrømmelse af, at vi ikke kender løsningen på vores problemer. Overgivel-

sen begynder, når vi bliver villige til at overveje nye ideer. Vi kan bede om hjælp og acceptere den, når vi får den tilbudt.

”Jeg havde det svært, da jeg skulle overgive mig til, at jeg var magtesløs overfor min addiction. Med overgivelsen blev jeg ansvarlig for mine handlinger. Jeg var den der gav mine omgivelser skylden for alle problemer. Jeg lærte, at jeg måtte være ansvarlig for mit liv, hvis jeg ville være clean og i bedring. Fordi jeg havde indrømmet, at jeg var magtesløs, vidste jeg også, at jeg havde brug for den hjælp NA havde at tilbyde. Jeg måtte blive villig til at gøre de ting som skulle til for at skabe bedring.”

Vi får fortalt, at vi selv er ansvarlige for vores bedring. Dette betyder at vi må handle. Ingen anden kan gøre det for os. Vi har brug for at lære, hvordan vi passer på os selv.

Vi foreslår, hvis det er muligt, at du deltager i Narcotics Anonymous møder, allerede mens du er i behandling. Tal med andre addicts på mødet og stil dem spørgsmål. De venner du skaber her, vil være en del af din støtte, når du forlader behandlingen. Vi foreslår også, at du tager dig tiden til at læse Narcotics Anonymous litteratur, mens du er i behandlingen. Undervejs i behandlingen vil det måske blive muligt at deltage i eksterne NA møder. Byt telefonnummer med de medlemmer du møder på disse møder. Du vil udvikle et netværk med andre addicts i bedring. Når du føler dig mere hjemme i NA og til møder, vil overgangen fra behandling blive nemmere.

Efter behandling

Når tiden kommer til at forlade behandlingen, kan det godt skabe modsatrettede følelser. Frygten for at falde tilbage til aktiv addiction er måske den største. At vende tilbage til familie, job og venner kan skabe følelser af usikkerhed, skyld og utilstrækkelighed. Uden den bufferzone stofferne gav, kan livet på livets betingelser sommetider være en ny og truende oplevelse. Du kan føle tvivl på dig selv når du møder nye si-

tuationer i bedringen. Vi opfordrer dig til at stille spørgsmål og at dele dine følelser med andre medlemmer af Narcotics Anonymous. De fleste af os oplevede de samme følelser og situationer i den tidlige bedringsproces.

”Da tiden var kommet og jeg skulle forlade behandlingen, følte jeg mig bange og alene. Jeg skulle forlade et trygt sted. Hvordan skulle jeg holde mig clean? Et medlem af Narcotics Anonymous foreslog, at jeg gik til et NA møde, så snart jeg havde forladt behandlingen. Han fortalte mig, at jeg aldrig mere behøvede at være alene, hvis ikke jeg ønskede det. Han foreslog, at jeg talte om mine følelser på mødet og fik telefonnumre. Han delte med mig, hvordan der havde været de samme følelser hos ham, da han forlod sin behandling. At tale med ham gjorde, at jeg ikke længere følte mig så alene. Noget af min frygt for at forlade behandlingen forsvandt efter jeg havde delt med denne addict.”

Nogle addicts som forlader behandling kan føle sig skråsikre på deres evne til at forblive clean ved egen hjælp. Det er ikke usædvanligt for addicts at udvikle en falsk tryghedsfølelse i det strukturerede behandlingsmiljø. Det kan dog være farligt at være for skråsikker. Tankegangen ”jeg behøver ikke andres hjælp” fører ofte til tilbagefald, en tilbagevenden til aktiv addiction. At anerkende vores sårbarhed hjælper os med at forberede os til udringning. Vi anbefaler at du har en handleplan, før du forlader behandlingen. Her er nogle forslag som har virket for os:

- Tag en beslutning om, at uanset hvad der sker i dag, vil du ikke bruge stoffer.
- Kontakt nogle få NA-medlemmer og fortæl, hvornår du forlader behandlingen.
- Planlæg at deltage i et møde den dag. Fortæl på mødet, at du er nykommer.
- Præsenter dig og tal med NA medlemmer både før og efter mødet.

”Jeg kan huske, da jeg gik til mit første møde på hospitalet. Da jeg var alt for paranoid til at tale på mødet, nøjedes jeg med at lytte. Jeg hørte addicts dele om, hvordan de brugte og om deres bedring. Nogle få havde brugt ligesom mig. Jeg begyndte at tro på, hvad de sagde om deres bedring. Da jeg forlod behandlingen tog jeg direkte til et møde. I dag følger jeg stadig retningslinjerne som beskrevet i ”White Booklet”. Det her program af bedring virker for mig, og jeg kan lide de resultater jeg får. Det er sådan her, jeg altid gerne har villet føle. Den lindring som stofferne ikke længere giver mig, finder jeg her i Narcotics Anonymous.”

At fortsætte overgangen

Hvis du har fulgt nogle af ovenstående forslag, så har du lagt en god bund til at få støtte. Nu kan du lægge planer for din fortsatte bedring. Først gå til så mange NA møder som du kan, vælg så hvilke du vil deltage i regelmæssigt. Nogle medlemmer går til halvfems møder på halvfems dage i tiden lige efter behandlingen. Brug de telefonnumre du har fået, ring til de andre medlemmer af NA fællesskabet. Dette er nogle af de ting, der har hjulpet os til at forblive clean.

Sponsorship er en foranstaltning som afspejler vores tro på, at en addict bedst kan hjælpe en anden addict. En sponsor er en anden addict i bedring, som kan hjælpe os med at lære de Tolv Trin i Narcotics Anonymous at kende. Ofte vil vores sponsor give os den slags individuel omsorg og opmærksomhed, som vi behøver for at forblive clean og leve livet uden brug af stoffer. Du finder en sponsor ved at lytte omhyggeligt til andre addict på møder og spørge dig selv, hvem af dem har den slags bedring, du gerne vil have. Hvis du ikke har en sponsor endnu, anbefaler vi, at du vælger en så hurtigt som muligt.

”Sponsorship er vigtigt. Jeg lavede en aftale med en anden addict om at jeg ville ringe til hende hver dag. Jeg ville fortælle hende om mine tanker og forsøge at være ærlig

omkring dem. Hun hjalp mig med at arbejde med de Tolv Trin. På grund af denne relation med min sponsor, fik jeg meget mere end jeg havde forventet. Hun var der for mig i de gode tider, mens jeg opdagede en helt ny mig. Hun var der, når min følelsesmæssige smerte tog vejret fra mig. Det virkede altid som om hun sagde: bare lev i dag; det bliver bedre. Når vi var til de samme møder, sad hun ved siden af mig.”

Hvis du har en sponsor, ring til hende eller ham ofte og lav aftaler om at mødes ansigt til ansigt. Selv om din sponsor giver dig meget støtte og vejledning i din bedring, så vil en sponsor ikke holde dig clean. Vi er hele tiden ansvarlige for vores egen personlige bedring.

Erfaringer i den tidlige bedring

Erfaringerne fra den tidligere bedring varierer. Nogle medlemmer nyder denne tid. Andre husker den som smertefuld og forvirrende med uforudsigelige ændringer fra det ene ekstreme til det andet. Men uanset hvad der sker i vores bedring, eller hvordan vi har det, så ved vi, at det at bruge stoffer ikke vil gøre noget som helst bedre for os.

Ved at tale om os selv, ved at dele om vores følelser, opdager vi identifikation med andre addicts i bedring. Det er vigtigt for os at dele vores følelser og vores erfaring. Hvis ikke vi fortæller andre hvordan vi har det, vil de heller ikke være i stand til at hjælpe os. Vi inviterer til at dele erfaring, når vi stiller spørgsmål til andre medlemmer af NA. Narcotics Anonymous programmet hjælper os til at hjælpe os selv i bedringen.

”Efter mødet delte nogle medlemmer deres erfaringer med mig. Jeg fik venner til det møde, som jeg stadig har den dag i dag. Jeg lærer en ny måde at leve på, uden brug af stoffer. Jeg har lært, at jeg har en sygdom kaldet addiction, og at jeg er magtesløs overfor denne. I dette øjeblik behøver jeg ikke at bruge stoffer. Jeg har lært, at medlemmer af NA vil være der for mig, så jeg

kan gå igennem enhver situation. Jeg har lært, at hvis jeg ikke bruger, vil mit liv forbedres. Vigtigst af alt er, at ved at arbejde med de Tolv Trin i NA har jeg lært at praktisere åndelige principper. I dag ved jeg, at sammen kan vi komme i bedring.”

Så snart vi er stoppet med at bruge, må vi lære, hvordan man lever livet clean. Vi må lære, hvordan vi får bedring ind på alle områder i vores liv. Vi kan få det rart med os selv uden stoffer, ved at gøre de Tolv Trin i Narcotics Anonymous til en del af vores bedringsprogram. Vi kan få frihed fra aktiv addiction ved konstant at praktisere det, som har virket for andre addicts i bedring. Ved at arbejde med trinene forandres vi og vokser. Bedring fra aktiv addiction kan fortsætte lige så længe, som vi er villige til at praktisere hvad vi har lært.

”Mens jeg var i behandling, blev jeg introduceret til Narcotics Anonymous program om bedring. Jeg måtte begynde fra Trin Et – at indrømme at jeg var magtesløs. Imens stofferne forlod min krop, så jeg, hvor uhåndterligt mit liv var blevet. Jeg opdagede, at jeg ikke længere kunne give andre skylden for mine besværligheder. Og selvom jeg stadig er ung i NA programmet, er der sket bemærkelsesværdige ændringer i mine tanker, følelser, attituder og adfærd. Jeg begyndte at hjælpe andre. Jeg opdagede, at selv om jeg lige var kommet ud af behandling, kunne jeg dele min bedring med dem, som stadig var i behandling. Jeg lærte, at for at beholde hvad jeg havde fået, måtte jeg give det videre, at tjene andre. Undervejs i mit arbejde med trinene begyndte jeg at give i stedet for at tage. Jeg følte ro efterhånden som min frygt og resentments blev mindre. Jeg begyndte, sammen med andre addicts, at dele om hvem jeg virkelig var. Dette program reddede mit liv.”

Frihed

Over hele verden holder flere end hundrede tusinde sig clean i Narcotics Anonymous. Du kan også få bedring i NA. Vi ønsker, du skal vide at du er velkommen. At vi håber du også vil finde den frihed fra aktiv addiction, som vi har gjort. Vi kommer i bedring, så vi kan leve et liv fyldt med formål, retning og glæde.

Sig til dig selv:

BARE FOR I DAG vil mine tanker dreje sig om min bedring, at leve og nyde livet uden brug af stoffer.

BARE FOR I DAG vil jeg have tillid til nogen i NA, der tror på mig, og som ønsker at hjælpe mig i min bedring.

BARE FOR I DAG vil jeg have et program. Jeg vil prøve at følge det, så godt jeg kan.

BARE FOR I DAG vil jeg ved hjælp af NA forsøge at få et bedre perspektiv på mit liv.

BARE FOR I DAG vil jeg være uforfærdet. Mine tanker vil være hos mine nye fæller, mennesker som ikke bruger og som har fundet en ny måde at leve på. Så længe jeg følger denne vej, har jeg intet at frygte.

ANDEN NA-LITTERATUR SOM DU MÅTTE ØNSKE AT LÆSE

Narcotics Anonymous – Oprindeligt udgivet første gang i 1983, denne bog bliver ofte refereret til som Basis Tekst for bedring fra addiction. I bogen deler mange addicts deres erfaring, styrke og håb omkring sygdommen addiction og deres bedring ved hjælp af NA programmet. De personlige oplevelser som mange addicts i bedring over hele verden har haft er med, således at nye medlemmer kan finde identifikation og håb om et bedre liv.

NA White Booklet* – Det hvide hæfte var den første stykke litteratur som Fellowship of Narcotics Anonymous selv har skrevet. Den indeholder en præcis beskrivelse af NA programmet. (Ikke oversat til dansk)

* Endnu ikke udgivet på dansk.

Er jeg en addict? (IP Nr. 7) – Denne pamflet har en række spørgsmål som vil kunne hjælpe den enkelte med deres personlige beslutning. At læse denne pamflet kan hjælpe dig til ærligt at se addictionen og give dig håb. Fordi den tilbyder løsningen i NA programmet.

Bare for idag (IP Nr. 8) – I denne pamflet bliver der præsenteret fem positive tanker, som hjælper addicts i bedring. Disse tanker giver addicts det rette perspektiv til at leve clean hver ny dag. De er ideelle til at læse hver dag. Resten af pamfletten udvikler princippet om at leve bare for i dag, samtidig som det opmuntrer addicts til at have tillid til en Højere Magt og at arbejde med NA programmet på daglig basis.

Sponsorship (IP Nr. 11) – For bedringen er sponsorship et vitalt værktøj. Denne introducerende pamflet hjælper med at skabe en forståelse for sponsorship, specielt for nye medlemmer. Pamfletten besvarer nogle spørgsmål som f.eks. ”Hvad er en sponsor?” og ”Hvordan får man en sponsor?”.

Af unge addicts til unge addicts (IP Nr. 13) – Budskabet i denne pamflet er, at bedring er mulig for alle, uanset alder og uanset misbrugets længde. Den lægger vægt på, at alle addicts ender i den samme desperation, og at det slet ikke er nødvendigt. Vi kan begynde vores bedring lige nu!

Til forældre og værger for unge i NA (IP Nr. 27) – Denne pamflets formål er at give information om hvad NA er og hvordan NA virker. Den er især relevant for personer med ansvar for unge mennesker, der er involveret i Narcotics Anonymous.



Danish