

## At forblive clean udenfor

Mange af os hørte for første gang Narcotics Anonymous-budskabet om bedring, mens vi var på et hospital eller på en institution. Overgangen herfra til verden udenfor er under ingen omstændigheder nem. Dette er i særdeleshed sandt, når vi bliver udfordret af de forandringer, som bedring medfører. For mange af os var den første tid i bedring svær. Udsigten til et liv uden stoffer kan være meget skræmmende, men de af os, som har klaret os igennem den første tid, har fundet et liv, der er værd at leve. Denne pamflet bliver tilbudt som et budskab om håb til dig, som nu befinder sig på et hospital eller en institution, så også du kan komme i bedring og leve frit. Mange af os har været der, hvor du er i dag. Vi har også forsøgt at blive clean på andre måder, og mange af os har taget tilbagefald – nogle får aldrig endnu en chance for bedring. Vi har skrevet denne pamflet for at dele med dig, hvad vi har erfaret virker.

Har du mulighed for at gå til møder, mens du er på et hospital eller en institution, kan du nu begynde at udvikle gode vaner. Kom i god tid og bliv længet efter møderne. Start så tidligt som muligt med at etablere kontakt til addicts i bedring. Hvis NA-medlemmer fra andre grupper deltager i dine møder, så spørg efter deres telefonnumre og brug dem. At bruge disse telefonnumre vil i begyndelsen føles mærkeligt, endog latterligt. Men eftersom isolation er kernen i sygdommen addiction, så er den første telefonopringning et stort skridt fremad. Det er ikke nødvendigt, at du lader et stort problem udvikle sig, før du ringer til nogen i NA. De fleste medlemmer er mere end villige til at hjælpe på enhver måde, de kan. Det er også et godt tidspunkt at aftale, at et NA-medlem møder dig ved din løsladelse eller udskrivning. Hvis du allerede kender nogle af de mennesker, du kom-

mer til at træffe ved møderne, når du bliver løsladt eller udskrevet, vil det hjælpe dig til at føle dig som en del af NA-fællesskabet. Vi har ikke råd til at være eller føle os fremmedgjorte.

At forblive clean udenfor indebærer handling. Gå til et møde samme dag, du bliver løsladt eller udskrevet. Det er vigtigt, at du gør det til en vane at deltage regelmæssigt. Forvirringen og begejstringen ved “endelig at være kommet ud” har lullet nogle af os ind i tanken om at tage ferie fra vores ansvar, før vi falder til i dagligdagens rytme. Denne form for rationalisering har ført mange af os tilbage til at bruge. Addiction er en sygdom, der ikke holder pause i sin udvikling. Hvis den ikke bremses, bliver den kun værre. Det vi gør for vores bedring i dag garanterer ikke for vores bedring i morgen. Det er en fejltagelse at forvente, at den gode intention om på et tidspunkt at komme i NA vil være nok. Jo før vi følger vores intentioner op med handling, jo bedre.

Hvis du kommer til at bo i en anden by efter din løsladelse eller udskrivning, så spørg NA-medlemmer efter en mødeliste og NA-hjælplenummer til dit nye område. De vil være i stand til at hjælpe dig med at komme i kontakt med NA-grupper og medlemmer, der hvor du kommer til at bo. Du kan også få information om møder i hele verden ved at skrive til:

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

Sponsorship er en vital del af NA-programmet om bedring. Det er en af de vigtigste måder hvorpå nykommere kan drage fordel af erfaringen fra NA-medlemmer, som praktiserer programmet. Sponsorere kan kombinere ægte interesse for vores velbefindende og en delt erfaring fra addiction med et solidt kendskab til bedring

i NA. Vi har erfaret, at det virker bedst at finde en sponsor af dit eget køn. Vælg en sponsor så hurtigt som muligt, også selv om det er midlertidigt. En sponsor hjælper dig til at praktisere Narcotics Anonymous' Tolv Trin og Tolv Traditioner. En sponsor kan også introducere dig til andre NA-medlemmer, tage dig med til møder og hjælpe dig med at føle dig bedre tilpas med din bedring. Vores pamflet, *Sponsorship*, indeholder yderligere information om emnet.

Hvis vi skal opnå NA-programmets fordele, er vi nødt til at praktisere de Tolv Trin. Sammen med regelmæssig mødedeltagelse udgør Trinene grundlaget for vores program til bedring fra addiction. Vi har god erfaring med at praktisere Trinene i rækkefølge. Når vi vedvarende praktiserer dem, afholder de os fra tilbagefald til aktiv addiction og den deraf følgende elendighed.

Et udvalg af NA-litteratur om bedring er tilgængeligt. Det Hvide Hæfte\* og vores Basis Tekst, *Narcotics Anonymous*, indeholder principper om bedring i vores fællesskab. Gør dig fortrolig med programmet gennem vores litteratur. At læse om bedring er en meget vigtig del af vores program, især når et møde eller et andet NA-medlem måske ikke er tilgængeligt. Mange af os har erfaret, at det, at læse NA-litteratur på daglig basis, har hjulpet os med at vedligeholde en positiv indstilling og holde fokus på bedring.

Sørg for at blive involveret i de grupper du deltager i, når du begynder at gå til møder. At tømme askebægre og hjælpe med at gøre klar, lave kaffe og gøre rent efter mødet – alle disse opgaver må udføres for at gruppen kan fungere. Lad folk vide, at du er villig til at hjælpe og blive en del af din gruppe. At påtage sig et sådant ansvar er en nødvendig del af bedring og hjælper til at modvirke de følelser af fremmedgørelse, der kan komme over os. Sådanne forpligtelser, uanset hvor små de end måtte virke, kan hjælpe til at

\* Endnu ikke udgivet på dansk

sikre deltagelse i møder, når *ønsket* om at deltage halter efter *behovet* for at deltage.

Det er aldrig for tidligt at lægge et personligt program for daglig handling. Daglig handling er vores måde at tage ansvar for vores bedring. I stedet for at bruge igen gør vi følgende:

- ★ Lader være med at bruge, uanset hvad sker.
- ★ Går til et NA-møde.
- ★ Beder vores Højere Magt om at holde os clean i dag.
- ★ Ringer til vores sponsor.
- ★ Læser NA-litteratur.
- ★ Taler med andre addicts i bedring.
- ★ Praktiserer Narcotics Anonymous' Tolv Trin.

Vi har omtalt nogle handlinger, du kan foretage dig for at forblive clean. Vi bør også omtale nogle handlinger, som vi undgår. På NA møder hører vi ofte, at vi må ændre vores gamle måde at leve på. Dette betyder, at vi ikke bruger stoffer, uanset hvad der sker! Vi har også erfaret, at vi ikke har råd til at besøge barer og klubber eller omgås folk, der bruger stoffer. Når vi tillader os selv at omgås gamle bekendtskaber og steder, lægger vi op til tilbagefald. Når det drejer sig om sygdommen addiction, er vi magtesløse. Disse mennesker og disse steder har aldrig før hjulpet os til at forblive clean. Det ville være tåbeligt at tro, at det forholder sig anderledes nu.

For en addict findes der ingen erstatning for fællesskabet med andre, som også er aktivt engagerede i bedring. Det er vigtigt at give os selv og vores bedring en chance. Forude venter mange nye venner i Narcotics Anonymous. En ny verden af oplevelser ligger foran os.

Nogle af os var nødt til at justere vores forventninger til en fuldstændigt anderledes verden, da vi endelig blev løsladt eller

udskrevet. Narcotics Anonymous kan ikke mirakuløst forandre verden omkring os. Det kan derimod tilbyde os håb, frihed og en anden måde at leve på i verden, når vi forandrer os selv. Måske oplever vi nogle situationer, som ikke er anderledes end før, men gennem Narcotics Anonymous' program kan vi forandre måden, vi reagerer på dem. Forandring af os selv forandrer vores liv.

Vi ønsker, du skal vide, at "du er velkommen i Narcotics Anonymous". NA har hjulpet flere hundrede tusind addicts til at leve clean, acceptere livet på dets egne betingelser og udvikle et liv, som virkelig er værd at leve.

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle rettigheder forbeholdt

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999 F 818.700.0700  
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 978-1-55776-587-1 Danish 5/18

WSO Catalog Item No. DK3123



**Narcotics Anonymous®**

IP nr. 23-DK

**At forblive  
clean udenfor**