



Ved
sykdom

NAs tolv trinn

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulige å mestre.
2. Vi kom til å tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.
3. Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, *slik vi oppfattet ham*.
4. Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil.
6. Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
7. Vi ba ham ydmykt om å fjerne våre feil.
8. Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle.
9. Vi gjorde opp direkte overfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, *slik vi oppfattet ham*, og ba bare om kjennskap til hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
12. Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold.

sykdom Ved

Copyright © 2009, 2013 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter reservert.

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012
WEB www.na.org

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



Dette er en oversettelse av NA Fellesskap-godkjent litteratur.

Narcotics Anonymous, , , , og The NA Way
er registrerte varemerker for
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557769633 • Norwegian • 4/13
WSO Catalog Item No. NR-1603

Innhold

Forord 5

Bakgrunnsinformasjon om heftet som det har utviklet seg i løpet av årene og en introduksjon av det nye innholdet.

Å informere helsepersonell 7

Denne delen tilbyr nye ideer om hvordan man kommuniserer med helsepersonell, informerer dem om det å være i tilfriskning og det å være vår egen advokat under medisinsk behandling.

Medisinering i tilfriskning 10

Forslag til ansvarlig bruk av medisinering og det å gjøre service mens man medisineres. Denne delen handler også om tilbakefall og det å hilse medlemmer velkommen tilbake til NA etter feilbruk av medisiner.

Mentale helseproblemer 20

Vi tar opp mentale problemer i tidlig tilfriskning, situasjonsbestemte mentale kriser og langvarige mentale forstyrrelser. En praktisk diskusjon om anonymitet og enhet i handling blir også presentert her.

Øyeblikkelig hjelp 24

Her diskuteres måter vi kan bruke prinsippene i trinnene når vi står overfor større eller mindre kriser.

Kronisk sykdom 26

Denne delen tar opp vanlige følelser og bruken av åndelige prinsipper når vi lever med en kronisk sykdom i tilfriskning, samt det å gjøre service mens vi tar sinns- eller humørendrende medisiner for kronisk sykdom.

Kronisk smerte 31

Vi gir forslag om hvordan man håndterer kroniske smerter og det å være i tilfriskning. Denne delen diskuterer også hvordan man hilser medlemmer velkommen tilbake etter å ha misbrukt medisiner.

Dødelig sykdom 37

Denne delen er en diskusjon om hvordan man håndterer å bli diagnostisert med en dødelig sykdom og hvordan vi forbereder oss på realiteten i sykdommen vår med all den åndelige styrke og håp som vårt liv i tilfriskning kan gi oss.

Støtte syke medlemmer 41

Her finner du noen tanker om hvordan vi bruker de åndelige prinsippene vi lærer om i trinnene, og hvordan disse tillater oss å møte livet på livets vilkår og være en kilde til støtte for de vi elsker.

Konklusjon 45

Dette er en sammenfatning av heftet. Her finner du også en liste med forslag til håndtering av sykdom, i tillegg til annet relatert NA-materiale.

Forslag å følge ved sykdom og skade 47

Relatert NA-materiale du kan ønske å lese 48



Forord

Heftet *Ved sykdom* ble godkjent av World Service-konferansen i 1992. Siden det ble gitt ut har medlemmer brukt dette heftet som en ressurs når de har vært utsatt for sykdom eller skade i tilfriskning. NA-fellesskapet, det medisinske samfunnet og verden er i konstant forandring. I årenes løp har mange medlemmer oppdaget at den erfaringen som blir delt i dette heftet ikke lenger møter det behovet det voksende fellesskapet vårt har. Workshops avholdt over hele verden gav indikasjoner om at medlemmer, kollektivt, ønsket forslag til håndtering av problemer som mentale forstyrrelser, medisiner og kroniske sykdommer i tilfriskning. Vårt mål er å ta opp disse bekymringene og fortsette å bringe budskapet vårt til den rusavhengige som fortsatt lider.

Dette reviderte heftet tilbyr den erfaringen som mange medlemmer som lever med sykdom og som vedlikeholder tilfriskningen sin i NA har delt. Ettersom fellesskapet vårt modnes, gjør erfaringene våre med livsproblemer det samme. Sykdom og skade er livsproblemer som lett kan inngi frykt og usikkerhet i rusavhengige. Vi tilbyr støtte til de medlemmene som tar tilbakefall på medisiner tatt i forbindelse med en sykdom, og vi deler erfaringen fra mange medlemmer om å ta foreskrevne medisiner og holde tilfriskningen intakt. Gjennom prosessen med å arbeide med trinnene, lærer vi om oss selv. Vi blir kjent med våre egne karakterfeil, og kjenner igjen tendensen til å minimere og overkompensere hendelser i våre liv. Vi kan bruke den kunnskapen, samt løsningene vi finner i trinnene, på enhver situasjon vi måtte stå overfor. Dette heftet gir praktiske

forslag om å leve et liv i tilfriskning og å leve med en sykdom, skade eller mental lidelse. Vi oppmuntrer medlemmer til å bruke denne informasjonen og de ideene som blir delt til å bedre forstå og støtte hverandre, ikke å støte hverandre bort.

Den informasjonen som blir gitt i dette heftet er ikke tenkt å være en erstatning for medisinsk rådgivning, og heller ikke til å ta avgjørelser om helse uten å konsultere fagpersoner. Litteraturen vår forteller oss at da vi søkte hjelp for vår avhengighet gjennom medisin, religion eller psykiatri, var disse metodene ikke tilstrekkelige for oss. Men det finnes tilfeller der vi står overfor en sykdom eller skade som med hell kan behandles av fagpersoner. Vårt mål er å søke behandling for medisinske tilstander på en ansvarlig måte, samtidig som vi tilkjennegir at vi er rusavhengige i tilfriskning med sykdommen avhengighet.

Det er ikke tenkt at dette heftet skal ta opp alle mulige situasjoner vi kan bli stilt overfor, og det finnes mye annen NA-litteratur som kan være til hjelp også. Grunnleggende konsepter vi lærer gjennom å arbeide med trinnene og sentrale åndelige prinsipper i programmet vårt blir ofte gjentatt i dette heftet. Dette er bevisst. Vi satte det sammen for rusavhengige som må håndtere en sykdom eller skade, og som kanskje ønsker å lete opp den delen som gjelder deres situasjon for å få verdifull innsikt om sykdommen eller skaden uten å måtte lese hele teksten. Helseproblemer er personlige, og alle situasjoner vil være ulike, avhengig av individet. Det vi tilbyr her er ganske enkelt erfaring, styrke og håp delt av mange medlemmer som har stått overfor sykdom og skade i løpet av sin tilfriskning i Anonyme Narkomane.

Å informere helsepersonell

"[...] aksepterer vi ansvar for våre problemer, og ser at vi på samme måte er ansvarlig for våre løsninger."

BASIC TEXT

Vi er ansvarlige for tilfriskningen vår, men det finnes tilfeller der helsepersonell vil ha medisinsk omsorg for oss. Vi har rett til og ansvar for å delta som en jevnbyrdig ved å informere helsepersonell om behovene våre. Det er viktig å nøye vurdere alle mulighetene vi får presentert. Fagpersoner vil ha vanskeligheter med å gi oss tilstrekkelig omsorg dersom vi ikke er ærlige med dem. Vi bruker grunnleggende beskyttelsestiltak som kommer til å trygge tilfriskningen vår når vi treffer en medisinsk fagperson; det er vanligvis i vår beste interesse å informere om at vi er rusavhengige i tilfriskning.

- ⊗ Forklar at avholdenhet fra sinns- eller humørendrende substanser er vårt mål i tilfriskning.
- ⊗ Overvei og diskuter alternative behandlinger og mindre doser når resepter for sinns- eller humørendrende substanser blir tilbudt.
- ⊗ Ta med sponsoren vår eller en NA-venn vi stoler på når vi skal treffe legen.

I de tilfeller der vi møter på medisinske fagpersoner som ikke forstår sykdommen avhengighet, benytter vi oss av muligheten til å dele med dem om tilfriskningen vår. Dette vil hjelpe dem til å gi oss sikker og effektiv medisinsk behandling. Noen medisinske fagpersoner vil kanskje misforstå oss og forsøke å behandle vår



avhengighet. Eller de kan bli overdrevent forsiktige og ha motstand mot å gi oss medisiner i det hele tatt når de får høre at vi er rusavhengige. Vi kan forklare at vi har NA-programmet til å hjelpe oss med avhengigheten vår, og at vi trenger deres hjelp med å behandle vår medisinske tilstand. Vi må også huske på at det er i orden å stille spørsmål til legen. Det er viktig at vi er vår egen advokat. Hvis vi føler at vi ikke har fått tilstrekkelig med informasjon, eller at legen ikke har respekt for situasjonen vår, kan vi skaffe en annen medisinsk vurdering.

"Min erfaring med tannleger er ikke annerledes enn med leger som behandler smerter. Som et resultat av at jeg ikke har tatt vare på tennene mine, har jeg vært nødt til å avlegge tallrike besøk til tannlegen for prosedyrer som forårsaket intens smerte. Ved flere anledninger tilbød tannlegen min meg å ta med hjem smertestillende medisiner jeg ikke anså som nødvendige. I stedet aksepterte jeg den praktiske erfaringen mange medlemmer hadde gjort seg, og fant lindring i isposer, skyss til og fra avtaler og ikke-reseptbelagte medisiner."

Vår erfaring viser at vi kan ønske å ha en annen person med oss når vi skal møte en lege. Å ha en annen person som hører på når legen beskriver foreslåtte prosedyrer eller behandlinger kan gi oss støtte og beroligelse. Om nødvendig kan deres nærvær forklares med at andres støtte er en del av tilfriskningsprogrammet vårt. Medisinske problemer skaper ofte en angstreksjon. Personen vi har med

oss kan lytte til detaljene med et åpent sinn, der vårt eget sinn kan være dominert av frykt, sinne eller selvmedlidenhet. Vi velger denne personen basert på det faktum at han/hun er sponsoren vår eller en NA-venn vi har tillit til, og det er viktig å være åpen for de forslagene de kommer med.

”En kvinne jeg er sponsor for skulle ha et omfattende kirurgisk inngrep. Hun følte skam, og var redd for at det medisinske personalet skulle behandle henne annerledes om hun fortalte dem at hun var rusavhengig. Heller enn å miste ansikt var hun villig til å sette tilfriskningen sin i fare. Hun delte de følelsene med meg. Jeg hjalp henne med å innse at hun trengte å møte frykten sin og fortelle helsepersonellet om avhengigheten sin. Hun valgte å være ærlig med legen sin. Det resulterte i at tilfriskningen henne ble sterkere heller enn satt i fare.”

Ideelt kan det å arbeide tett med helsepersonell og sponsor hjelpe oss med å sette lidelsen og behandlingen vår i perspektiv. Å ta kontakt og dele ærlig med de vi stoler på er livsviktig. Vi bør kanskje lete opp erfaringene til NA-venner som har opplevd liknende situasjoner i sin tilfriskning. Det å være fullstendig ærlig og åpne for forslag fra andre rusavhengige gjør at vi unngår selvbedrag eller hemmeligholdelse. Vår erfaring har vist at vi er spesielt sårbare overfor vår avhengighet når vi håndterer sykdom og skade. Vi vurderer å be om begrensede forsyninger med medisiner, og vi snakker med sponsoren vår før vi henter resepter på sinns- eller humørendrende medikamenter. Sponsoren vår og NA-venner vi stoler på kan hjelpe oss til å ta avgjørelser basert på tilfriskningsprinsipper. De minner oss på at

det å ta medisiner som foreskrevet ikke er det samme som å bruke. Det er svært viktig å være fullstendig ærlig og ansvarlig overfor sponsoren vår, og la det medisinske personalet, NA-støttegruppen vår og vår høyere makt veilede oss.

Medisinering i tilfriskning

”Selv om det finnes et mangfold av individuelle meninger blant våre medlemmer, er Anonyme Narkomane selv samlet om ikke å ha meninger om noen saker unntatt vårt eget program. Som et fellesskap er vi enige om å bruke de idéer som samler oss, våre prinsipper om tilfriskning, ikke de mange personlige meninger som kan splitte oss.”

DET VIRKER: HVORDAN OG HVORFOR

Anonyme Narkomane som sådan har ingen mening om utenforliggende spørsmål, og dette gjelder helsespørsmål også. Vi fokuserer på tilfriskning fra sykdommen avhengighet. Vår felles erfaring viser at rigorøs bruk av programmet er vårt beste forsvar mot tilbakefall. Men vi kan havne i en situasjon i tilfriskningen vår der vi må ta stilling tilmedisinering. Bruken av medisiner kan være kontroversiell i fellesskapet vårt. Når behandling av en sykdom krever medisiner, kan konseptet om avholdenhet bli forvirrende. Det hjelper å huske på viktigheten av å ta et bevisst valg om å ikke medisinerer oss selv, eller behandle våre egen sykdom.

”Jeg var en person som mente at om du brukte noe, uavhengig av grunn, var det å betrakte som et tilbakefall. Ikke før jeg stod overfor en situasjon i min egen tilfriskning, hadde jeg tenkt at jeg kanskje måtte bruke medisiner. Jeg kan huske at jeg gikk på møter og at folk spurte meg om jeg hadde hatt et tilbakefall, og ba meg om å ta imot en hvit brikke. Det gjorde vondt og skremte meg. Jeg følte meg avvist og ensom fordi det ikke virket som om noen forstod at jeg trengte styrke og håp.”

Basic Text anbefaler å konsultere fagpersoner når vi har med medisinske problemer å gjøre. Vi samarbeider også med sponsoren vår og andre erfarne NA-medlemmer vi stoler på. Mange medlemmer har i dag erfaring med sykdom og medisiner i tilfriskning. Vi kan bruke deres eksempel og lytte til deres erfaringer for å hjelpe oss med å håndtere frykt rundt medisiner. Vi husker på at vi er spesielt sårbare overfor våre gamle måter å tenke på når vi har smerter. Bønn, meditasjon og deling kan hjelpe oss med å ta tankene bort fra vårt ubehag. Rusavhengige er ofte overrasket over å oppdage hvor mye smerte vi tåler uten medisiner. Å ta kontakt og å dele ærlig med de vi stoler på kan hjelpe oss med å få orden på prioriteringene våre. Målet er å vedlikeholde vår tilfriskning.

Det hjelper å huske på viktigheten av å ta et bevisst valg om å ikke medisinere oss selv eller behandle våre egen sykdom.



Rusfri tid er en sak hver og en av oss må løse sammen med sponsoren vår og vår høyere makt. Det faktiske ansvaret for å fatte medisinske avgjørelser hviler hos det enkelte medlemmet.

Men veiledningen og støtten fra medlemmer som har befunnet seg i liknende situasjoner er ofte tilgjengelig om vi tar kontakt. I tillegg til å konsultere medisinske fagpersoner, kan vi bruke andre medlemmers erfaringer og informasjon til å ta informerte beslutninger. Vi kan praktisere de tolv trinn, ha jevnlig kontakt med sponsoren vår, skrive om følelsene og motivene våre, og dele med NA-vennene våre. Med støtten fra andre i Anonyme Narkomane finner vi den styrken vi trenger for å ta sunne valg i vår egen tilfriskning.

”Da jeg kom til NA var alt jeg ville å slutte å bruke rusmidler. NA viste meg hvordan. Tilfriskningen min i NA hjalp meg til å forberede meg på håndtering av en sykdom. Jeg diskuterte sykdommen min med informerte helsepersoner, og skaffet meg både en annen og tredje medisinsk vurdering. All medisinsk behandling omfattet sinns- og humørendrende medikamenter. Før jeg tok smertestillende, diskuterte jeg alle muligheter med sponsoren min. I den perioden holdt jeg NA-vennene mine nære og sponsoren min informert.”

Vi har oppdaget at det er viktig for rusavhengige å ha minst én person som de kan være helt ærlige med. Denne personen kan være en sponsor, et familiemedlem i tilfriskning eller en NA-venn som man stoler på.

Det som er viktig er at noen som har inngående kunnskap om sykdommen avhengighet kan hjelpe oss med å unngå isolasjon og hemmeligholdelse. Medlemmer som står overfor sykdom eller skade kan også oppleve intense ensomhets-, desperasjons- og selvmedlidenhetsfølelser. Vi lærer at delt smerte blir mindre smerte i NA, og oppfordrer andre til å rekke ut en hånd. Ved å lytte til erfaring, styrke og håp på møtene, blir vi i stand til å føle kollektiv empati. Vi oppfyller vårt primære formål ved å tilby støtte til andre rusavhengige med en holdning av kjærlighet og omsorg.

"Enhver som kommer til oss for hjelp har rett på vår medfølelse, vår oppmerksomhet og vår ubetingede aksept. Enhver rusavhengig, uavhengig av rusfri tid, burde være i stand til å dele sin smerte i en atmosfære fri for fordømmelse."

DET VIRKER: HVORDAN OG HVORFOR

Uansett hvor vaksomme vi er med det mentale og åndelige programmet vårt, kan vi reagere på medisiner på samme måte som vi reagerte på rusmidler. Kraften i sykdommen avhengighet kan ikke undervurderes. Basic Text advarer oss om at sykdommen er slu, og at løsningen er ærlighet. Når vi har smerter er vi veldig mottakelige for selvbedrag, frykt, benektelse og sinne. Det spiller ingen rolle hva slags medisin det er eller om det er vårt foretrukne rusmiddel. Vår tenkning og våre handlinger kan bli påvirket av alle sinns- eller humørendrende medisiner. I slike perioder kan vi ha stor nytte av å holde på støttenettverket vårt. Disse NA-vennene vil hjelpe oss med å ta ærlige selvransakelser og overvåke vår bruk av medisiner. Vi

trenger å fortsette å ha et åpent sinn når sponsoren vår og andre NA-venner kommer med forslag basert på egen erfaring. Ærlig kommunikasjon med vår sponsor, helsepersonell og våre kjære er livsviktig for tilfriskningen vår. Vi streber etter villighet til å unngå egenviljen vår og følge forslagene til andre som tenker på vårt beste.

Ærlig kommunikasjon med vår sponsor, helsepersonell og våre kjære er livsviktig for tilfriskningen vår.

En beklagelig realitet i fellesskapet er at noen medlemmer misbruker sine foreskrevne medisiner og tar tilbakefall. Alle sinns- eller humørendrende medisiner kan være farlige for rusavhengige. Medlemmer som tar tilbakefall på foreskrevne medisiner kan ha motstand mot å komme tilbake til møtene i frykt for å bli dømt. Vel vitende om at livene deres er i fare, behandler vi disse rusavhengige med medfølelse. Å oppmuntre disse medlemmene til å dele ærlig kan minne andre rusavhengige om å være vaksomme når det gjelder å beskytte sin egen tilfriskning. Vår erfaring er at mange NA-medlemmer har med hell brukt medisiner som foreskrevet og vedlikeholdt tilfriskningen sin. Når vi står overfor en situasjon der vi kan få utskrevet medisiner, bør vi lete opp disse medlemmenes erfaring. Noen felles elementer disse medlemmene deler om, er at de går regelmessig på møter, har nær kontakt med

sponsoren sin og NA-støttegruppen, og villighet til å følge forslag fra de som har lyktes når de har stått overfor liknende situasjoner.

Når vi står overfor en medisinsk tilstand hvor vi er tvunget til å ta medisiner, kan vi til å begynne med være redde for å ta for mye, men vi kan også ta altfor lite. Trangen til å lide unødvendig heller enn å ta medisiner kan være stor. Vi står imot denne trangen til i stahet insistere på at vi vet bedre enn legene, nekte alle medisiner eller overse problemer som kan kreve omsorg fra en medisinsk fagperson. Når en fagperson forteller oss at smerte ikke er bra for helbredelsesprosessen, bør vi høre etter. På samme måte kan det å overse helseproblemer på grunn av frykt eller stolthet faktisk forverre tilstanden for oss. Vi blir igjen påminnet om viktigheten av å ta bevisste beslutninger om å ikke medisinerere oss selv eller å behandle vår egen sykdom.

"Da jeg hadde omtrent halvannet år rusfri, hadde jeg det første utbruddet av en sykdom som kommer tilbake. Sponsoren min ba meg om å ikke være en martyr og dra til legen min, som vet at jeg er en rusavhengig i tilfriskning. Jeg hørte ikke etter, og som et resultat av det ble jeg innlagt på sykehus i fem døgn. I remmer og på sterke medisiner. Hadde jeg fulgt min sponsors anbefaling hadde jeg vært på mildere medisiner i færre dager."

Vår erfaring har vist at ingen medisiner er risikofrie for oss. All medisinerer kan slippe løs den trangen og tvangen som hjemsøkte oss mens vi brukte. Ikke-reseptbelagte medikamenter kan være like farlige

som de som har blitt foreskrevet av en lege. Selv om vi ikke har vært hos doktoren, kan vi praktisere vaksomhet og ansvar for tilfriskningen vår ved å undersøke motivene våre og sjekke med sponsoren vår før vi tar noe. Det er viktig at vi overveier bruken av dem like nøye som bruken av alle andre medisiner. Alle medikamenter, enten de er foreskrevet eller ikke, kan potensielt misbrukes.

Noen ganger har våre medlemmer oppdaget at alternative behandlingsmetoder kan brukes. Dette er en annen måte vi kan vise ansvar for vår tilfriskning på, selv mens vi er syke. Mange av disse metodene krever lite eller ingen medisin, eller medisin som ikke endrer humør eller tenkning. Noen NA-medlemmer deler til og med at de har følt seg åndelig styrket ved å undersøke og benytte disse alternativene. Når vi står overfor sykdom eller skade leter vi etter løsninger i tilfriskningen vår ved å stille spørsmål og gjøre research. Det å spørre medlemmer hva som har fungert for dem kan være en kraftig måte å bruke støtten fra fellesskapet på. Å strekke oss ut etter erfaring og nye ideer styrker tilfriskningen vår og gir oss fornyet takknemlighet for NA-programmet.

"I dag lever jeg med kroniske smerter. De er ikke alltid invalidiserende, men de er nesten alltid til stede. Jeg gjør mitt beste for å akseptere mine fysiske begrensninger. Jeg avstår fra aktiviteter som forårsaker smerte, og har funnet nye som er relativt smertefrie. Jeg praktiserer kapitulasjon overfor mine fysiske begrensninger slik at jeg ikke forverrer tilstanden min og skaper mer smerte. Heldigvis har jeg funnet alternativer som vanligvis gir meg den lettelsen jeg trenger for å komme

meg igjennom dagen min. Alt dette har hatt en positiv effekt. Alternative metoder reduserer smerten, slik at jeg ikke trenger å forsøke å klare meg med humørendrende medisiner.”

Ved å leve Anonyme Narkomanes program, oppdager vi en del stabilitet i livene våre. Vi bruker prinsippene i programmet for å hjelpe oss til å oppdage et åndelig velbefinnende når vi er syke. Viktige verktøy er å dele åpent med legen og sponsoren vår, stole på en høyere makt og praktisere de tolv trinn. Disse kan hjelpe oss med å finne en balanse som er komfortabel og tilstrekkelig. Livet i tilfriskning kan bli komplisert ved sykdom og muligheten for at vi kan være nødt til å ta reseptbelagte medisiner. Vi streber etter å holde oss årvåkne i det å leve i de prinsippene vi har lært i NA. Når vi gjør dette, holder våre personlige mål og tilfriskningen vår seg intakte.

- ⊗ Uavhengig av hvordan vi arbeider med vårt mentale og åndelige program, kan vi reagere på medisiner som vi gjorde på rusmidler.
- ⊗ Det hjelper å huske på viktigheten av å ikke medisinerer oss selv eller å behandle vår egen sykdom.
- ⊗ Det er meget viktig med et støttenettverk for tilfriskning. Sponsoren vår, helsepersonell og NA-venner kan hjelpe oss med å ta selvransakelse og overvåke vår bruk av medisiner.
- ⊗ Rusfri tid er en sak som hver og en av oss løser individuelt sammen med sponsoren vår og vår høyere makt.

"Alt arbeid som gjøres i NA-tjeneste bør være motivert av ønsket om å forbedre måten vi bringer budskapet om tilfriskning videre til den rusavhengige som fortsatt lider."

BASIC TEXT

Hovedformålet til gruppene våre er å bringe budskapet om tilfriskning. Selv om vi utfører service for felleskapet, kan det være tilfeller der vi kan begynne å føle at det å ta sinns- eller humørendrende medikamenter har påvirket vår evne til å tjene effektivt. I noen tilfeller kan medlemmer dele med oss at de tror at vår atferd og våre holdninger har blitt verre av sykdommen eller behandlingen vi går



igjennom. De forteller oss kanskje at vi ikke er den samme personen. Selv om vi kanskje fristes til å gjøre opprør mot meningene til andre betroede tjenere, husker vi på at de er våre øyne og ører. Vi streber etter å vedlikeholde en holdning preget av ydmykhet og åpenhet. Vi tar med deres bekymringer til sponsoren vår og de støttende NA-vennene våre, og finner en løsning.

Effektivt lederskap er høyt verdsatt i NA, og det å gjøre service er prinsipper i handling. Vi kan ønske å ta en selvransakelse på våre avgjørelser og motiver i service. Vi snakker med sponsorene våre og NA-venner; de kan hjelpe oss med å unngå selvbedrag. Som ved alle andre selvransaker er det å være ærlig om våre styrker og svakheter viktig. Noen medlemmer har funnet at de har vært fullt ut i stand til å utføre det vervene deres medfører, selv om de

går på medisiner som behandler sykdom eller skade, mens andre har valgt å fratre vervene sine. Dette er en meget personlig avgjørelse. Vi må ta i betraktning både hva som er det beste for fellesskapet og for oss selv.

Dersom vi velger å fratre et verv som betrodd tjener på grunn av effektene av medisinene, kan dette betraktes som en handling basert på integritet, mot og ydmykhet. Det å informere andre medlemmer at vi trenger å fratre vervet for en periode, illustrerer tilfriskningsprinsipper i handling. Dette kan sees på som å gjennomføre en forpliktelse overfor vår helse heller enn at vi har mislyktes. Vi kan minne oss selv på at vi lever på den måten vi gjør bare for i dag, og at beslutninger ikke er evigvarende.

Vi aksepterer de helseproblemene vi har i dag, og vi kan finne andre måter å utøve service på. Vi kan vurdere forpliktelser på gruppenivå, eller vi kan være et komitémedlem heller en komitéleder. Vi fortsetter å være åpensindige, villige og ærlige, og oppsøker andre medlemmers erfaring for å lære om hvordan de var i stand til å tjene mens de levde med helseproblemer og medisiner. Service til et fellesskap som reddet livene våre er en kjærlighetshandling, og ikke betinget av et spesifikt verv eller tittel.

Mentale helseproblemer

”Vi anbefaler å overlate juridiske problemer til advokater og økonomiske eller medisinske problemer til fagfolk. En del av å lære å leve et vellykket liv er å lære å se når vi trenger hjelp.”

BASIC TEXT

En av de vakre tingene med NA er at rusavhengige fra alle bransjer kan finne tilfriskning i vårt program. Våre møter ønsker alle som ønsker å erfare NA-programmet velkomne. Noen medlemmer tilfriskner i NA med en mental tilstand som krever medisiner. På samme måte som vi ikke ville foreslått at en diabetisk rusavhengig med behov for insulin bør slutte å ta insulinet sitt, ber vi ikke rusavhengige med mentale lidelser å slutte å ta de foreskrevne medisinene sine. Vi overlater mentale helseproblemer til leger. Som NA-medlemmer er vårt primære formål å føre budskapet til den rusavhengige som fortsatt lider, ikke gi medisinske råd. Ansvaret for å være ærlig om tilstanden sin overfor informert helsepersonell og å vurdere behandlings- og medikasjonsalternativer, ligger hos det individuelle medlemmet.

”I løpet av årene har jeg lært at for å holde meg rusfri må jeg være proaktiv i min håndtering av min mentale tilstand, og for å holde meg mentalt stabil må jeg være proaktiv i min tilfriskning. Personlig må sykdommen avhengighet og mine mentale forstyrrelser behandles samtidig. Selv om trinnene er mitt beste forsvar, kan ikke trinnarbeid, bønn, møter eller telefonsamtaler med sponsoren min forandre det faktum at jeg har en mental lidelse. Bare fordi jeg er rusfri, betyr ikke

det at jeg ikke har problemer med den mentale helsen. Den forstyrrelsen som påvirket meg da jeg brukte, fortsetter å påvirke meg i dag. Når alt kommer til alt er avgjørelsen om å ta eller ikke ta medisiner en dypt personlig avgjørelse.”

Et aspekt ved avhengighet er den tvangsmessige feilbruken og misbruket av rusmidler, ofte på vår mentale og fysiske helses bekostning. I tilfriskning lærer vi å ta ansvar for oss selv. For noen rusavhengige kan dette bety å oppsøke behandling for mentale problemer, og å ta foreskrevne medisiner. Vår erfaring viser at det har forekommet at medlemmer har blitt foreskrevet medisiner for symptomer som har vært et resultat av vår aktive avhengighet. Medlemmer i denne situasjonen oppdager ofte at de etter en periode i tilfriskning kan slutte å ta medisinen sin i samråd med lege. Dette er ikke tilfellet for alle. Medlemsmassen vår inneholder også medlemmer som har livslange mentale helseproblemer. Vi bør dele ærlig med legen og sponsoren vår, undersøke motivene våre og velge hvilke handlinger som er de rette for oss. I NA har vi frihet til å fatte beslutninger om vårt liv og tilfriskning i et trygt miljø, fritt for fordømmelse. Det er vårt personlige ansvar å oppsøke

Vi bør dele ærlig med legen og sponsoren vår, undersøke motivene våre og velge hvilke handlinger som er de rette for oss.

profesjonell hjelp når vi trenger det. Fagutdannet mentalhelsepersonell kan hjelpe oss med å forstå sykdommen vår, og forklare behandlingsvalgene for oss.

"Alle rusavhengige er velkomne og stiller likt i å få befrielse fra sin avhengighet. Alle rusavhengige kan tilfriskne i dette programmet på like villkår."

BASIC TEXT

NA lover oss frihet fra aktiv avhengighet, men det er vårt eneste løfte. Vi har kollektivt funnet ut at medisiner, religion og psykiatri alene ikke er tilstrekkelig for å behandle sykdommen avhengighet. Dette innebærer at medisiner og psykiatri, i kombinasjon med tilfriskningsprogrammet vårt, til tider kan være nødvendig for å behandle mentale lidelser. Noen rusavhengige har funnet ut at profesjonell hjelp i kortere perioder har gjort dem i stand til å håndtere en krise som ligger utenfor fokuset for tilfriskningen deres i NA. Ofte kommer disse medlemmene tilbake med et nytt perspektiv på livet. Andre kan stå overfor situasjoner der medisinsk behandling over lang tid er påkrevet. Vi er frie til å oppsøke profesjonell hjelp utenfra og fortsette i tilfriskningsprogrammet vårt i NA.



Nykommeren er den viktigste personen på ethvert møte. Som medlem av en gruppe forsøker vi å være bevisste i forhold til hvilket budskap vi fø-

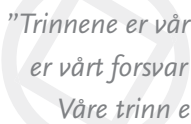
rer videre. Vi har oppdaget at et møte kanskje ikke er det ideelle stedet for å dele personlige detaljer om diagnoser og behandling. Vår erfaring har vist oss at å dele disse detaljene ansikt til ansikt med en NA-venn vi stoler på eller sponsoren vår, heller enn på et møte, kan hjelpe til med å opprettholde en atmosfære av tilfriskning. Det er ingen skam i å få den hjelpen vi trenger. NA-møter kan gi oss et trygt sted å dele følelsene våre på, i tillegg til selskap med andre rusavhengige i tilfriskning. Ved å dele tilfriskning i NA åpner vi oss for å oppleve kollektiv medfølelse i gruppen. NA-vennene våre kan hjelpe oss med å sette livene våre i perspektiv og minne oss på å praktisere dette programmets åndelige prinsipper i alle områder av livene våre. Med friheten til å dele ærlig på møter kommer ansvaret for å lete etter en løsning. I NA er vår assosiering som rusavhengige det vi har til felles. Dette tillater oss å fokusere på likheter heller enn forskjeller. Det er mulig å finne frihet fra aktiv avhengighet i NA og å ta medisiner foreskrevet for mentale lidelser av informert fagutdannet helsepersonell.

- ⊗ Med bruken av enhver medisin må vi være ærlige med oss selv, helsepersonellet vårt og sponsoren vår om følelsene og motivene våre.
- ⊗ I NA er det eneste kravet for medlemskap et ønske om å slutte å bruke. Et medlem har ingen grunn til å dømme et annet.

Møtene er en kraftig måte å føre budskapet videre til den rusavhengige som fortsatt lider. Nye medlemmer kommer til NA med mange forskjellige problemer, og

av og til er de forstyrrende på møter før de lærer hva som er passende i denne atmosfæren. Vår første reaksjon er kanskje å irrettesette, men det er viktig å ønske velkommen enhver rusavhengig som søker tilfriskning. Vi husker på den omsorgen og ivaretakingen som hjalp oss til å føle en form for tilhørighet i NA. Vår kollektive holdning bør være en som viser kjærlig akseptering av alle rusavhengige, uavhengig av hvilke andre problemer de måtte ha. Enten vi er nykommeren eller har flere år i NA, betyr anonymitet at vi alle har den samme muligheten til å tilfriskne.

Øyeblikkelig hjelp



"Trinnene er vår løsning. De er våre verktøy for å overleve. De er vårt forsvar mot avhengighet, som er en dødelig sykdom. Våre trinn er prinsippene som gjør vår tilfriskning mulig."

BASIC TEXT

Tilfriskning forskåner oss ikke fra ulykker eller skade. Noen ganger blir det nødvendig med legevaktbesøk. Når dette skjer blir vi ofte bedt om å ta raske avgjørelser. Det grunnlaget vi har i tilfriskning kan være en avgjørende faktor i beslutningsprosessen vår. Det er viktig å være ærlig med helsepersonellet. Dersom vi er i stand til å kommunisere, lar vi de som behandler oss få vite at vi er rusavhengige i tilfriskning. Dette kan påvirke de valgene de tar om vår medisinerings. Vi aksepterer at vi ikke kan kontrollere situasjonen, og stoler på de fagpersonene som behandler oss. Det

hjelper å huske på at prinsippene i tilfriskning kan praktiseres på alle områder av livene våre, også i en krise.

”Selv om jeg trodde jeg var alene, var jeg ikke det – fordi jeg ba. Så ringte jeg sponsoren min som møtte meg på legevakten.

Da jeg kom dit ble jeg undersøkt og tilbudt medisiner. Jeg forklarte avhengigheten min for legen, og spurte om det ville vært livstruende å ikke ta den medisinen. Med sponsorens støtte ble jeg i stand til å ta en informert avgjørelse.”

Vi kan finne ut at en akutt situasjon ikke er livstruende. Når vi knekker et bein, har høy feber eller skjærer oss kan vi trenge øyeblikkelig hjelp. Vanligvis får vi en mulighet til å ta kontakt med sponsoren vår eller NA-venner før vi får medisinsk behandling. Vi kan lindre vår frykt og irrasjonelle måte å tenke på under en medisinsk nødssituasjon ved å stole på andre. Vi kan diskutere de ulike behandlingsplanene som blir foreslått for oss, og ta imot kjærlighet og veiledning fra NA-nettverket vårt. Men i enkelte tilfeller kan vi bli innblandet i en ulykke eller oppleve traumatisk skade, og bli tvunget til å handle veldig fort. I disse situasjonene har vi kanskje ikke øyeblikkelig tilgang på NA-vennene våre eller sponsoren vår. I slike stunder stoler vi på vår høyere hakt for å få veiledning og å beholde troen. I NA er vi aldri alene.

Når vi står overfor en akutt medisinsk situasjon kan vi hente styrke fra den åndelige kontakten vi har utviklet med en høyere makt gjennom trinnene. Basic Text forteller oss at den kraften som førte oss

til programmet, fremdeles er med oss og fortsetter med å veilede oss dersom vi tillater det. Nærheten til mennesker vi stoler på og tillit til en høyere makt er begge verdifulle verktøy. Styrken vi får av denne støtten kan hjelpe oss til å ta beslutninger som styrker tilfriskningen vår. Selv i akutte situasjoner kan vi praktisere tilfriskningsprogrammet vårt.

- ⊗ Grunnlaget vi har i tilfriskning kan være en ressurs i en akutt situasjon.
- ⊗ Frykten og den irrasjonelle tenkingen som kommer av isolasjon lettes ved å stole på andre.
- ⊗ Den åndelige kontakten vi har utviklet med en høyere makt hjelper til og veileder beslutningene våre, og er en kilde til styrke.

Kronisk sykdom

"Ved å jobbe med trinnene kommer vi til å akseptere en høyere makts vilje. Akseptering fører til tilfriskning. Vi mister vår frykt for det ukjente. Vi blir satt fri."

BASIC TEXT

Kronisk sykdom er realiteten for mange NA-medlemmer. En kronisk sykdom er en vedvarende, ofte livstruende og uhelbredelig tilstand. Vår erfaring er at kroniske sykdommer kan ha perioder med tilbakegang eller fravær av symptomer, og perioder der disse kommer tilbake. Vi kan komme inn i tilfriskning med kunnskap om en sykdom, eller vi kan oppdage etter at vi kommer til NA at vi har en kronisk tilstand.

Gjennom vedvarende overgivelse kan vi finne frihet og evnen til å akseptere sykdommen vår.

Uavhengig av våre spesifikke omstendigheter kan vi praktisere de åndelige prinsippene i programmet vårt på det å leve med en kronisk sykdom. Målet vårt er å akseptere sykdommen vår og leve livet i tilfriskning. Vi omfavner overgivelse, ydmykhet, tro og villighet. Holdningen vår kommer enten til å skade eller hjelpe oss; vi minner oss på at vi ikke har noen kontroll over livets utfordringer. Vår overlevelse og tilfriskning er faktisk avhengig av vår mentale, følelsesmessige og åndelige velbefinnende.

Mange av de kroniske lidelsene som våre medlemmer lever med kan behandles. Vår erfaring har vist at behandling kan medføre sine egne utfordringer. NA gir ikke medisinske råd til sine medlemmer, men vi kan hjelpe hverandre med de følelsene vi erfarer som følge av vår sykdom eller behandling. Noen dager kan vi føle oss håpløse, hjelpeløse og sinte. Andre dager vil virke mindre smertefulle og mer positive ettersom vi lærer vedvarende overgivelse. Gjennom vedvarende overgivelse kan vi finne frihet og evnen til å akseptere sykdommen vår. Vi gir oss selv tillatelse til å føle nøyaktig det vi gjør og ser etter måter å klare oss på, ikke måter å stikke av på. Vi kan se på sykdommen vår som en forbannelse, eller vi kan velge å se på den som en gave som kan føre oss nærmere vår høyere makt og våre kjære. Vi fatter en bevisst beslutning om å gå igjennom livet på en

måte som kommer til å styrke vår forpliktelse overfor helse og tilfriskning.

"Adskillelse fra en atmosfære av tilfriskning og fra ønsket om å tjene andre forsinker vår åndelige vekst."

BASIC TEXT

En fornyelse av forpliktelsen vår til å vedlikeholde tilfriskning i Anonyme Narkomane er avgjørende når vi lever med kronisk sykdom. Ved å fornye forpliktelsen om å overlate vår vilje og våre liv til vår høyere makts omsorg, åpner vi en kanal som tillater den makten å virke i våre liv. Å ta kontakt med andre som er villige til å høre på oss dele om vår kroniske sykdom, vil hjelpe oss til å innse at vi ikke er alene. Å akseptere andres støtte kan hjelpe oss til å unngå selvsentretthet og selvbesatthet. Vi arbeider for å komme oss ut av oss selv og vedlikeholde en forbindelse med andre i tilfriskning. Når vi lytter med et åpent sinn til det andre rusavhengige står overfor i sine liv, føler vi oss kanskje mindre som et offer og kan faktisk oppleve litt takknemlighet for våre egne problemer. Det er viktig for tilfriskningen vår at vi deler ærlig om våre følelser på møter. Nykommere og NA-vennene våre kan tjene på å lytte til oss dele om livets utfordringer og åndelige løsninger.

Sykdommen vår gir oss en mulighet til å være et eksempel på tilfriskningsprinsipper i handling. Forståelig nok kommer noen andre rusavhengige til å være redde for kronisk sykdom. Når vi møter frykt eller misforståelser hos andre medlemmer, kan vi velge å dele om sykdommen vår med dem

og anerkjenne den frykten de føler. Det å la dem få vite at vi forstår deres ubehag, kan føre til at de slapper av når vi er i nærheten. Vi gjør vårt beste for å akseptere følelsene deres, og ønsker all den støtten de kan tilby velkommen. Det kan være til hjelpå huske på at det finnes andre medlemmer vi kan stole på for varm og følelsesmessig tilgjengelighet. Disse andre rusavhengige tilbyr betingelsesløs kjærlighet, omsorg og støtte.

”Min takknemlighet for visse rusavhengige og sponsoren min gjør at jeg ikke har ord som kan beskrive hvor mye jeg setter pris på dem. De tillot ikke at jeg isolerte meg eller veltet meg i selvmedlidenhet. Det å ringe og stikke innom daglig, ta meg med til møter og innrede bilene sine med puter og tepper slik at jeg kunne sitte godt er et bare noen av deres omsorgsfulle handlinger.”

En rusavhengig som hjelper en annen er en aktiv demonstrasjon av empati. Ved å tillate oss selv å oppleve den terapeutiske verdien av å dele vår tilfriskning med en annen rusavhengig, blir vi i stand til å konsentrere oss om å leve. Vi tillater ikke selve sykdommen å bli det vi fokuserer på. Det kan finnes perioder der vi ikke er i stand til å gå regelmessig på møter eller fortsette våre service- eller sponsorskapsforpliktelser. Det er viktig at vi lar våre NA-venner få vite at vi ikke kan gå på møter på en stund, og at vi trekker oss fra vervene våre. Vi opplever ydmykhet på et dypt nivå når vi innrømmer for oss selv og de rundt oss at vi ikke lenger er i stand til å tjene. Når vi tar en avgjørelse om å fratruke vervene våre, demonstrerer vi tilfriskningsprinsipper. Det å

være ærlig med sponsoren og sponseene våre ved å be om deres støtte, kan styrke disse relasjonene. Det er viktig å holde kontakten med NA-vennene våre i den perioden vil vi ikke kan være fysisk til stede. Vi kan be om at de holder et møte hos oss. I den perioden vi friskner til, kan vi oppdage at telefonen er måten vi holder kontakten med NA på. Vi streber etter å komme oss ut av oss selv og opprettholde regelmessig kontakt med støttesystemet vårt i NA.

Etter en periode med sykdom eller behandling er det viktig at vi drar tilbake til møtene så fort vi kan. De rusavhengige som støttet oss kommer til å bli glade for å se oss, og nykommeren kan dra fordel av å høre oss dele om å gå igjennom prøvelser og holde oss rusfrie. Når vi kommer tilbake til møtene og serviceforpliktelser kan vi oppdage at tilfriskningslandskapet vårt har forandret seg. Relasjoner endrer seg naturlig over tid, og sykdommen vår kan ytterligere understreke disse endringene. Noen vennskap blir kanskje svakere, andre vil bli sterkere. Kanskje oppdager vi at de vi har støttet i fortiden er der for å hjelpe oss nå. Vi aksepterer disse forandringene som livets naturlige svingninger. Vi er takknemlige for at NA alltid er der for oss.

- ⊗ Ved å praktisere åndelige prinsipper på det å leve med en kronisk sykdom, fokuserer vi på å leve. Vi lar ikke den kroniske sykdommen vår bli fokuset i livene våre.
- ⊗ Vi vedlikeholder forpliktelsen vår overfor tilfriskning i Anonyme Narkomane ved å opprettholde årvåken kontakt med vår høyere makt, sponsoren vår og NA-vennene våre.

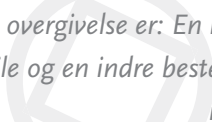
- ⊗ En rusavhengig som hjelper en annen er en aktiv demonstrasjon av empati. Når vi deltar i tilfriskningen vår ved å dele ærlig og lytte til andre på møter med et åpent sinn, kan vi unngå å føle oss som ofre og være takknemlige for livene våre.

Kronisk smerte

"Ved å anvende åndelige prinsipper gir Anonyme Narkomanes program oss en mulighet til å lette smerten ved å leve."

BASIC TEXT

Kronisk fysisk smerte er en medisinsk tilstand som mange av oss lever med i vår tilfriskning. Smerten kan være et resultat av sykdom eller skade, men årsaken er ikke like viktig som de løsningene vi finner. Vi husker på at åndelige prinsipper som forbedrer vår livskvalitet når vi er ved god helse er de samme vi kan bruke når vi lever med kronisk smerte. Vi kapitulerer overfor smerten, aksepterer sykdommen vår og tar kontakt for å få hjelp. Vi har lært at en ensom rusavhengig er i dårlig selskap. Isolasjon gir sykdommen vår en sjanse til å blomstre. Vi kan motvirke vår avhengighets selvbedrag ved å dele ærlig om følelsene våre på møter og med sponsoren og NAVennene våre. Denne åpne kommunikasjonen gir oss muligheten til å oppleve det kraftigste verktøyet dette programmet har å tilby; den terapeutiske verdien av at en rusavhengig hjelper en annen.



"Dette er hva overgivelse er: En indre aksept for at vi som mennesker kan feile og en indre bestemmelse på å stole på en makt større enn oss selv."

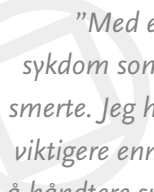
DET VIRKER: HVORDAN OG HVORFOR

Vi vedlikeholder tilfriskningen vår ved å hele tiden praktisere et åndelig program i alle områder av våre liv. Når vi får medisinsk behandling for kronisk smerte, er det viktig for oss å praktisere åndelige prinsipper.

Vi forplikter oss til et nært samarbeid med sponsoren vår og medisinsk helsepersonell og å dra styrke fra vår høyere makt.

Ærlig deling med helsepersonell om det faktum at vi er rusavhengige hjelper. Vi ber om at dette blir tatt hensyn til når det skal foreskrives medisiner. Det er like viktig å være ærlig med NA-vennene våre om smerten og frykten vår. Vi streber etter å beholde et åpent sinn, og spør legen vår etter alternative smertebehandlinger. Det lønner seg ofte å lete opp erfaringen til andre rusavhengige som har stått overfor en liknende situasjon. Disse medlemmene kan dele med oss hva som fungerte for dem i forbindelse med kronisk smerte under tilfriskning. Å beholde et åpent sinn overfor erfaringene til de vi stoler på og respekterer kommer til å hjelpe oss i vår beslutningsprosess. Vi fortsetter å være

villige til å utforske alle behandlingsalternativer som er tilgjengelige for oss. Vi forplikter oss til et nært samarbeid med sponsoren vår og medisinsk helsepersonell og å dra styrke fra vår høyere makt.



"Med et par års rusfri tid ble jeg diagnostisert med en sykdom som krevde flereoperasjoner og resulterte i kronisk smerte. Jeg har lært mye av denne prosessen, men ikke noe viktigere enn leksen om at det er mye lettere å finne måter å håndtere smerten på enn det er å finne måter å håndtere medisineren på."

Å leve med kronisk smerte gir oss muligheten til å oppleve et nytt nivå av ansvar for vår egen tilfriskning. Vi kan trenge å sette spørsmålstegn ved smerten vår og motivene våre ved å gjøre en selvransakelse på samme måte som vi gjorde en selvransakelse på vår karakter i fjerdetrinnet. Sponsoren vår kan hjelpe til med dette. Vi stiller oss spørsmål om smerten vi føler og besvarer dem så ærlig vi kan for å få greie på om vi trenger medisin. Rusavhengige er spesielt sårbare for gamle måter å tenke på når vi har det vondt. Ærlig deling med sponsoren vår og med NA-venner vil hjelpe med å sette smerten i perspektiv. Vi blir ofte overrasket i denne situasjonen over hvor mye ubehag vi kan tåle uten medisiner. Dersom vi tar foreskrevne smertestillende medisiner bør vi huske på at kroppene og hodene våre kan reagere. Vår erfaring viser at vi kanskje trenger å be om mer hjelp når tiden er inne for å ta dem, i tilfelle vi opplever abstinenssymptomer. Vi tar med mot kontakt, og aksepterer kjærligheten og støtten fra sponsoren vår og NA-vennene våre.

"Vi stiller ikke diagnose på noen eller noterer utviklingen til våre pasienter – faktisk har vi ingen pasienter, bare medlemmer. Våre grupper tilbyr ikke profesjonelle terapeutiske, medisinske, juridiske eller psykiatriske tjenester. Vi er ganske enkelt et felleskap av rusavhengige som møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde oss rusfrie."

DET VIRKER: HVORDAN OG HVORFOR

Sykdommen avhengighet er progressiv, uhelbredelig og dødelig. Selv med lange perioder med avholdenhet er vi sårbare overfor vår sykdom. Med tanke på dette har mange medlemmer oppdaget at det har vært nyttig å be sponsoren eller NA-venner om hjelp til å holde oversikt over alle foreskrevne sinns- og humørendrende medikamenter. Vi blir fysisk og psykisk slitne av å leve med kroniske smerter. Vi kan føle oss maktesløse, håpløse og svake. Vår erfaring viser at benektelse, rettferdiggjøring, selvbedrag og rasjonalisering vil være til stede når vi må håndtere en sykdom eller skade som krever smertestillende medisiner. Vi kommer til å ville ha nær kontakt med helsepersonell og sponsoren vår mens vi behandles for smerte.



Noen ganger vil helsepersonell behandle smerter vi har i tilfriskning med medikamenter som også blir brukt som substitusjonsmedisiner. Det er viktig å minne oss om at vi tar denne medisinen for fysisk smerte. I denne medisinske situasjonen blir ikke disse medisinene tatt for å behandle avhengighet.

Igjen oppdager vi at informasjon om diagnosen og behandlingen vår er veldig personlig. Å dele disse opplysningene ansikt til ansikt med sponsoren vår eller en betrodd NA-venn, heller enn på et møte, kan hjelpe oss med å fortsette å være ansvarlige, samtidig som vi opprettholder en atmosfære av tilfriskning.

Vi husker at gruppens primære formål er å bringe budskapet til den rusavhengige som fortsatt lider. Det kan være tilfeller i løpet av vår erfaring med kronisk smerte at vi er den rusavhengige som fortsatt lider. I slike perioder kan det være nyttig å lytte til andres erfaringer og tillate dem å bringe budskapet til oss.

"I dag må jeg være ærlig med meg selv og vende meg til min høyere makt for å få hjelp. Hver gang jeg får utskrevet smertestillende medisiner undersøker jeg mine motiver for å ta dem. Tar jeg medisiner for å bli ruset? Innbiller jeg meg eller forstørrer jeg denne smerten? Er denne medisinen nødvendig akkurat nå? Dersom den er nødvendig kan det settes opp et nettverk av beskyttelsestiltak bestående av sponsoren min, tilfrisknende venner, familie og helsepersonell."

Vår erfaring har vist at mange NA-medlemmer har lykkes med å ta foreskrevne smertestillende medisiner og holdt tilfriskningen sin intakt. Noen av de handlingene disse medlemmene har til felles har vært regelmessige møter, nær kontakt med sponsor og NA-nettverk, og å ha andre rusavhengige som kjenner til alle detaljene om den medisinske behandlingen deres. Uheldigvis har mange også erfaring med et medlem som har misbrukt den smertestillende medisinen sin og tatt tilbakefall. Realiteten er at behandling av

kronisk smerte med medisiner kan være veldig farlig for rusavhengige. Medlemmer som tar tilbakefall på grunn av medisiner kan føle skam, skyld og anger. Vi kan vise disse rusavhengige medfølelse og forståelse. Det å skape møter med en omsorgsfull, kjærlig og ikke-dømmende atmosfære der medlemmer ærlig kan innrømme det når de har misbrukt medisiner er nødvendig for tilfriskningen deres. Ved å gjøre det, bringer vi budskapet til den rusavhengige som fortsatt lider.

- ⊗ Vi kan ta en selvransakelse på smerten vår og motivene våre sammen med sponsoren vår; dette gir oss en mulighet til å ta personlig ansvar og hjelpe oss til å opprettholde tilfriskningen vår mens vi lever med kronisk smerte.
- ⊗ Vi bør være oppmerksomme på at vi kan oppleve abstinenssymptomer når vi slutter å ta foreskrevet smertestillende medisin; vi tar kontakt med og tar imot støtten fra NAV-vennene våre og vår sponsor.
- ⊗ Vi husker på at det ikke finnes noen trygg måte for rusavhengige å bruke på. Det kan være nyttig å beskytte oss fra oss selv ved å sette opp et nettverk av beskyttelsestiltak.

Dødelig sykdom

”Vi kan bruke den grenseløse styrken vi får gjennom daglige bønn og kapitulasjon så lenge vi opprettholder og fornyer vår tro.”

BASIC TEXT

Medlemmer i fellesskapet vårt kan på et tidspunkt i løpet av tilfriskningen sin komme til å stå overfor en dødelig sykdom. Sannsynligvis vil de som får det budskapet oppleve frykt, desperasjon og sinne. Vi prøver å ikke la tvilen og håpløsheten avskjerme oss fra den troen på en høyere makt som vi har arbeidet så hardt for. Litteraturen vår sier at når vi mister fokus på her og nå, blir problemene vår irrasjonelt mye større. Med tanke på dette streber vi etter å leve bare for i dag. I tilfriskning lærer vi at når vi deler om smerten, lettes byrden noe. Vi tar kontakt med sponsoren vår og NA-venner som elsker og støtter oss betingelsesløst. Vi finner møter som gir oss et trygt sted å dele følelsene våre på. Når vi deler med andre bryter vi sykdommens isolasjon. Vi samler mot fra kjærligheten og empatien fra de som bryr seg om oss. Vår erfaring viser at vi kan beholde tilfriskningen vår selv om vi lever med en dødelig sykdom.

”Når jeg først hørte diagnosen min, raste et helt spekter av følelser gjennom hodet mitt. ‘Det er ikke rettferdig; jeg har allerede sykdommen avhengighet. Hvor mye skal ett menneske måtte håndtere?’ På den tiden ble jeg sint på min høyere makt, for jeg var redd for at jeg hadde blitt rusfri bare for å dø. Samtidig følte jeg skyld – som om jeg ikke hadde rett til å føle alle disse tingene. Jeg følte som om jeg ... burde ha vært takknemlig for at det ikke var verre.”

Vårt tilfriskningsprogram avhenger av daglig vedlikehold. Selv med et årvåkent tilfriskningsprogram kan maktesløshet være en fallgrube for oss. Vi minner oss selv på at tilfriskningen har lært oss å leve bare for i dag og overlate resultatene til vår høyere makt. Når vi står overfor situasjoner som er hinsides vår kontroll, er vi særlig sårbare for sykdommen avhengighet. De selvdestruktive karakterfeilene våre kan dukke opp, og vi må anvende våre åndelige prinsipper. Basic Text minner oss på at selvmedlidenhet er en av de mest ødeleggende karakterfeilene, og den frarøver oss all positiv energi. Vi streber etter å leve bare for i dag. Menneskene vi omgir oss med kan oppmuntre kapitulasjonen vår og hjelpe oss til å bryte igjennom smerten og bitterheten. Vi velger kanskje å ta avstand til de som synes synd på oss og trives med krise i stedet for løsning. Vi leter kanskje heller opp selskapet til andre rusavhengige i tilfriskning som får fram det beste i oss, oppmuntrer oss til å gå fremover og bedrer det åndelige programmet og livet vårt.

Vi minner oss selv på at vi lever med en dødelig sykdom. Det å se på vårt livs realiteter når vi har det vondt er en tjeneste vi gjør for oss selv. Vi kan akseptere kjærligheten fra støttenettverket vårt her og nå, uten frykt for morgendagen. Vår erfaring viser at det å fortsette vår deltakelse i daglig tilfriskning gjennom møter og telefonsamtaler hjelper oss til å føle oss forbundet. Vi husker på viktigheten av prinsippet vi lærer i NA om å leve bare for i dag. Ved å rette fokuset mot livet, kan vi sette pris på hver dag, ikke frarøve oss selv den viktige nåtiden og fortsette å være fri fra bekymring om hva framtiden måtte inneholde.

"Med 22 års rusfri tid ble jeg diagnostisert med en dødelig sykdom. Ved å arbeide med NAs program visste jeg utrolig nok hva jeg skulle gjøre – ringe sponsoren min, ringe de beste vennene mine og snakke med andre rusavhengige om å måtte ta medisiner. Jeg fikk så mye hjelp og forsikringer fra andre rusavhengige at jeg visste at rusfriheten min kom først."

Vår forpliktelse overfor tilfriskningsprogrammet i Anonyme Narkomane gir sinnsro i vanskelige tider. Vi får mot av å praktisere de åndelige prinsippene i programmet. Vi forstår maktesløsheten og kapitulasjonen i førstetrinnet på et nytt nivå. Behovet for tro og tilregnelighet vi oppdaget i trinn to blir verdifullt for oss nå. Ved å fornye vår forpliktelse til å overlate vår vilje og våre liv til en høyere makts omsorg åpner vi en kanal som tillater denne makten til å virke i våre liv. Bønn og meditasjon er kraftige verktøy som kan tilby trøst og veiledning. Trinnene er viktige for å lede oss mot akseptering. Gjennom denne prosessen forbereder vi oss på å handle i vår sykdoms realitet med all den åndelige styrken og det håpet vår tilfriskning kan gi. Gradvis lærer vi å til-
late forandringer i kropp, sinn og ånd.

"Vi vet at uansett hva dagen bringer, så har Gud gitt oss alt vi behøver for vår åndelige velvære. Det er greit å innrømme maktesløshet, fordi Gud er mektig nok til å hjelpe oss til å holde oss rusfrie og til å nyte åndelig fremgang. Gud hjelper oss til å holde orden på livet."

BASIC TEXT

Vi har mange ting vi må overveie når vi står overfor en dødelig sykdom. Helsepersonell, sponsoren vår og NA-vennene våre kan hjelpe oss. Medlemmer trenger ofte sinns- og humørendrende medikamenter når de står overfor en dødelig sykdom. Vi unngår tendensen til å dømme oss selv hardt, og vi søker støtte fra de rusavhengige som aksepterer og elsker oss nøyaktig for den vi er. Vi innser kanskje ikke hvor destruktivt det er å bli dømt før vi opplever det selv. Vi tillater oss ikke å bli isolert av frykt og utilstrekkelighet. Dømming er ikke terapeutisk, men det er empati. Vi fortsetter å være engasjerte i tilfriskningsprosessen vår ved å gå på møter, arbeide med trinn og ta kontakt. Når vi ærlig aksepterer oss selv og forsøker å være oss selv, kan vi få frihet fra frykt og selvmedlidenhet. Vi minner oss selv på at vi er perfekt ufullkomne mennesker som gjør vårt beste for å leve med en dødelig sykdom.

I stille øyeblikk når vi mediterer kan vi også finne mot og de svar vi leter etter inne i oss selv. Vi kan bruke denne tiden til å fatte avgjørelser og planlegge for en tid der vi ikke er i stand til å la andre få vite hva vi vil. Noen medlemmer ønsker å gå på sine vanlige møter for å si adjø til gruppen. Noen finner trøst i å invitere en kjernegruppe med NA-venner til å bringe et møte hjem til seg eller til sykehuset. Andre rusavhengiges selskap er en velkjent kilde til trøst og styrke. Vi har funnet ut at et solid tilfriskningsgrunnlag forbereder oss på å møte alle faser i livet med verdighet og takt.

- ⊙ Vi lever med en dødelig sykdom i tilfriskning. Vi tar imot kjærligheten fra NA-vennene våre her og nå, uten frykt for morgendagen.

- ⊗ Bønn og meditasjon er kraftige verktøy. Vi forbereder oss på å håndtere vår sykdoms realitet med all den åndelige styrken og det håpet tilfriskningen vår kan gi.
- ⊗ Vi unngår tendensen til å dømme oss selv for hardt og tillater ikke oss selv å bli isolert på grunn av at vi føler oss redde og utilstrekkelige. Dømming er ikke terapeutisk, men det er empati.

Støtte syke medlemmer

"Kjærlighet kan være strømmen av livskraft fra en person til en annen. Når vi bryr oss om og deler og ber for andre, blir vi en del av dem. Gjennom empati tillater vi andre rusavhengige å bli en del av oss."

BASIC TEXT

I tilfriskning utvikler vi nære og meningsfulle relasjoner. Når vi står nær noen med en sykdom, enten de er en venn, en partner eller en sponsor, kan vi oppdage at vi har intense følelser. Vi kan føle oss sinte, hjelpeløse, redde, skyldige eller lei oss. Alle disse kan forventes når noen vi er glad i er syke. Den første reaksjonen når vi får nyheten om en sykdom eller et traume kan være at vi setter oss fast i selvsentrertethet og andre karakterfeil. Vi husker på at vi har evnen til å sette åndelige prinsipper i handling i dag. Vi tar et valg om å være en positiv kraft i livene til menneskene rundt oss. Prosessen med å arbeide med trinnene har gitt oss evnen til å elske og akseptere hvem vi er, og til å bli i stand

til å virkelig elske andre. Ved å ta vare på oss selv og forplikte oss til vår egen tilfriskning kan vi være en stabil ressurs for de rundt oss. Vi husker på at de vi elsker trenger vår støtte, ikke vår medlidenhet. Vi streber etter å tilsidesette den selvbesattheten som kommer fra sykdommen vår, og tilbyr omsorg og medfølelse til våre kjære i vanskelige tider.

”De siste månedene følte jeg at jeg aldri gjorde nok, at jeg ikke betalte min venn tilbake for alt han hadde gitt meg. Skylden plaget meg. Jeg trodde at jeg ikke var en god venn i det hele tatt. Men jeg delte om det med vennene mine og på møter, og ved å være åpen for tilfriskningsbudskapet innså jeg at jeg gjorde så godt jeg kunne og at mine anstrengelser var gode nok.”

Det er en ære å få være en kilde til styrke for en annen rusavhengig. Vi kan uttrykke kjærlighet på mange forskjellige måter. En NA-venn, sponsor eller sponsee kan be oss om å bli med dem til legen, eller be om hjelp til å være ansvarlige når de tar medisiner. Dette er ikke en invitasjon til å blande seg inn i en medisinsk behandling eller vår kjæres personlige ønsker. Vi tar imot disse forespørslene ydmykt og takknemlig, vel vitende om at det krever mot å be om hjelp. Å anstrenge oss for å ta dem med på et

Proessen med å arbeide med trinnene har gitt oss evnen til å elske og akseptere hvem vi er, og til å bli i stand til å virkelig elske andre.

møte, eller besøke dem mens de er i rekonvalesens, er vennlige handlinger som andre medlemmer kommer til å sette pris på. De kan be oss om å lage mat, eller å hjelpe dem med daglige aktiviteter som de ikke klarer å gjøre på egen hånd. De kan be om vår hjelp i alvorlige saker, som f.eks. det å få rådgivning fra økonomiske eller juridiske eksperter. Vi forsikrer oss om at vi bringer budskapet, og ikke bærer den rusavhengige på våre skuldre. Vi husker på at det finnes tilfeller der en enkel telefonsamtale kan gjøre en stor forskjell for en rusavhengig som føler seg isolert av sykdom. Vi tar takknemlig imot disse mulighetene til å gjøre service for andre medlemmer.

”En mann jeg sponser med nesten ti års rusfri tid i NA ringte meg og hadde dårlige nyheter. Doktoren sa at han hadde en uhelbredelig sykdom som kom til å ta livet av ham innen 60 dager. Han levde i to år, og fortsatte å arbeide med tilfriskningsprogrammet. Motet hans inspirerte oss alle, og vi kommer til å savne ham. Hans eksempel med å leve i NA-prinsippene kommer alltid til å bli husket.”

Som fødsel er død en naturlig del av livssyklusen. Når vi står overfor tapet av kjære i tilfriskning må vi prøve å huske dette enkle faktumet. Å praktisere de åndelige prinsippene vi lærer i trinnene hjelper oss med å håndtere virkeligheten. Selv med tid i programmet kan vår første tendens være å løpe fra smertefulle situasjoner. Å se vår frykt i øynene og og ta kontakt til tross for dette demonstrerer tro i handling. Vennene våre trenger vår betingelsesløse kjærlighet og støtte nå mer enn noen gang. Vi gjør det vi kan for å hjelpe dem med å møte livets slutt

med verdighet og takt. Når vi oppmuntrer dem til å ta kontakt og dele ærlig med oss, kan vi oppdage at det finnes detaljer om den medisinske omsorgen deres de helst vil at skal være konfidensielle. Vi respekter dette ønsket og samtidig viser vi dem respekt. Vi motvirker vår egen selvsentretthet ved å fokusere på livet og på tilfriskningsmirakelet som førte oss sammen.

Når mennesker vi elsker i NA står overfor en sykdom eller skade, kan strømmen av kjærlighet de får fra fellesskapet være overveldende. Dette vitner om hva slags bånd vi danner i tilfriskning. Men det er viktig å huske på at noen rusavhengiges familier kanskje ikke forstår den nære relasjonen vi har til deres kjære. De kan føle at privatlivet deres blir invadert dersom grupper av fremmede mennesker kommer hjem til dem eller til deres kjæres sykehusrom. Vi husker på å vise dem den samme respekten og empatien som vi gir hverandre. Vår erfaring har vist at atmosfæren av tilfriskning som vi setter så stor pris på i møtene våre kan brukes i slike situasjoner også. Det er også viktig å huske på anonymiteten. Det er tilfeller der familiemedlemmer eller andre bekjente ikke kjenner til deres kjæres tilfriskning i NA. Vi kan være eksempler på det åndelige prinsippet anonymitet, integritet og klokskap uansett hvor vi er. Ved å gjøre dette viser vi takknemlighet for vår kjære, livet vårt og tilfriskningen vår.

- ⊗ Vi husker på at våre kjære trenger støtte, ikke medynk.

- ⊗ Vi kan uttrykke kjærlighet på mange forskjellige måter når våre kjære står overfor en sykdom. Vi kan ringe, ta dem med på møter, besøke dem, lage mat til dem eller hjelpe dem med andre daglige sysler de ikke klarer på egen hånd.
- ⊗ Det å dø er en naturlig del av livet. Når vi praktiserer de åndelige prinsippene vi lærer om i trinnene er vi i stand til å se realitetene i øynene og være der for å støtte de vi elsker.

Konklusjon

Å akseptere en sykdom er, i likhet med tilfriskning, en prosess. Til å begynne med kan vi føle mange kjente følelser som benektelse, sinne, rasjonalisering, selvbedrag og sorg. Det kan hjelpe å minne oss selv på at disse følelsene er reaksjoner på en smertefull situasjon. Når vi praktiserer de åndelige prinsippene vi har lært i NA, kan vi nå et sted der kapitulasjon og aksept erstatter sinne og benektelse. Å ta kontakt kan hjelpe oss med å bryte gjennom isolasjonen og selvmedlidenheten. Å akseptere noe betyr ikke nødvendigvis at vi liker det; vi kan mislike noe og allikevel akseptere det.

Vi har funnet ut at ved å følge anbefalingene i NA-programmet kan vi lykkes i å leve med en sykdom eller skade samtidig som vi vedlikeholder tilfriskningen vår.

I dag har vi et valg. Som med alt annet i vår tilfriskning kan vi ta en beslutning om å se på vår erfaring med sykdom eller skade som en mulighet for åndelig vekst, ikke som en krise. Med hjelp fra NA streber vi etter å godta den medisinske situasjonen vår og å akseptere hvordan behandlingen ser ut. Vi ber om veiledning fra sponsoren vår og vår høyere makt når vi fatter en avgjørelse. Vi kan bestemme oss for å praktisere åndelige prinsipper som ydmykhet og tro når vi tar kontakt med vennene våre i fellesskapet for å få hjelp. Erfaring har vist oss at vedlikehold av tilfriskningen vår ved sykdom er mulig ved å hele tiden praktisere et åndelig program. Vi blir levende ressurser for rusavhengige som vil stå overfor det samme i fremtiden.

Vi har funnet ut at ved å følge anbefalingene i NA-programmet kan vi lykkes i å leve med en sykdom eller skade samtidig som vi vedlikeholder tilfriskningen vår. Vi forbereder oss på å leve livet på livets vilkår ved å bygge et sterkt tilfriskningsgrunnlag. Å arbeide med trinnene er en prosess som lærer oss løsninger som vi kan anvende i livets og dødens realitet. Vi utvikler en evne til å overleve følelsene våre ved å ta i bruk åndelige prinsipper hver dag. Å ta kontakt er en del av programmet vårt, og det er særlig viktig når vi går gjennom vanskelige tider. Tilfriskningsmøter kan gi oss støtte fra andre som kjenner oss godt. Vår erfaring kan bli et verdifullt verktøy for en annen rusavhengig som står overfor en liknende situasjon, og det å dele vår erfaring med andre styrker vår egen tilfriskning. Prinsippene i NA hjelper oss til å se hva som helst i øynene, bare for i dag.

Forslag å følge ved sykdom og skade

Noen av våre medlemmer har opplevd at denne listen med praktiske råd og forslag hjelper.

- ⊗ Gå på så mange NA-møter som mulig og les NA-litteratur.
- ⊗ Kommuniser ærlig med sponsoren din for å unngå egenvilje, og hent forslag fra noen som virkelig bryr seg om hva som er bra for deg.
- ⊗ Ta kontakt med NA-medlemmer. Be om støtte.
- ⊗ Praktiser de tolv trinn og de tolv tradisjoner.
- ⊗ Bønn, meditasjon og deling kan hjelpe oss med å komme oss ut av oss selv for å fokusere på noe annet enn vårt eget ubehag.
- ⊗ Del tankene og følelsene dine åpent og ærlig med sponsoren din og NA-vennene dine. De kan hjelpe deg med å akseptere.
- ⊗ Det kan hjelpe å identifisere deg selv som en rusavhengig i tilfriskning overfor fagutdannet helsepersonell.
- ⊗ Snakk med fagutdannet helsepersonell og sponsoren din før du tar reseptbelagte eller ikke-reseptbelagte medisiner.
- ⊗ Sørg for støtte fra NA-medlemmer før en operasjon eller medisinsk behandling som krever medisiner.
- ⊗ Gjør en selvransakelse på den medisinske situasjonen din og sjekk ut alternativ medisinering. Skriv om følelsene og motivene dine.
- ⊗ Når du støtter et medlem som lever med sykdom, husk at han/hun trenger betingelsesløs kjærlighet, ikke medlidenhet eller bedømmelse.
- ⊗ Fortsett på din vei i Anonyme Narkomane ved å praktisere åndelige prinsipper.

Relatert NA-materiale du kan ønske å lese

Tilfriskning og tilbakefall (IP nr. 6) Denne brosjyren består av utdrag fra det lille hvite heftet, og behandler de tidlige varslene om tilbakefall og de handlingene en rusavhengig kan iverksette for å unngå dem.

Bare for i dag (IP nr. 8) Denne brosjyren presenterer fem positive tanker for å hjelpe tilfrisknende rusavhengige. Denne brosjyren gir rusavhengige perspektiver på å leve rusfritt før hver ny dag, og er ideell å lese på daglig basis. Resten av brosjyren behandler prinsippet om å leve bare for i dag, og oppmuntrer rusavhengige til å stole på en høyere makt og arbeide med NA-programmet på daglig basis.

Sponsorskap (IP nr. 11) Sponsorskap er viktig for tilfriskning. Denne veiledende brosjyren hjelper til med å forstå hva sponsorskap er, særlig for nye medlemmer. Brosjyren tar opp spørsmål som "Hva er en sponsor?" og "Hvordan skaffer du deg en sponsor?"

Sponsorskap En bok som inneholder medlemmers førstehåndserfaringer med sponsorskap. I kapittel fire finner du et avsnitt om hvordan en sponsor kan være en verdifull kilde til veiledning og støtte når man står overfor sykdom eller skade i tilfriskning.

Selvakseptering (IP nr. 19) Den første halvdelen av denne brosjyren, "Problemet", diskuterer ulike sider ved å ikke mestre livet, som å ikke akseptere oss selv eller andre. Den andre delen, "De tolv trinnene er løsningen", skildrer i store trekk en prosess som gir tilfrisknende rusavhengige muligheten til å praktisere de tolv trinnene på alle områder i livet for å kunne akseptere seg selv eller andre.

Mer vil bli åpenbart (kapittel 10 i Basic Text) Dette kapittelet inneholder en rekke tilfriskningsrelaterte emner, blant dem bruk av medisiner.

NA-grupper og medisiner Denne servicebrosjyren er en ressurs som er ment å brukes for at gruppene skal kunne bevare enhet mens de finner veien gjennom problemer som kan oppstå med medlemmer som tar reseptbelagte medisiner.

NAs tolv tradisjoner

1. Vår felles velferd bør komme først, personlig tilfriskning avhenger av NA-enhet.
2. For vårt gruppeformål finnes bare en eneste autoritet, en kjærlig Gud slik han får uttrykke seg i vår gruppesamvittighet. Våre ledere er bare betrodde tjenere, de styrer ikke.
3. Den eneste betingelse for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke rusmidler.
4. Hver gruppe bør være selvstyrt, unntatt i saker som angår andre grupper eller NA som helhet.
5. Hver gruppe har kun et hovedformål – å bringe budskapet til den rusavhengige som fortsatt lider.
6. En NA-gruppe bør aldri gå god for, finansiere eller låne NA-navnet til noe beslektet formål eller utenforstående foretak, ellers kan problemer med penger, eiendom eller prestisje skille oss fra vårt hovedformål
7. Hver NA-gruppe bør være helt selvforsørget og avslå bidrag utenfra.
8. Anonyme Narkomane bør alltid forbli ikke-profesjonelt, men våre servicesentre kan ansette spesialarbeidere.
9. NA som sådan bør aldri bli organisert, men vi kan opprette serviceråd eller komiteer direkte ansvarlige overfor dem de tjener.
10. Anonyme Narkomane har ingen mening om utenforliggende spørsmål, derfor bør NA-navnet aldri trekkes inn i offentlig strid.
11. Vår holdning i forhold til offentligheten er basert på tiltrekning heller enn fremhevning. Vi bør alltid bevare personlig anonymitet på slike nivå som presse, radio og film.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlag for alle våre tradisjoner, og minner oss alltid om å sette prinsipper foran personligheter.

