

For nykommeren

NA er et fellesskap eller forening av menn og kvinner for hvem rusmidler har blitt et hovedproblem. Vi er rusavhengige under tilfriskning som møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde oss rusfrie. Det er ingen medlemskontingent eller avgifter. Den eneste betingelsen for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke.

Du behøver ikke være rusfri når du kommer hit, men etter ditt første møte foreslår vi at du fortsetter å komme tilbake og at du kommer rusfri. Du behøver ikke å vente på en overdose eller en fengselstraff for å få hjelp fra NA, heller ikke er avhengighet en håpløs tilstand som det ikke finnes tilfriskning fra. Det er mulig å overvinne trangen til å bruke rusmidler ved hjelp av tolvtrinnsprogrammet til Anonyme Narkomane og fellesskapet av rusavhengige i tilfriskning.

Avhengighet er en sykdom som kan ramme hvem som helst. Noen av oss brukte rusmidler fordi vi nøt dem, mens andre brukte for å undertrykke de følelsene vi allerede hadde. Andre igjen led av fysiske eller mentale plager og ble avhengige av medisiner som ble foreskrevet under våre sykdommer. Noen av oss ble med i gjengen og brukte rusmidler bare for å være tøffe og fant senere ut at vi ikke kunne slutte.

Mange av oss forsøkte å overvinne avhengigheten og noen ganger var midlertidig befrielse mulig, men det ble vanligvis fulgt av at vi ble enda dypere involvert enn før.

Uansett hva omstendighetene er, spiller det egentlig ingen rolle. Avhengighet er en progressiv sykdom i likhet med diabetes. Vi er allergiske overfor rusmidler. Vi ender alltid på samme måte: fengsler, institusjoner eller død. Hvis livet har blitt umulig å mestre og du ønsker å leve uten at det er nødvendig å bruke rusmidler, så har vi funnet en måte.

Her er Anonyme Narkomanes tolv trinn som vi benytter daglig for å hjelpe oss til å overvinne vår sykdom.

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulig 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.

Tilfriskning stopper ikke med bare å være rusfri. Etter som vi avstår fra alle rusmidler (ja, dette betyr også alkohol og hasj) står vi ansikt til ansikt med følelser vi aldri har lykkes med å takle. Vi opplever til og med følelser vi ikke var i stand til å ha tidligere. Vi må bli villige til å møte gamle og nye følelser ettersom de kommer.

Vi lærer å oppleve følelser og innser at de ikke kan skade oss med mindre vi handler ut i fra dem. Istedenfor å handle ut i fra dem, ringer vi et NA-medlem hvis vi har en følelse vi ikke kan takle. Ved å dele, lærer vi å arbeide oss gjennom det. Det er sjanser for at de har hatt en lignende erfaring og kan fortelle om hva som fungerte for dem. Husk, en rusavhengig alene er i dårlig selskap.

De tolv trinn, nye venner og sponsorer hjelper oss til å takle disse følelsene. I NA blir våre gleder mangfoldiggjort ved å dele gode dager, våre sorger blir mindre ved å dele det vonde. For første gang i våre liv behøver vi ikke gjennomgå noe alene. Nå, som vi har en gruppe er vi i stand til å utvikle et forhold til en høyere makt som alltid kan være med oss.

Vi foreslår at du ser etter en sponsor så snart du blir kjent med medlemmene i området ditt. Å bli spurt om å være sponsor for et nytt medlem er et privilegium, så nøl ikke med å spørre noen. Sponsorskap er en givende opplevelse for begge, vi er alle her for å hjelpe og bli hjulpet. Vi som er i tilfriskning, må dele med deg hva vi har lært for å kunne opprettholde vår vekst i NA-programmet, og vår evne til å fungere uten rusmidler.

Dette programmet tilbyr håp. Alt du behøver å ha med deg er ønsket om å slutte å bruke, og villighet til å prøve denne nye måten å leve på.

Kom på møter, lytt med et åpent sinn, still spørsmål, skaff deg telefonnumre og bruk dem. Hold deg rusfri bare for i dag.

Får vi også minne deg om at dette er et *anonymt* program, og at din anonymitet vil bli holdt i den strengeste fortrolighet. ”Vi er ikke interessert i hva eller hvor mye du brukte eller hvem dine forbindelser var, hva du har gjort tidligere, hvor mye eller lite du har, men kun i hva du vil gjøre med ditt problem, og hvordan vi kan hjelpe.”

Telefonnumre:

Tolv trinn ettertrykket og tilpasset etter tillatelse fra
AA World Services, Inc.

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter forbeholdt

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



Oversettelse av litteratur godkjent av NA-fellesskapet.

Narcotics Anonymous    og The NA Way
er registrerte varemerker for

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-179-8 Norwegian 1/19

WSO Catalog Item No. NR3116



Narcotics Anonymous®
Anonyme Narkomane

IP nr. 16-NR

For nykommeren