

## Rusfri etter behandling

Mange av oss hørte om Anonyme Narkomanes budskap om tilfriskning for første gang på et sykehus eller en institusjon. Overgangen fra slike steder til verden der ute er ikke lett under noen omstendigheter. Dette gjelder spesielt når vi blir utfordret av de forandringer tilfriskningen bringer. For mange av oss var den første tiden i tilfriskning veldig vanskelig. Å møte livet uten rusmidler kan virke skremmende. Men de av oss som kom igjennom den første tiden fant ut at livet var verdt å leve. Denne brosjyren tilbyr et budskap om håp, til dere som er på sykehus eller institusjon, om at dere også kan tilfriskne og leve rusfritt. Mange av oss har vært der dere er i dag. Vi har prøvd andre metoder og mange fikk tilbakefall, og noen fikk aldri en ny sjanse til tilfriskning. Vi har skrevet denne brosjyren for å dele med dere hva som har virket for oss.

Hvis du har muligheten til å gå på møter mens du er på sykehus eller institusjon, kan du begynne å utvikle gode vaner. Kom tidlig og bli igjen etter møtet. Etabler kontakt med rusavhengige i tilfriskning så fort som mulig. Hvis det er NA-medlemmer fra andre grupper på møtene så be om deres telefonnummer og bruk dem. Å bruke disse telefonnumrene vil først virke rart, til og med dumt. Når vi vet at isolasjon er en viktig del av sykdommen avhengighet, er den første telefonsamtalen et viktig skritt fremover. Det er ikke nødvendig å vente til et stort problem har utviklet seg før du ringer noen i NA. De fleste av medlemmene er mer enn villige til å hjelpe så godt de kan. Dette er også et godt tidspunkt å avtale med et NA-medlem om å møte deg når du blir utskrevet. Hvis du allerede kjenner noen av menneskene du vil treffe på møtene når du blir utskrevet, vil det hjelpe deg til å føle deg som en del

av felleskapet. Vi har ikke råd til å være eller føle oss fremmedgjort.

Å holde seg rusfri etter behandling krever handling. Når du blir utskrevet, gå på et møte første dagen. Det er viktig å etablere en vane med faste møter. Det forvirrende og spennende ved "bare det å bli utskrevet", har fått mange av oss til å tenke på å ta en ferie fra vårt ansvar før vi går i gang med å leve dag for dag. Denne form for rasjonalisering har ført mange av oss tilbake til å bruke. Avhengighet er en sykdom som ikke stanser i sin utvikling. Hvis den ikke blir stanset, blir den bare verre. Hva vi gjør for vår tilfriskning i dag er ingen garanti for vår tilfriskning i morgen. Det er en feiltagelse å tro at den gode hensikt om å møte opp på et NA-møte etter en stund, vil være nok. Vi må følge opp vår hensikt med handling, jo tidligere, jo bedre.

Hvis du skal bo i en annen by etter behandling, spør NA-medlemmer om en møteliste og NA kontakt-telefonnummer i ditt område. De har muligheter til å hjelpe deg til å komme i kontakt med NA grupper og medlemmer der hvor du skal bo. Du kan også kan også få informasjon om møter over hele verden ved å skrive til:

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

Sponsorskap er en viktig del av NA programmet om tilfriskning. Dette er en av de viktigste måtene som nykommere kan dra nytte av erfaringene til NA-medlemmer som lever i programmet. Sponsorere har en ekte omsorg for vårt velvære, basert på en felles erfaring om hvordan det er å være avhengig, og kan kombinere dette med solid kunnskap om tilfriskning i NA. Vi har funnet ut at det fungerer best med en sponsor av samme kjønn. Velg deg en sponsor, selv en midlertidig sponsor, så fort som mulig. En sponsor

hjelper deg å jobbe med de Tolv Trinn og Tolv Tradisjoner i Anonyme Narkomane. En sponsor kan også introdusere deg for andre NA medlemmer, ta deg med på møter, og hjelpe deg med å føle deg mere tilfreds i tilfriskningen. Vår brosjyre, *Sponsorskap*, IP 11, inneholder mer informasjon om dette.

Hvis vi skal motta fordelene av NA programmet, må vi arbeide med de Tolv Trinn. Sammen med det å gå på møter jevnlig, er trinnene grunnlaget i vårt program for tilfriskning fra avhengighet. Vi har funnet ut at å arbeide med trinnene i rekkefølge, og hele tiden repetere dem, hindrer tilbakefall til aktiv avhengighet, og den elendighet som følger.

Det er et variert utvalg av NA litteratur om tilfriskning tilgjengelig. "Little White Booklet"<sup>1</sup> og "Basic Text", *Anonyme Narkomane*, inneholder prinsippene om tilfriskning i vårt fellesskap. Gjør deg kjent med vårt program gjennom vår litteratur. Å lese om tilfriskning er en viktig del av vårt program, spesielt når et møte eller et annet NA medlem ikke er tilgjengelig. Mange av oss har funnet ut at å lese NA litteratur daglig, har hjulpet oss til å opprettholde en positiv holdning og beholde fokuseringen på tilfriskning.

Når du begynner å gå på møter, involver deg i gruppene du besøker. Tømme askebegre, hjelpe til å lage kaffe, rydde opp etter møte – alle disse oppgavene må gjøres for at gruppa skal fungere. La de andre forstå at du er villig til å hjelpe, og bli en del av gruppa. Å ta på seg slikt ansvar er en viktig del av tilfriskningen, og hjelper til å motvirke følelser av fremmedgjøring som kan komme snikende på oss. Slike forpliktelser, hvor små de enn kan virke, hjelper til å sikre møtedeltagelse når *ønsket* er mindre enn *behovet* for å delta.

---

<sup>1</sup> Engelsk utgave

Det er aldri for tidlig å etablere et personlig program for daglig handling. Daglige handlinger er vår måte å ta ansvar for vår tilfriskning. Isteden for å ta det første rusmiddelet gjør vi følgende:

- Ikke bruk , samme hva!
- Gå på et NA møte.
- Be din Høyere Makt om hjelp til å holde deg rusfri i dag.
- Ring din sponsor.
- Les NA-litteratur.
- Snakk med andre rusavhengige i tilfriskning.
- Arbeid med de Anonyme Narkomanes Tolv Trinn.

Vi har diskutert noe av det vi må gjøre for å holde oss rusfri. Vi bør også diskutere noe av det vi må unngå å gjøre. På NA-møter hører vi ofte at vi må forandre på vår gamle levemåte. Dette betyr at vi ikke bruker rusmidler, uansett. Vi har også funnet ut at vi ikke har råd til å vanke på barer og klubber eller omgås med mennesker som bruker rusmidler. Når vi tillater oss å henge rundt gamle bekjenskaper og steder, stiller vi oss åpne for et tilbakefall. Når det dreier seg om sykdommen avhengighet er vi maktesløse. Disse menneskene og disse stedene har aldri hjulpet oss til å holde oss rusfrie. Det ville være tåpelig å tro at det ville være annerledes nå.

For en rusavhengig er det ikke noe som kan erstatte fellesskapet med andre rusavhengige, aktivt engasjert i tilfriskning. Det er viktig å gi oss selv en mulighet til å gi tilfriskningen en sjanse. Det er mange nye venner som venter på oss i Anonyme Narkomane, og en helt ny verden, full av nye erfaringer, ligger foran oss.

Noen av oss måtte revurdere våre forventninger om en fullstendig forandret verden med en gang vi ble utskrevet. Anonyme

Narkomane kan ikke mirakuløst forandre verden rundt oss. Det tilbyr oss håp, frihet og en måte å leve annerledes i verden ved å forandre på oss selv. Vi vil sannsynligvis finne noen situasjoner som ikke er annerledes enn før, men gjennom programmet til Anonyme Narkomane kan vi forandre måten vi forholder oss til dem. Ved å forandre oss selv forandrer vi også våre liv.

Vi vil at du skal vite at du er velkommen i Anonyme Narkomane. NA har hjulpet hundretusener rusavhengige til å leve rusfrie, akseptere livet på livets vilkår og utvikle et liv som er verdt å leve.

Copyright © 1998 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  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—EUROPE  
48 Rue de l'Été  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



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 978-1-55776-311-2      Norwegian      12/06

WSO Catalog Item No. NR-3123



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonyme Narkomane**

IP N° 23-NR

# Rusfri etter behandling