



## DK IP 17 - Til Jer i behandling

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

Copyright © 1991

Narcotics Anonymous

Alle rettigheder forbeholdes

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

### Hvad er Narcotics Anonymous Program?

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

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

### Bedring i Narcotics Anonymous

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

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

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

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

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

Vi lærer at vi er magtesløse overfor vores addiction. Brugen af stoffer er blot et aspekt af sygdommen addiction, idet sygdommen påvirker alle områder i vores liv. Vi begynder at komme i bedring når vi afholder os fra at bruge stoffer. At indrømme vi er magtesløse overfor sygdommen, er en overgivelse, en indrømmelse af at vi ikke kender løsningen på vores problemer. Overgivelsen begynder, når vi bliver villige til at overveje nye ideer. Vi kan bede om hjælp, og acceptere den når vi får den tilbudt.

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

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

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

## **Efter behandling.**

Når tiden kommer til at forlade behandlingen, kan det skabe modsatrettede følelser. Frygten for at vende tilbage til aktiv addiction er den største. At vende tilbage til familie, job, venner, kan skabe følelser af usikkerhed, skyld og utilstrækkelighed. Uden den buffer zone stofferne giver, kan livet på livets betingelser sommetider være en ny og truende erfaring. Du kan føle tvivl om dig selv når du møder nye situationer i bedringen. Vi opfordrer dig til at stille spørgsmål og at dele dine følelser med andre medlemmer af Narcotics Anonymous. De fleste af os, har oplevet de samme følelser og situationer i den tidlige bedringsproces.

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

Nogle addicts som forlader behandling kan føle sig skræmsikre på deres evne til at forblive clean ved egen hjælp. Det er ikke usædvanligt for addicts at udvikle en falsk tryghedsfølelse i det

strukturerede behandlingsmiljø. Det kan dog være farligt at være skråsikker. Tankegangen "jeg behøver ikke andres hjælp" fører ofte til tilbagefald, en tilbagevenden til aktiv addiction. At anerkende vores sårbarhed hjælper os med at forberede os til udringning. Vi anbefaler at du har en handleplan før du forlader behandlingen. Her er nogle forslag som har virket for os:

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

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

### **At fortsætte overgangen.**

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

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

*"Sponsorship er vigtigt. Jeg lavede en aftale med en anden addict, at jeg ville ringe til hende hver dag. Jeg ville fortælle hende om mine tanker, og forsøge at være ærlig omkring dem. Hun hjalp mig med at arbejde med de Tolv Trin. På grund af denne relation med min sponsor, fik jeg meget mere end jeg havde forventet. Hun var der for mig i de gode tider, hjalp mig med at opdage en helt ny mig. Hun var der, når min følelsesmæssige smerte tog vejret fra mig. Det virkede altid som om hun sagde: bare lev i dag; det bliver bedre. Når vi var til de samme møder, sad hun ved siden af mig."*

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

### **Erfaringer i den tidlige bedring**

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

Ved at tale om os selv, ved at dele om vores følelser, opdager vi identifikation med andre addicts i bedring. Det er vigtigt for os, at dele vores følelser og vores erfaring. Hvis ikke vi fortæller andre hvordan vi har det, vil de heller ikke være i stand til at hjælpe os. Vi inviterer til at dele erfaring,

når vi stiller spørgsmål til andre medlemmer af NA. Narcotics Anonymous programmet hjælper os til at hjælpe os selv i bedringen.

*"Efter mødet, delte nogle medlemmer deres erfaringer med mig. Jeg fik venner til det møde, som jeg stadig har den dag i dag. Jeg lærer en ny måde at leve på, uden brug af stoffer. Jeg har lært at jeg har en sygdom kaldet addiction og at jeg er magtesløs overfor denne. I dette øjeblik behøver jeg ikke at bruge stoffer. Jeg har lært, at medlemmer af NA vil være der for mig, så jeg kan gå igennem enhver situation. Jeg har lært, at hvis jeg ikke bruger, vil mit liv forbedres. Vigtigst af alt er, at ved at arbejde med de Tolv Trin i NA, har jeg lært at praktisere åndelige principper. I dag ved jeg, at sammen kan vi komme i bedring.*

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

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

## **Frihed**

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

Sig til dig selv:

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

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

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

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

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

Så længe jeg følger denne vej, har jeg intet at frygte.

## **ANDEN NA-LITTERATUR SOM DU MÅSKE KUNNE ØNSKE AT LÆSE**

**NARCOTICS ANONYMOUS-** Oprindeligt udgivet første gang i 1983, denne bog bliver ofte refereret til som Basis Tekst i bedring fra addiction. På bogens sider, deler mange addicts deres erfaring, styrke og håb omkring sygdommen addiction og deres bedring ved hjælp af NA programmet. Der er personlige historier om mange addicts i bedring fra addictionen, således at nye medlemmer kan finde identifikation og håb om et bedre liv.

**NA- The White Booklet** - Den hvide hæfte var det første stykke litteratur som Fellowship of Narcotics Anonymous selv har skrevet. Den indeholder en præcis beskrivelse af NA

programmet.(ikke oversat til dansk)

**ER JEG EN ADDICT?(IP#7)**- Denne pamflet har en række spørgsmål som vil kunne hjælpe den enkelte med deres personlige beslutning. At læse denne pamflet, kan hjælpe dig til ærligt at se addictionen og give dig håb. Fordi den tilbyder løsningen i NA programmet.

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

**SPONSORSHIP (IP#11)** - For bedringen er sponsorship et vitalt værktøj. Denne introduktions pamflet hjælper med at skabe en forståelse af sponsorship, specielt for nye medlemmer. Pamfletten besvarer nogle spørgsmål som f.eks. "hvad er en sponsor?" og "hvordan får man en sponsor?".

**AF UNGE ADDICTS TIL UNGE ADDICTS(IP#13)** - Budskabet i denne pamflet er, at bedring er mulig for alle, uanset alder, og uanset misbrugets længde. Den lægger vægt på at alle addicts ender ved den samme desperation og at det slet ikke er nødvendigt. Vi kan begynde vores bedring lige nu.