



Bag murene

Dette er NA-fællesskabs godkendt litteratur

Copyright © 1990

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

alle rettigheder forbeholdes Dansk udgave 2022

Redaktørens note: *de fremhævede afsnit er personlige erfaringer fra medlemmer af vores fællesskab. Disse uddrag fra personlige historier er i visse tilfælde redigerede for tydelighedens skyld, men ikke i indhold eller sprog.*

Vi vil takke de NA-medlemmer, der har skrevet til os fra fængsler, for uden deres ord, kunne dette hæfte ikke være muligt.

Introduktion

Dette lille hæfte, skrevet af addicts i bedring i Narcotics Anonymous, er skabt specielt for personer, der i øjeblikket er fængslet og som måske har et problem med stoffer.

De følgende sider er refleksioner over erfaringer med bedring fra sygdommen addiction, både indenfor og udenfor institutioner.

Vi opfordrer dig til at give dig selv en chance og læse *Bag murene* med et åbent sind. Den vil måske hjælpe dig til at forblive clean og ændre dit liv. Der er håb.

Bag murene

De af os der kommer i bedring i Narcotics Anonymous ved, at livet som stofbruger i sig selv var et topsikret fængsel. Vi deler vores tanker, vores følelser og vores erfaringer, fordi vi gennem bedring i NA har fundet frihed bag murene. Vores erfaringer kan være forskellige, men hvis vi anstrenger os hårdt nok, opdager vi at vores følelser er de samme. Vi kan begynde at forstå hinandens erfaringer med bedring.

Min historie adskiller sig ikke meget fra de flestes. Da jeg voksede op, havde jeg altid en følelse af utilstrækkelighed. Jeg brugte stoffer for at booste min selvtillid, og de undertrykte enhver dårlig følelse jeg havde. Alt det jeg sagde jeg aldrig ville gøre, endte jeg med at gøre. Jeg løj, jeg snød og jeg stjal. Jeg blev jævnlige arresteret, og endte med at sidde inde.

Vores brug af stoffer kan starte når som helst i livet. For os ender udviklingen af brugen i fængsler, institutioner eller død. Når vi undersøgte det grundigt så vi, hvad addictionen havde gjort ved vores liv.

Jeg er enogfyrre år gammel, og har en lang karriere i fængsler og institutioner. Jeg startede som tiårig på et opholdssted og blev uddannet i systemet, fik det hele med. Jeg begyndte med stoffer som femtenårig da jeg slap ud fra opholdsstedet, og dedikerede mit liv til stoffer og kriminalitet. Min største succes var at jeg kunne klare det, og det fik mig til at bruge gennem femogtyve år.

Vores brug af stoffer gav os en illusion af selvrespekt og respekt fra andre. Vi var afhængige af den følelse af mod, selvaccept og selvværd som stofferne gav os, kun for senere at opdage, at vi følte os lige så hule som vi gjorde før vi brugte. Ligesom det har haft indflydelse på alle dele af vores liv ved vi i NA, at sygdommen addiction har indflydelse på folk fra alle samfundslag. Indrømmelsen af, at vores brug forårsager problemer for os, bliver begyndelsen på bedringen.

Som et direkte resultat af aktiv addiction, fandt jeg mig selv i fængsel uden en vej ud. Jeg siger "fandt" fordi, på trods af utallige arrestationer og domme, følte jeg mig hævet over loven. Den gjaldt for andre, ikke for mig. Jeg var anderledes, speciel, da jeg er en uddannet kvinde, hvid og fra familie i den bedre middelklasse.

Mellem isolationsfængsling og psykiatrisk afsnit, i lænker og kæder, i smerter fra en aktiv addiction ønskede jeg ikke at leve videre. Jeg nåede erkendelsen af, at addiction ikke diskriminerer. Jeg er ikke anderledes.

Tidligt i livet var mange af os på flugt. Nogle af os have oplevet ekstremt fysisk og psykisk misbrug. Nogle af os havde levet med grusomme og voldelige episoder, der ikke syntes at have nogen ende. Vi kunne ikke klare følelserne af fortvivlelse og elendighed. Vi prøvede at slippe væk fra den håbløshed vi oplevede i vores liv. Vi løb for at finde befrielse, og troede vi havde fundet det i stofferne og det liv der fulgte med at bruge.

Da jeg for første gang blev sat i fængsel, var jeg nået til punktet alle addicts kommer til, som er at leve for stofferne. Jeg havde mistet mine børn til systemet, og jeg er i fængsel for drabet på min mand. Selv om jeg var i en tilstand af chok, var min første og eneste tanke: hvordan får jeg stoffer i fængslet.

For nogle af os var livet i fængsel ikke anderledes. De fleste af os led på en eller anden måde af sygdommen addiction gennem hele vores liv. Vi brugte stoffer for at klare livet, fordi vi var overbevist om, at det var den eneste måde vi kunne overleve. For de af os, der nu er i bedring i NA, er vores stofbrug holdt op med at være løsningen og er blevet et stort problem. Stoffer holdt op med at virke. Vi satte stoffer før alt andet. Dette var en del af vanviddet i vores addiction.

Vanviddet i addiction

De fleste af os kunne langt hen ad vejen ikke se vanviddet i vores liv. I takt med at sygdommen addiction udviklede sig, blev de ting vi gjorde for at få stoffer mere og mere vanvittige. Vi sårede og ødelagde alt vi elskede, og vi måtte bruge mere og mere for undgå vores følelser.

Du må jo forstå, at hvis jeg er helt udbombet, er jeg ligeglad med dig og dine ting. Jeg stjæler dem, og jeg kommer til at såre dig, og jeg bekymrer mig ikke om du lider, fordi jeg har brug for mine stoffer. Jeg er ligeglad med om jeg bliver fanget. Jeg er vanvittig, og der er ikke noget nogen kan sige eller gøre der vil stoppe mig, for virkeligheden er, at det jeg gør mod mig selv er meget værre end hvad du kan gøre mod mig.

Graden af vanvid er forskellig for os alle, fra det vanvid hvor vi mister vores familie og frihed, til det endnu dybere vanvid hvor vi er ligeglade med om vi lever eller dør.

Jeg har taget overdoser og er blevet erklæret død, for kun at vågne op og skælde manden der reddede mit liv ud. Jeg har såret utallige mennesker på mange måder. Jeg har truet min familie på livet; jeg har hadet og planlagt at dræbe politifolk for forsøget på at beskytte samfundet mod mig. Jeg har været på forskellige institutioner, og jeg er stadig på en.

Jeg ved hvordan det føles at vågne op og være syg, kontrolleret af kravet om at bruge igen. Jeg oplevede hvordan det føltes at ønske at være død. Jeg har været der. Jeg har oplevet det hele, set død ud og ønsket jeg var, såret og syg og totalt magtesløs.

Da vi endte i fængsel, opdagede vi, at stofferne ikke var helt så lette at få fat på som udenfor. Nogle af os var i stand til, eller tvunget af omstændighederne, at holde os fra stoffer, nogle gange i længere

perioder. Resultatet var altid det samme: Når vi begyndte at bruge igen, var vi før eller siden tilbage i den samme destruktive mølle af addiction om og om igen. Vi der er i NA ved, at det ikke betød noget hvilke stoffer vi brugte, eller hvor meget. Det der betød noget, var hvad der skete når vi brugte.

Vi fortalte os selv, at stoffer gjorde livet bedre, fik tiden til at gå hurtigere, og gav os ekstra styrke til at klare livets udfordringer. Imidlertid har vi nu lært at addiction er meget mere end at bruge stoffer. Addiction er en fysisk, åndelig og psykisk sygdom, som påvirker alle dele af vores liv. Når vi ikke brugte stoffer, tænkte vi på at bruge stoffer, hvor vi kunne få fat i stoffer, og hvad de ville koste.

Vi nåede alle til vores egen bund af vanvid, men uanset hvad der var vores bund, var det altid smertefuldt. Vi opdagede at uanset hvilke følelser vi havde haft, eller hvad vi var gået igennem, måtte vi kigge lidt nærmere på os selv. Dette er nogle af de spørgsmål der hjalp med at finde svar for os.

1. Efterlader tanken om at løbe tør for stoffer mig med følelsen af en truende undergang – måske frygt?
2. Hvor længe siden er det at stofferne virkede som jeg ønskede de skulle?
3. Når jeg ikke kunne få stoffer, blev jeg så nogensinde syg?
4. Har det at bruge eller skaffe stoffer nogensinde været vigtigere end mit helbred, sikkerhed eller trivsel?
5. Har jeg nogensinde tilsidesat mit eget eller andres liv fordi jeg måtte have stoffer?
6. Brugte jeg stoffer eller havde brug for at skaffe stoffer, den dag jeg blev arresteret?
7. Hvis jeg ikke har et stofproblem, hvorfor kan jeg så ikke stoppe med at bruge stoffer eller stoppe med at tænke på at bruge stoffer?
8. Har jeg nogensinde været i tvivl om min egen tilregnelighed?

I takt med vi kan svare ja til nogle af disse spørgsmål – og nogle af os svarer ja til flere og flere med tiden – blev beviset på vores addiction svært at benægte, og vi begyndte at ændre vores attitude. Vi ved hvor aktiv addition vil føre os hen. Måske vil vi finde en ny måde at leve på ved hjælp af NA.

Lindring

Selvom vi søgte efter lindring med stoffer, virkede det aldrig. Når rusen klingede af, var smerten der stadig og problemerne var ikke løst. Addiction er en fremadskridende lidelse. Mens addiction ikke kan helbredes, er bedring gennem de Tolv Trin i Narcotics Anonymous mulig, og vi kan lære at leve stoffrie.

Indimellem, når jeg lå på briksen i min celle, igen som konsekvens af min addiction, sværgede jeg på at brugen ikke én gang mere skulle få mig hertil, men det gjorde den. Jeg har været i behandling før, og jeg har siddet inde før. For spændingens skyld lavede jeg kriminalitet jeg ikke ville lave hvis jeg var clean. Jeg kan ikke længere ignorere det faktum at jeg har et problem. Der findes et liv uden stoffer, og jeg vil have det.

Når vi indrømmer vi har et stofproblem, åbner vi døren til bedring. Hvis møder er tilgængelige, ser og hører vi andre addicts som lever clean og i bedring i Narcotics Anonymous. Frihed fra aktiv addiction er til rådighed for alle addicts, gennem de Tolv Trin i Narcotics Anonymous.

Nogle dage fortæller mit hoved mig at det er ok at bruge, især hvis jeg har det dårligt rent følelsesmæssigt. Følelser som skam, skyld, utilstrækkelighed eller frygt har altid været nok til at starte hele vanviddet igen. Men i dag fortæller mit hjerte og mine venner i programmet at smerten vil gå over, og at bruge igen vil være destruktivt for mig. Miraklet er, at hvis jeg ikke bruger stoffer, bliver problemerne jeg møder mindre. Det sørgelige i mit liv er at jeg aldrig lærte dette, fordi jeg blev skæv frem for at møde livet på livets betingelser.

I dag har jeg mine egne nøgler til livet, og en af nøglerne er programmet og NA-fællesskabet. Det er hovednøglen til mit liv, fordi den giver adgang til at lære at leve, at føle og at acceptere mig selv som jeg er. I dag har jeg friheden til at lave mine egne fejltagelser og lære af dem. Jeg opnår en frihed der er bedre en noget stof kunne give mig.

Vi kan ikke fortælle nogen om han eller hun er en addict. Dette er en beslutning den enkelte må nå frem til selv. Vi kan derimod fortælle dig at vi er addicts. Vi finder bedring og lindring gennem Narcotics Anonymous' program.

Er Narcotics Anonymous noget for dig?

Narcotics Anonymous er et bedringsprogram for enhver der har et ønske om at stoppe med at bruge stoffer. Vi finder at værdien af én addict der hjælper en anden er uden sidestykke. Vi mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at forblive clean, og deler vores budskab om bedring. Vores budskab er, at en hvilken som helst addict kan stoppe med at bruge stoffer, miste trangen til at bruge og finde en ny måde at leve på. Vores budskab er håb og løftet om frihed fra aktiv addiction.

Jeg var sikker på jeg skulle dø aktiv. Jeg havde prøvet at stoppe længe, men jeg klarede det ikke. Mit eneste råd til andre addicts er at prøve bedringen. Det er helt sikkert mere produktivt og vellykket end noget andet jeg har prøvet alene.

Da jeg var ny i programmet, hørte jeg udtryk fra folk der havde været i NA et stykke tid som "fængsler, institutioner og død." Når jeg tænkte på de addicts jeg kendte, var de alle endt med at dø, sidde inde eller på institutioner. Dette begreb har helt sikkert givet mig en mulighed for at tænke tilbage på, hvor ude af kontrol mit liv var blevet, og hvor magtesløs jeg var overfor min addiction.

Vi er ikke forbundne med nogle andre organisationer, inklusiv andre tolv-trins fællesskaber, programmer, behandlinger eller kriminalforsorg. Vi ansætter ikke professionelle rådgivere eller terapeuter. Vores medlemskab er gratis, og vi deler hvad der virker for os i hverdagslivet. De Tolv Trin i Narcotics Anonymous er grundlaget for vores program til bedring fra sygdommen addiction.

Dette program giver mig indgående beskrivelse af hvad jeg skal være villig til at gøre og det giver mig beviser på at det virker. Jeg kan opnå det jeg ønsker. Jeg kan leve et clean liv i dag. Nu har jeg et valg, og dette valg kan gøre mig fri fra stoffernes trældom.

Addicts vender sig mod Narcotics Anonymous i desperation, når alt andet er slået fejl. Vores individuelle måder virker ikke. Vi har måske ikke engang et 100% ønske om at stoppe med at bruge, men vi ved at noget skal ændres. At høre hvad andre addicts i bedring har at fortælle, hjælper os ofte til at tænke mere klart. Vi giver os selv og bedringen en chance.

De åndelige principper i NA hjælper os til at dealere med trangen til at bruge, og besættelsen af at bruge. Besættelse er den overvældende trang til at bruge uanset de mulige konsekvenser. Når vores brug først er i gang, mister vi evnen til at stoppe. Selvcentreringen i vores aktive addiction får os til at sætte brugen før alt andet.

Processen med at arbejde med de Tolv Trin giver os muligheden for at ændre os. Vi bliver i stand til at træffe et valg om at forblive clean. Besættelsen til at bruge forsvinder som regel. Vi opnår evnen til at tage hensyn til andre mennesker, frem for kun at tænke på os selv.

Jeg er ikke dum og jeg er ikke sej. Jeg lider som så mange andre af sygdommen addiction. Jeg ønsker ikke at være en addict og jeg ønsker ikke at være indsat. Jeg ønsker at leve og elske og dele de ting jeg opnår og lærer med mennesker det betyder noget for. Jeg ønsker det som dette program kan tilbyde mig. Jeg kan ikke vende

tilbage og leve mit liv om, og det gør ondt. Når jeg sidder her i min celle, ved jeg der er mennesker derude der følger i mine fodspor, og det bringer tårer i mine øjne, fordi jeg kender smerten de føler.

Ved at praktisere principperne i NA-programmet, lærer vi om os selv. Nogle af os har problemer med at acceptere at vi lider af sygdommen addiction. Vi føler at vi ikke hører til nogen steder. En tanke vi hører igen og igen på møder, er at addicts kan føle sig unikke og anderledes. Nogle gange kan vi føle os usikre og adskilt fra alle andre. Vi lærer at uanset hvad vi føler, er vi ikke alene. Vi finder styrke og støtte i Narcotics Anonymous.

Møder

Der er mange forskellige grunde til at vi kommer til Narcotics Anonymous. Uanset hvilke grunde det er, hører mange af os NA-budskabet om bedring på møder. Vi deler vores erfaring, styrke og håb om en bedre måde at leve uden stoffer. Når vi får støtte fra addicts i bedring, begynder vores attitude at ændre sig.

Jeg så og hørte de smukke ord fra *Narcotics Anonymous* Basis Tekst den aften. Jeg oplevede følelser på dette møde som jeg aldrig havde haft før i mit liv. Nogen havde skrevet en bog om mig uden jeg overhovedet vidste det. Andre mennesker havde de samme problemer som mig, men jeg var for selvcentreret til at se det. NA fortalte mig denne aften at jeg havde muligheden for at blive lykkelig, leve et stoffrit liv og have det godt. NA fortalte mig at der var en måde at reparere skaden jeg gjorde på mig selv og andre. De fortalte mig at jeg kunne lære at elske mig selv ved at hjælpe andre mennesker med at forblive clean.

Den støtte og styrke der vindes ved at deltage i møder er måske ikke altid til rådighed. Uanset om vi kan deltage i møder, praktiserer vi principperne indeholdt i NAs Tolv Trin efter bedste evne. Mange af os prøver bedringen og finder umiddelbar lindring fra sygdommen addiction. Andre prøver og falder måske tilbage, men vi har en ting til fælles: Vi bliver ved med at komme igen.

Jeg tilsluttede mig gruppen af mennesker i bedring i en hel del smerte. Jeg ville gerne kunne sige jeg først og fremmest ønskede bedring, men det ville være løgn. Det var bare endnu et fupnummer jeg prøvede at udføre. Jeg følte mig velkommen på NA-møderne, og jeg vidste godt jeg hørte til her. Jeg havde altid kunnet tilpasse mig, men altid med distance til alle andre. Jeg kunne passe ind som en kamæleon, skifte farver efter omgivelserne. Men i NA behøvede jeg ikke at gøre dette. En anden ting der tiltrak mig til møderne, var at folk inviterede mig til at komme igen. Dette skete ikke særlig ofte i mit aktive liv. Mennesker i NA elskede mig indtil jeg kunne elske mig selv.

Vores medlemskab i Narcotics Anonymous er uden betingelser. For første gang accepteres vi simpelthen fordi vi er addicts, ikke på trods af vi er det. Vi oplever kærlighed og accept til møderne. Efter at have deltaget i et møde, føler vi os bedre til mode når vi går. Vi samler håb og praktiske informationer fra andre medlemmer, der hjælper os til at leve clean.

Gennem tre måneder af min fængsling, gik jeg til alle møder. De havde det jeg ville have – fred. Jeg ønskede at nyde mit liv, ikke spille det i en celle. Da jeg blev løsladt, troede jeg at jeg var helbredt, men det ændrede sig før jeg kunne tælle til to. Jeg var fanget af addictionens net igen, uden omtanke for mig selv eller andre. Efter en måned, havde jeg overtrådt betingelserne for min prøveløsladelse og var tilbage i fængslet. Efter retssagen, fik jeg tre år. Det er nu otte måneder siden.

Tilbagefald

Vi kan opleve at mange af vores gamle handlemønstre vender tilbage. Vores attituder kan blive påvirket af isolation, ensomhed, modvilje og utilfredshed. Måske siger vi til os selv at vi kan klare det. Alle tanker om at være magtesløs er pist væk. Nogle dør i forsøget på at bevise at de kan klare at tage stoffer.

Efter at jeg var stukket af fra et møde, blev jeg skæv. Jeg ville ikke tænke over konsekvenserne af mine handlinger; jeg ville bare ikke føle noget. Jeg ville slippe væk fra mine omgivelser, min elendighed, min ensomhed og det virkede ikke for mig. Jeg endte med at vågne op i min celle, mere ensom og fyldt med selvhad.

Tilbagefald er at vende tilbage til at bruge stoffer, efter en periode med afholdenhed. Dette er et alvorligt problem for alle addicts. Nogle dør og andre finder aldrig tilbage til bedringen, fortsætter med at bruge i smerte og håbløshed. Jo længere brugen fortsætter, jo værre bliver addictionen. Når vi vælger at vende tilbage til at bruge, starter vi ikke forfra eller vender tilbage til der hvor vi stoppede med at bruge. Ikke kun bliver sygdommen værre, men vi mister evnen til at bruge uden at tænke over det, fordi NA har vist os en bedre måde at leve på.

Vanviddet startede forfra. Jeg løj, stjal fra alt og alle, inklusiv min familie, fordi de var de letteste at lyve for. Jeg havde ikke respekt for nogen, heller ikke mig selv. Jeg var følelsesløs, tankeløs og hensynsløs. Jeg hadede mig selv og andre, undtagen dem jeg kunne bruge til fest og til at skaffe stoffer.

NA er et handlingsprogram. Det er hvad vi gør der betyder noget, ikke hvad vi siger eller tænker eller planlægger at gøre. Med de Tolv Trin, mødedeltagelse, kontakt med andre addicts i bedring, og uden at bruge, kan vi forblive clean og begynde at komme i bedring.

En anden indsat og jeg sneg os ind i hinandens celler og snakkede efter møderne, selv efter jeg havde taget noget. Vi talte om hvad vi skulle gøre for ikke at ende i spjældet igen, fordi vi begge vidste at der ville vi ende hvis vi brugte og begik kriminalitet. Vi vidste ikke om NA var svaret, alligevel vidste vi at vores metoder ville bringe os tilbage. Min ven brugte og døde den dag han blev løsladt. Jeg var heldig, at jeg er i bedring i NA i dag.

Addicts der tager tilbagefald er lige så velkomne i NA som enhver nykommer. Addiction er en sygdom ikke et spørgsmål om moral. Når vi finder tilbage til afholdenhed fra stoffer, bliver sygdommen addiction arresteret, og bedring er mulig gennem at arbejde med de Tolv Trin i Narcotics Anonymous.

Bedring

Vi har brug for en vejledning for at hjælpe os med at ændre vores liv. Vi anerkender at intet kan ændre på kendsgerningen at vi sidder i et fængsel, men vi kan begynde at ændre os ved at starte på at nedbryde de mure der er inde i os selv.

Narcotics Anonymous' Tolv Trin er den vejledning vi bruger til at ændre os. Vi tror på at forandring kræver af os at vi er villige til at arbejde med trinene, at være åben for nye ideer og at være så ærlige som vi er i stand til på nuværende tidspunkt. Det er vores erfaring at når vi begynder at arbejde med trinene, udvikler vi sædvanligvis nye attituder. Uden stoffer i vores liv, bliver vores tanker klarere, og vi opdager at vi er begyndt at opbygge en ny måde at leve på.

Jeg har gjort hvad som helst for at få de stoffer jeg behøvede. Men i dag er det anderledes for mig. I dag bruger jeg ikke. I Fællesskabet Narcotics Anonymous, blev det muligt for mig at finde et formål med at eksistere uden brug af stoffer, og, vigtigst, en ny måde at leve uden stoffer – de Tolv Trin. I dette program opdager jeg, at hvis efter bedste evne anvender de Tolv Trin i mit hverdagsliv, sker der det bedste der

kan ske – måske ikke lige når jeg ønsker det, men efter Guds plan. Mange gange ved jeg end ikke hvorfor det sker, det sker bare. Jeg prøver ikke at regne det ud, jeg ved bare det fungerer for mig, og jeg er taknemmelig.

I takt med vi arbejder med trinene, ændrer vores reaktioner og følelser sig. Vi begynder at tiltrække andre til vores liv. Vi begynder at give mennesker lov til at komme tæt på os, fremfor at skubbe dem væk. Vi lærer at have tillid og at kunne stoles på. Vi behøver ikke længere gemme hvem vi er af frygt for at blive afvist. Følelsen af tomhed som alle addicts kender, begynder at forlade os.

Jeg havde omkring ni måneder clean, og blev bedt om at indlede på et møde og jeg var skræmt fra vid og sans. Jeg vidste jeg måtte stå op for hvad jeg gjorde og var på vej til, eller jeg kunne miste det hele hvis jeg ikke gjorde det. Gud bar mig endnu engang den aften og jeg blev meget overrasket over min medindsattes reaktion. Jeg indså at tingene skete som det var meningen de skulle, i Guds tempo, ikke mit.

Min kone blev gravid med naboen og holdt op med at besøge mig. Jeg fik et brev fra kriminalforsorgen om at jeg ikke ville blive prøveløsladt på grund af mine tidligere domme.

Alt dette skete på meget kort tid, og jeg var ved at eksplodere indvendigt. Jeg ved nu at det var Guds nåde, mine venner, min sponsor¹ og NA-møderne der bar mig igennem denne tid. Jeg havde stor lyst til at bruge. Men jeg huskede igen og igen en linje fra Basis Tekst der lød, "Uanset hvad, brug ikke og du vil være et skridt foran din addiction".

Disse forfærdelige følelser af frygt, håbløshed, vrede og nag blev langsomt erstattet i mig af håb, tro på min Højere Magt, forståelse og accept.

Mange af os tror på at vi kan stole på en Magt større end os selv til at hjælpe os med leve et clean liv. Når vi bliver klar over at vi har fundet en Højere Magt der kan befri os fra at bruge og fra besættelsen af at bruge, bliver vi mere villige til at stole på denne. Vi vælger måske at kalde denne Magt for "Gud" men det er vores eget valg.

Jeg er nødt til at tro på en Magt større end mig selv, og stole på at denne Magt vil genskabe min tilregnelighed. Jeg kan ikke styre mit liv, jeg er magtesløs, så jeg må lægge min vilje over til denne Højere Magt. Jeg er nødt til at inddrage alle Narcotics Anonymous Tolv Trin i mit liv, og Gud må hjælpe mig. Jeg kan ikke gøre det alene. Jeg kan tage skridtene i gården på denne institution, men det kræver mere mod at bede Gud hjælpe mig med at tage disse Tolv Trin.

De Tolv Trin er et program at leve efter. Vores erfaring viser at trinene kan hjælpe os til at tackle enhver situation. Vores evne til at anvende de Tolv Trin, på daglig basis, kommer langsomt. Vi opdager, i takt med vi udvikler den nødvendige styrke til at leve livet på livets betingelser, at principperne vi bruger i vores hverdag gør det muligt at stå ansigt til ansigt med perioder med frygt eller smerte.

Jeg sad inde fem år og forblev clean. At leve blandt almindelige mennesker var svært. Jeg havde masser af tro på at Gud ville bære mig igennem. Jeg læste den NA litteratur jeg kunne få fat i. Jeg gik til NA-møder når de blev afholdt. At lade andre vide hvad jeg følte og lade dem vide hvordan jeg arbejdede med trinene, var virkelig svært for mig.

¹ Se mere om dette vigtige begreb i IP11, Sponsorship

Jeg sad inde lang tid og der var møder der blev lukket ned, på grund af manglende opbakning. Jeg arbejdede med trinene efter bedste evne.

Jeg indrømmede at jeg var magtesløs overfor min addiction, at mit liv var blevet uhåndterligt. Det stod helt klart for mig: alt jeg skulle gøre var at kigge mig omkring og se de lukkede porte. På dette tidspunkt, kom jeg til at tro på at der var en Magt større end mig der kunne genskabe min tilregnelighed. Jeg vidste at jeg ikke ønskede at bruge. Jeg vidste der var et bedre liv for mig, og det var nok, de fleste af dagene.

Hvis jeg kunne dele et budskab med nykommere, ville det være at dit liv ikke behøver at være som det var før. Vi lider alle af sygdommen addiction, vi gør alle ting vi ikke er stolte af, men vi har muligheden for at arbejde os igennem det.

Erfaringer i bedring er ofte nye, underlige og skræmmende. Nogle gange trækker gamle venner og gamle vaner stærkt i os. Det virker som om det vil være lettere at vende tilbage til at bruge, men at bruge er ikke svaret for addicts. Vi har fundet en ny måde at leve på som er bedre end noget vi nogensinde har kendt. Selvom vi oplever strabadser er vi ikke villige til at vende tilbage til livet vi havde før vi blev clean.

At se frem mod min sandsynlige død af en terminal sygdom var hårdt. Der var tidspunkter hvor intet nogen sagde til mig hjælp. Når alt kom til alt, indså jeg at jeg alligevel kun har i dag. I dag er jeg rask. På trods af livets skuffelser, foretrækker jeg at tro på livet. Et menneske får kun en dag eller et øjeblik ad gangen at leve i. Jeg er ikke anderledes end andre mennesker.

Ved at komme til at kende mig selv og hvem jeg virkelig er, begyndte jeg at arbejde med de områder af mig selv som jeg ikke kunne lide, så som min jalousi, misundelse, stolthed, had og hævngrædning. Det er jo ikke sådan at jeg var en dårlig person der ønskede at blive god; men jeg indså at disse følelser fik mig til at have det dårligt, og at jeg spildte en hel del energi på noget jeg ikke havde overskud til.

Når sådanne følelser dukkede op i mig, blev jeg klar over der var noget galt. Min Højere Magt, som jeg var begyndt at tale til i min tidlige bedring, var den jeg vendte mig til. Når disse følelser dukkede op genkendte jeg hvad der skete og jeg indrømmede det. Som regel forsvandt de følelser i mig. Nogle gange gjorde de ikke, men som tiden gik, lærte jeg om disciplin og at bruge mine styrker. Jeg har fået troen på at disciplin, ansvarlighed og kreativitet også er veje til frihed for mig.

Så længe vi ikke bruger, har vi muligheden for at leve på en ny måde, i eller udenfor fængslet. NA-programmet lover os ikke at livet bliver let, og at alt vil blive som vi vil have det. Vi lærer at der er forskel på det vi har brug for og det vi vil have. Vores Højere Magt imødekommer altid vores åndelige behov. Selv om vi stadig er bag murene, har vi brug for at udvikle nye venskaber, forbinde os til andre der også er clean og lærer om bedring ved hjælp af principperne i Narcotics Anonymous. Gennem arbejdet med de Tolv Trin opnår vi sindsro på trods af hvilken som helst livssituation.

En efter en, inviterede jeg de mennesker jeg havde elsket så meget, tilbage i mit liv. Senere, da jeg nåede til det punkt i min bedring, begyndte jeg at gøre det godt igen, og følte mere lettelse. Jeg fik glæde og fred som jeg aldrig havde følt før. Jeg har et formål, jeg ved Gud har en plan for mig, jeg ved at så længe jeg har tro på en kærlig Gud, og jeg anvender trinene i mit NA-liv, er jeg på vejen mod bedring. Mine drømme er anderledes i dag, de er virkelige.

Følelser af glæde, fred og tilfredshed er gaver fra bedringen, i takt med vi vokser og forandres ved at arbejde med Narcotics Anonymous Tolv Trin. Vi er i stand til at acceptere skuffelser og frustrationer som en del af livet. Selv om bedring måske ikke er let for os, er det en rejse der er umagen værd. Uanset hvad vi har gjort i fortiden, behøver vi ikke gøre det igen. Og vigtigst, vi behøver aldrig bruge igen.

Løsladelse

De af os der har fundet bedring i fængslet ved, at når løsladelsen nærmer sig, er vi sårbare. Ansigt til ansigt med den følelse af usikkerhed og frygt som løsladelsen fra fængslet ofte medfører, kan fristelsen til at vende tilbage til at bruge være overvældende. Dette er tidspunktet vi har brug for støtten fra fællesskabet.

Først gang jeg stod over for prøveløsladelse, sagde jeg nej til at slippe ud. Jeg følte jeg ikke var klar til at møde verden udenfor og forblive clean. Senere besluttede kriminalforsorgen at de ville give mig en chance og jeg blev stiv af skræk. Nu, når jeg ikke havde murene omkring mig og folk iagttog mig, byggede jeg mure inden i mig selv. Jeg stod overfor at komme ud og klare mig selv. Det var en virkelig skræmmende følelse for mig.

Vores erfaring fortæller os at, uanset om vi er i fængsel eller udenfor, uanset hvor vi bevæger os hen, er vi ikke helbredt fra sygdommen addiction. De handlinger der foretages for at begynde på bedringen mens vi er indsatte er de samme addicts i bedring foretager udenfor. Vores første prioritet er at forblive clean.

Jeg brugte efter at have været til et par møder mens jeg stadig sad inde, men jeg lærte noget. NA-programmet begyndte at virke for mig mens jeg stadig var bag lås og slå og det har fortsat med at virke ude på gaden.

De første dage efter løsladelse er afgørende for vores fortsatte bedring. Vi kan ikke risikere at omgive os med folk der bruger stoffer. Vi er nødt til at gå til møder og omgive os med addicts i bedring.

På grund af addiction mistede jeg forældremyndigheden over min søn. Min familie havde forladt mig og jeg følte mig totalt alene. To dage på arbejdsudgang, og jeg brugte. Jeg brugte i femten dage, begik ny kriminalitet og endte i en park med en kniv for halsen. Jeg havde ikke gået igennem alt dette, inklusiv fængsel, for at dø. I halvfems dage på arbejdsudgang, var jeg aldrig blevet tilbudt så mange stoffer. Der var tidspunkter hvor jeg tænkte jeg var ved at blive sindssyg. I blind tro fulgte jeg de forslag jeg fik.

Jeg gik på knæ; jeg havde gjort værre ting for stoffer, så jeg var villig til at gøre dette for at leve. Endelig, efter tres dage brugte jeg min telefon til ringe til NA-medlemmer udenfor. Jeg var skræmt til døde. Jeg følte mig sårbar. Jeg var nødt til at tale med nogen jeg ikke kendte. Før havde jeg kun brugt telefonen til at finde ud af hvem der havde penge eller hvor stofferne var.

På mange møder disse første halvfems dage, råbte jeg op om at jeg ønskede at blive skæv. På et møde, holdt jeg bogstaveligt talt fast i bordet for at leve, så jeg ikke ville styrte ud og bruge. "Bliv her, det bliver bedre" fór gennem mit hoved. NA-medlemmer blev ved at fortælle mig at jeg skulle komme igen. Indvendig længtes jeg efter at kunne være i stand til at føre en samtale, smile og grine. Det var flere år siden, hvis det nogensinde havde været sådan. Jeg delte hvordan jeg følte, og holdt mig til medlemmerne i dette fællesskab. Jeg var nødt til at ændre mig selv fuldstændig. Jeg

havde ingen ide om hvordan det skulle ske og det skræmte mig. Forandring er i vores Tolv Trin, så med tres dage clean tog jeg et trin og mødte min hjemmegruppe.

Møderne er en kilde til håb, støtte, vejledning og fællesskab. Enhver addict er velkommen på et NA-møde. Vi fornemmer accepten og omsorgen i et mødelokale. Regelmæssig deltagelse skal begynde så hurtigt som muligt. Vi er nødt til at lade medlemmerne lære os at kende, og lade dem vide vi behøver hjælp. Ingen kan hjælpe hvis de ikke ved der er et problem.

Den første uge, gik jeg på arbejde og isolerede mig i min lejlighed. Jeg talte i telefon med nogle folk i programmet hjemmefra. Jeg delte med dem hvor desperat og skræmt jeg følte mig. Jeg kunne ikke forstå alle de følelser jeg havde, når jeg var clean. De fortalte mig jeg behøvede et møde. Jeg havde brug for folk i bedring i mit liv. Jeg havde brug for at være i Narcotics Anonymous lokaler igen.

Mange af os havde ingen ide om hvad vi kunne vente os i et liv uden brug af stoffer. I takt med vi deler med addicts i bedring bliver vores problemer og frygt mindre. Vores håb, frihed fra aktiv addiction, vokser når vi arbejder med de Tolv Trin i Narcotics Anonymous. Vi finder et liv værd at leve, som langt overstiger noget vi nogensinde har forestillet os.

Nogle gange tænkte jeg at det ville kræve en stang dynamit at nedbryde de mure jeg havde opbygget indvendig. Det har taget noget tid, men jeg tror jeg har fået væltet en hel del af dem. Jeg startede med ikke at bruge stoffer, gik til møder og ved at få en sponsor som hjalp mig gennem trinene og lærte mig at anvende dem i mit nye liv udenfor fængslet

Nogle handlinger vi har fundet hjælpsomme til at klare forandringen fra fængslet til livet udenfor er:

- Brug ikke uanset hvad
- Gå til et NA-møde den første dag ude, deltag i møder regelmæssigt
- Få og brug en sponsor, tal med andre addicts i bedring
- Læs NA-litteratur
- Få telefonnumre til andre NA-medlemmer
- Arbejd med Narcotics Anonymous' Tolv Trin
- Igen, brug ikke uanset hvad

Når vi ved vejs ende erkender, at vi ikke længere kan fungere som menneske med eller uden stoffer, står vi alle overfor det samme dilemma. Hvad er der tilbage at gøre? Der synes at være dette valg: Enten at fortsætte så godt vi kan til den bitre ende – fængsler, institutioner eller død – eller at finde en ny måde at leve på. Tidligere har meget få addicts haft denne anden valgmulighed. De, der er addicerede i dag, er mere heldige. For første gang i menneskehedens samlede historie har en simpel måde vist sig at virke i mange addicts liv. Den er tilgængelig for os alle. Det er et enkelt åndeligt – ikke et religiøst – program, kendt som Narcotics Anonymous.²

² Uddrag fra Narcotics Anonymous, Basis Tekst

Andet NA-litteratur der kan være nyttigt at læse:

Narcotics Anonymous

Oprindeligt udgivet i 1983, kaldes denne bog almindeligvis for Basis Tekst om bedring for addiction. I bogen deler mange addicts deres erfaring, styrke og håb omkring sygdommen addiction og deres bedring gennem NA-programmet. Den omfatter og udvider kapitlerne i "NA White Booklet", og inkluderer et ekstra kapitel "Mere vil blive vist". De personlige erfaringer fra mange addicts i bedring, fra hele verden, er også medtaget for at hjælpe nye medlemmer med at finde identifikation og håb om et bedre liv.

Bedring og tilbagefald (IP#6)

Et uddrag fra Basis Tekst omhandler i denne pamflet de tidlige tegn på tilbagefald, såvel som de handlinger addicts kan gøre for at undgå tilbagefald.

Er jeg en addict (IP#7)

Spørgsmålene er listet op for at hjælpe individer til at tage denne personlige beslutning. Spørgsmålene spænder fra fokus på indlysende adfærdsmæssige symptomer, til mere subtile personlige ændringer der følger med sygdommen addiction. At læse denne pamflet kan hjælpe dig til ærligt at stå ansigt til ansigt med addictionen. Den kan give dig håb, fordi den tilbyder løsningen i NA-programmet.

Bare for i dag (IP#8)

Der er fem positive tanker der præsenteres i denne pamflet, tanker der kan hjælpe addicts i bedring hver dag. Ideel at læse dagligt. Disse tanker giver addicts perspektiv til at stå overfor et clean liv hver eneste dag. Resten af pamfletten udvikler princippet om at leve "bare for i dag", opmuntrer addicts til at stole på en Højere Magt og arbejde med NA-programmet dagligt.

Sponsorship (IP#11)

Sponsorship er et vigtigt redskab i bedringen. Denne indledende pamflet hjælper til en forståelse af sponsorship, specielt for nye medlemmer. Den omhandler visse spørgsmål, herunder, Hvad er en sponsor? Hvordan får du en sponsor? Yderligere et afsluttende afsnit, Hvordan er du sponsor?

Af unge addicts, til unge addicts (IP#13)

Budskabet i denne pamflet er at bedring er mulig for alle addicts, uanset deres alder eller længden af stofbrug. Den understreger at alle addicts i sidste ende ender det samme sted med total fortvivelse, men det er ikke nødvendigt – vi kan starte bedringen lige nu! Indeholder afsnit om at nå bunden, tage en beslutning, pres fra jævnaldrende, familieproblemer, at leve bare for i dag og budskabet om håb.

Til nykommeren (IP#16)

Denne informationspamflet beskriver hvordan Narcotics Anonymous arbejder med sygdommen addiction som deles af alle NA-medlemmer. Den fremhæver de Tolv Trin, køreplanen til bedring. Information om at opdage og erfare følelser er inkluderet, ligesom forslag til brugen af en sponsor og nye venner i NA Fællesskabet. Alle disse redskaber hjælper addicts til at begynde og vedligeholde bedringen.

Selvaccept (IP#19)

Første halvdel af denne pamflet, "Problemet", omhandler aspekterne af et u håndterligt liv, uden accept af os selv og andre. Anden del af pamfletten, "De Tolv Trin er løsningen", beskriver processen som muliggør for addicts at anvende de Tolv Trin i alle områder af deres liv, for at opnå accept af sig selv og alle andre.

Velkommen til Narcotics Anonymous (IP#22)

Denne pamflet blev skrevet for at besvare spørgsmål der ofte blev stillet af folk der kom til deres første NA-møde. Budskabet er enkelt: "Vi har fundet en ny måde at leve på uden at bruge stoffer, og vi er glade for at dele den med enhver for hvem stoffer er et problem".

At forblive clean udenfor (IP#23)

Denne pamflet er rettet mod de addicts i bedring der kommer tilbage til samfundet fra institutioner, behandlinger eller fængsler. Den opregner det grundlæggende der er nødvendigt for at fortsætte bedringen under overgangen. Den behandler sådanne emner som hvordan du bliver involveret i bedringen mens du stadig er på institution, hvordan skaber du den første kontakt med NA-medlemmer, hvordan finder du og vælger en sponsor og hvordan bliver du involveret i service. Et højt værdsat redskab for de på et hospital eller institutionsanbragte der er interesserede i at udvikle et personligt program til daglig handling.

Til forældre og værger for unge i NA (IP#27)

Denne pamflet har til formål at give information om hvad NA er og hvordan NA virker. Den er især relevant for omsorgspersoner for unge mennesker der er involveret i Narcotics Anonymous.

The NA Way Magazine

Er Fællesskabets kvartalsvise internationale magasin. Det udgives på engelsk, farsi, fransk, tysk, portugisisk og spansk. Magasinet indeholder artikler om bedring, serviceerfaringer, humor, holdninger og redaktionelle artikler. For at abonnere, gå ind på www.na.org eller skriv til NA World Services.

Sindsrobøn

*Gud, giv mig sindsro
til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre
mod til at ændre de ting jeg kan
og visdom til at kende forskellen.*