

FÖR NYKOMLINGEN

Memphis, November 1982, fjärde utdraget

NA är en ideell gemenskap eller förening av män och kvinnor för vilka droger hade blivit ett allvarligt problem. Vi är tillfriskande beroende som möts regelbundet för att hjälpa varandra att förbli rena. Det finns inga inträdes eller medlemsavgifter. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda.

Du behöver inte vara ren när du kommer hit, men efter första mötet föreslår vi att du kommer tillbaka och kommer tillbaka ren. Du behöver inte vänta på en överdos eller ett fängelsestraff för att få hjälp av NA, inte heller är beroendet ett hopplost tillstånd som det inte finns något tillfrisknande ifrån. Det är möjligt att övervinna önskan att använda droger med hjälp av de tolvstegen i Anonyma Narkomaners program och med gemenskapen av tillfriskande beroende.

Beroendet är en sjukdom som kan drabba vem som helst. Några av oss använde droger eftersom vi tyckte om dem, medan andra använde för att undertrycka de känslor vi redan hade. Andra led av fysiska eller psykiska sjukdomar och blev beroende av mediciner som ordinerats under vår sjukdomstid. En del av oss föll för grupptricket och använde droger några gånger bara för att vara coola och fann senare att vi inte kunde sluta.

Många av oss har försökt övervinna beroendet och ibland var tillfällig lindring möjlig, men det följdes oftast av att vi blev ännu djupare involverade än tidigare.

Det spelar verkligen ingen roll, oavsett omständigheterna. Beroendet är en progressiv sjukdom som diabetes. Vi är allergiska mot droger. Det slutar alltid på samma sätt: fängelse, institutioner eller död. Om livet har blivit ohanterligt och du vill leva utan behovet att använda droger, så har vi funnit ett sätt. Här är Anonyma Narkomaners tolvsteg som vi använder oss av på en daglig grund för att hjälpa oss övervinna vår sjukdom.

1. Vi erkände att vi var kraftlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.
3. Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattade honom.
4. Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
6. Vi var helt och hållet beredd att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.

11. Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, som vi uppfattade honom, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.

12. När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Tillfrisknande är mer än att bara vara ren. När vi avstår från alla droger (och ja detta innefattar alkohol och marijuana) kommer vi att stå ansikte mot ansikte med de känslor som vi aldrig har klarat av att hantera på ett framgångsrikt sätt. Vi kommer även att uppleva känslor som vi inte var kapabla att känna i det förflutna. Vi måste bli villiga att möta gamla och nya känslor när de kommer.

Vi lär oss att uppleva känslor och inser att de inte kan göra oss någon skada om vi inte agerar på dem. Hellre än att agera på dem, så ringer vi en NA-medlem om vi har en känsla som vi inte kan hantera. Genom att dela med oss, så lär vi oss att arbeta igenom det. Chansen är stor att de ha har haft likande erfarenheter och kan relatera till vad som fungerade för dem. Kom ihåg att en ensam beroende är i dåligt sällskap.

De tolvstegen, nya vänner och sponsorer, alla hjälper de oss att hantera dessa känslor. I NA fördubblas vår glädje genom att dela de bra dagarna, vår sorg minskas genom att dela de dåliga. För första gången i våra liv behöver vi inte gå igenom något ensamma. Nu när vi har

en grupp, har vi möjlighet att utveckla en relation till en högre kraft som alltid kommer att vara med oss.

Vi föreslår att du letar efter en sponsor så snart du bekantat dig med medlemmarna i ditt område. Att bli tillfrågad att sponsra en ny medlem är ett privilegium, så tveka inte att fråga någon. Sponsorskapskap är en givande upplevelse för båda, vi är alla här för att hjälpa och för att bli hjälpta. Vi som tillfrisknar måste dela med oss vad vi har lärt oss till dig, för att bibehålla vår tillväxt i NA:s program och vår förmåga att fungera utan droger.

Detta program erbjuder hopp. Allt du behöver ta med dig är en önskan att sluta använda och villighet att prova detta nya sätt att leva.

Kom till möten, lyssna med ett öppet sinne, ställ frågor, skaffa telefonnummer och använd dem. Fortsätt att vara ren bara för idag.

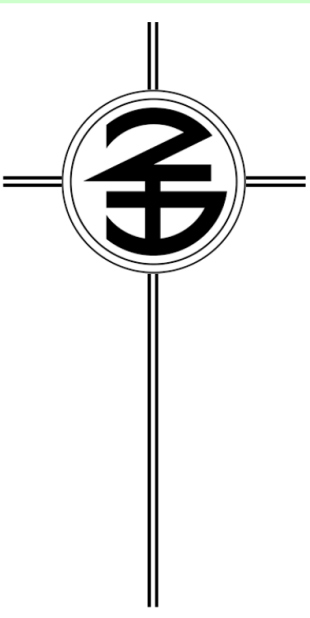
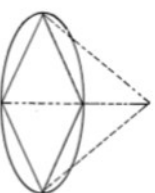
Vi vill också påminna om att detta är ett ANONYMT program och din anonymitet kommer att hållas i strikt förtroende. "Vi är inte intresserad av vad eller hur mycket du använder eller vilka dina kontakter var, vad du har gjort i det förflutna, hur mycket eller hur lite du har, utan bara vad du vill göra åt ditt problem och hur vi kan hjälpa till."

Telefonnummer

ALTERNATIVE SERVICE
INFORMATIONAL STRUCTURE

P. O. BOX 4404 ALLENTOWN PA 18105

www.anonymi.info



NARCOTICS ANONYMOUS

FÖR NYKROMLITINGEN

Inte till försäljning – endast för nytryck
"Du kan inte behålla det du har om du inte ger
bort det."

www.nahelp.se