

INTRODUKTION

Denna pamflett, baserad på våra samlade erfarenheter, svarar på några av de vanligaste frågorna angående sponsorskap. Även om denna pamflett erbjuder de mesta av väsentlig information kring sponsorskap, är den inte tänkt att vara fullständig. Snarare utgör den en enkel förståelse av ett viktigt verktyg i vårt program för tillfrisknande.

”Sponsoring är hjärtat av NA: s sätt att tillfriskna från beroendet -. En beroende som hjälper en annan.” ”Sponsoring är också en tvåvägskommunikation, för att hjälpa både nykomlingen och oldtimern”

Min tacksamhet talar . . .

När jag bryr mig om

Och delar med mig

Till andra

På NA:s sätt

SPONSORSKAP VAD ÄR EN SPONSOR?

En sponsor är en tillfrisknande beroende i Anonyma Narkomaners program, någon vi kan lita på och dela våra livserfarenheter med (både bra och dåliga), en person som vi kan gå till med våra problem som kan vara för personligt att dela med gruppen. Det föreslås att en sponsor bör vara någon som har praktiserat och arbetat de 12 stegen och deltar i programmet. I första hand är en sponsor

en
som vägleder genom de 12 stegen för tillfrisknande.

VEM BEHÖVER EN SPONSOR?

Det är vår erfarenhet att de flesta beroende behöver en sponsor. Vid stunder befinner vi oss alla på skakig mark, förvirrade, i känslomässig smärta och i behov av en hjälpande hand. Eftersom vi allt för sällan litade på andra, försökte vi gå igenom livet ensamma. Detta blev ett av våra problem. Vi är människor som aldrig har lärt oss att leva. Det är

där våra sponsorer kommer in. Våra sponsorer hjälper till genom att dela sina erfarenheter, styrka och hopp. För att sammanfatta det hela, vem som helst som har en önskan att förbli ren och börjar tillfriskna bör ha en sponsor.

HUR SKAFFAR JAG MIG EN SPONSOR?

Lyssna är nyckeln till att hitta en sponsor. Den mest självklara platsen för att leta efter en sponsor är på NA-möten. Prata, dela och lyssna till medlemmarna i programmet, skaffa massor med telefonnummer och ANVÄND dem. När du hittar någon som du kan prata öppet med och relatera till, be dem helt enkelt att vara din sponsor. Chansen är att svaret blir ”ja”. Ibland kan personen inte sponsra dig. Fortsätt försöka! Kom ihåg att när en dörr stängs, kommer en annan att öppnas. Fortsätt att delta på möten, lyssna och snart hittar du en sponsor.

HUR LÅNG REN TID BÖR EN SPONSOR HA?

Svaret på denna fråga varierar från person till person. Sponsorn kan vara en medlem med år av ren tid bakom sig eller så kan han bara ha varit med några månader i programmet. Sponsorns rena tid och erfarenhet kan mycket väl bero på tillgången till sponsorer i ditt område. Kvaliteten på tid är viktigare än längden på den rena tiden. Välj någon som har ett fast grepp om de Tolv Stegen av Tillfrisknande i NA och som verkar ganska nöjd med livet och har viljan att hjälpa andra tillfrisknande beroende. Vi kallar personer som dessa för ”vinnare” och det är en god idé att hitta din sponsor bland dessa tillfrisknande beroende.

BORDE EN SPONSOR VARA EN VÄN?

Vår erfarenhet har visat att en bra sponsor relation behöver inte baseras på vänskap, men tillit är avgörande. När vi letade efter sponsorer ansåg vi det vara viktigt med deras erfarenheter i livet, kvaliteten på deras rena tid och deras tillgänglighet och deras vilja att hjälpa. Allteftersom tilliten fördjupas, följer ofta vänskap som bygger på ömsesidig respekt.

BORDE MIN SPONSOR VARA MAN ELLER KVINNA?

Det rekommenderas starkt att vi hittar en sponsor av samma kön. Erfarenheten har visat att medlemmar av samma kön bättre förstår vissa frågor som sexualitet, familj eller identitetsproblem, relationsproblem etc. Vi är känslomässigt instabila och det är lätt att skapa ett känslomässigt band med medlemmar av det motsatta könet. Detta förringar vårt program och kan vara en katastrof, särskilt för nykomlingen.

BORDE VI HA MER ÄN EN SPONSOR?

Vi tror inte det! Vår erfarenhet har visat att det är lättare att få vägledning från en person snarare än många. Med En sponsor kan vi lära oss att bygga upp en relation som bygger på tillit och ärlighet. Genom att dela erfarenheter med en sponsor kan vi reflektera över vår personliga tillväxt. Allteftersom vi växer i programmet lär vi oss att vara mer öppna och ärliga med andra.

HUR ANVÄNDER VI OSS AV EN SPONSOR?

Kommunikation är nyckeln till detta förhållande. När vi har frågor kring någon del av vårt program, vet vi att vi kan vända oss till vår sponsor, men det är vårt ansvar att ta kontakt med dem under dessa tider. Vare sig det är via telefon eller personligen, delar vi våra problem med vår sponsor. Vi försöker att dela vår erfarenhet på en daglig basis, bra och dåligt. När vi känner behovet kontaktar vi vår sponsor, dag eller natt. Det är viktigt att vi är ärliga med vår sponsor, att vi lyssnar med ett öppet sinne till förslagen och att vi är villiga att prova en annan än vår egen väg.

HUR MAN BLIR EN SPONSOR

Det är vår erfarenhet att beslutet att bli en sponsor är ett viktigt steg i vårt tillfrisknande och bör inte tas med lätthet. Vi tror att när det är möjligt så rådfrågar vi vår egen sponsor innan vi

accepterar att sponsra någon annan. För att komma fram till detta beslut, granskar vi våra motiv. Överväger vi sponsring för att se bra ut bland våra medlemmar i gemenskapen eller för att hjälpa den beroende som fortfarande lider. Kom ihåg att vi kan bara behålla vad vi har genom att ge bort det. Därför önskar vi att överväga följande frågor: Är jag redo att bli en sponsor? Är jag villig att dela min erfarenhet, styrka och hopp? Är jag beredd att göra ett åtagande? Efter att ha beslutat att bli en sponsor, hur går vi vidare härifrån? Vi anser att det är viktigt att inse att vår eget tillfrisknande kommer först. Vi tror att det grundläggande syftet med sponsorskop är att hjälpa beroende genom de tolv stegen för tillfrisknande.

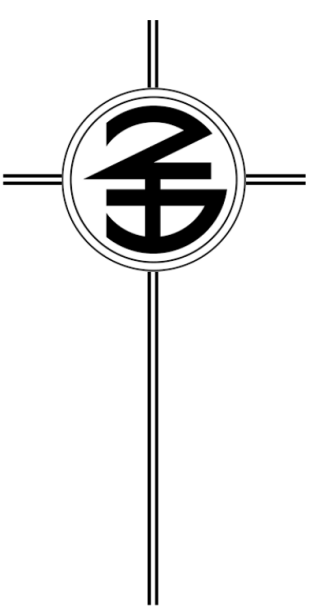
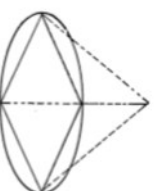
Det blir allmer uppenbart för oss att det bästa sättet att göra detta är genom exempel. Sponsorskop är en förlängning av vårt eget personliga program för tillfrisknande. En av de svåraste aspekterna för sponsorskop är att dra gränsen mellan omsorg och möjliggörande. Vi känner att vi möjliggör för dem när vi arbetar programmet åt dem. Det hjälper inte den beroende om deras sponsor är överbeskyddande. Ibland är tuff kärlek avgörande för en beroendes tillväxt.

Vi föreslår att du ha i åtanke att det är vårt ansvar att bära budskapet, inte den beroende. Vi är inte reformatorer, predikanter av evangeliet, socialarbetare, deltidssocialarbetare, äktenskapsrådgivare, långgivare, arbetsförmedlare eller övervakare åt kriminalvården. Det är viktigt att komma ihåg att vi också är lidande beroende. Det kan komma en tid när du inte kan relatera till den person du sponsrar. Vid dessa tillfällen kan du hänvisa dem till någon annan som kan hjälpa dem. Vi behöver inte känna skuld om någon vi sponsrar återfaller. Vi är alla ansvariga för vårt eget tillfrisknande. Det kommer att komma tillfällen då vi inte har något svar. Det är vårt ansvar att söka dessa svar med dem vi sponsrar. Vi är inte GUD!!!

ALTERNATIVE SERVICE INFORMATIONAL STRUCTURE

P.O. BOX 4404 ALLENTOWN PA 18105

www.anonymi.info



NARCOTICS ANONYMOUS

SPONSORSKAP

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

www.nahelp.se