



Sponsorskap, reviderad

Detta är en översättning av en publication godkänd av NA-gemenskapen.

Copyright © 1994, 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

Ett av de första förslagen många av oss får höra, när vi börjar gå på NA-möten, är att skaffa en sponsor. Som nykomlingar förstår vi kanske inte vad det betyder. Vad är en sponsor? Hur skaffar vi och använder en? Var hittar vi en? Den här pamfletten är menad att ge en kort introduktion till sponsorskap.

Vår Basic Text säger oss att "NA:s hjärta slår när två beroende delar med sig av sitt tillfrisknande" och sponsorskap är helt enkelt en beroende som hjälper en annan. Sponsorskapets givande och tagande är en kärleksfull, andlig och medkännande relation som hjälper både sponsor och sponsi.

VEM är en sponsor?

Sponsorskap är en personlig och privat relation som kan betyda olika saker för olika människor. För den här pamflettens ändamål, är en NA-sponsor en medlem av Anonyma Narkomaner, som lever i vårt program för tillfrisknande, som är villig att skapa en speciell stödjande, personlig relation med oss. De flesta medlemmar tänker sig en sponsor först och främst som någon som kan hjälpa oss att arbeta i NA:s tolv steg och ibland i de tolv traditionerna och tolv koncepten. En sponsor är inte nödvändigtvis en vän, men kan vara någon vi anförtror oss till. Vi kan dela saker med vår sponsor som vi kanske inte känner oss trygga med att dela på ett möte.

"Min relation till min sponsor har varit nyckeln till ökad tillit till andra människor och arbete i stegen. Jag delade den totala röran som var mitt liv med min sponsor, och han delade att han hade varit i samma sits. Han började lära mig att leva utan att använda droger."

VAD gör en sponsor?

Sponsorer delar sina erfarenheter, styrka och hopp med sina sponsier. En del beskriver sin sponsor som kärleksfull och medkännande, någon de kan räkna med lyssnar och stöttar oavsett vad. Andra värdesätter den objektivitet och opartiskhet en sponsor kan erbjuda och förlitar sig på deras direkta och ärliga input även då den kan vara svår att acceptera. Ytterligare andra vänder sig till en sponsor huvudsakligen för vägledning genom de tolv stegen

"Någon frågade en gång: - 'Varför behöver jag en sponsor?' Sponsorn svarade: - 'Det kan vara ganska svårt att upptäcka självbedrägeri... på egen hand.'"

Sponsorskap fungerar av samma anledning som NA fungerar – därför att tillfrisknande medlemmar delar gemensamma erfarenheter av beroende och tillfrisknande och kan i de flesta fall känna empati för varandra. En sponsors roll är inte att vara juridisk

rådgivare, banktjänsteman, förälder, äktenskapsrådgivare eller socialarbetare. Inte heller är en sponsor en terapeut som erbjuder något slags professionella råd. En sponsor är helt enkelt en annan beroende i tillfrisknande som är villig att dela med sig av sin väg genom de tolv stegen.

När vi delar våra bekymmer och frågor med våra sponsorer kommer de, ibland, att dela med sig av sina egna erfarenheter. Vid andra tillfällen kan de föreslå läs- eller skrivuppgifter eller försöka svara på våra frågor om programmet. När vi är nya i NA kan en sponsor hjälpa oss att förstå sådant i programmet som kan förvirra oss: allt från NA-språk, mötesformer och servicestruktur till meningen med NA:s principer och det andliga uppvaknandets natur.

VAD gör en sponsi?

Ett förslag är att vi har regelbunden kontakt med vår sponsor. Utöver att ringa vår sponsor kan vi ordna det så att vi träffas på möten. En del sponsorer kommer att tala om hur ofta de förväntar sig att vi kontaktar dem, medan andra inte ställer sådana krav. Om vi inte kan hitta en sponsor som bor nära oss, kan vi, för att hålla kontakten vända oss till elektronik eller post. Oavsett hur vi kommunicerar med vår sponsor är det viktigt att vi är ärliga och att vi lyssnar med ett öppet sinne.

"Jag litar på att min sponsor ger mig allmän vägledning och ett nytt perspektiv. Om inte annat är hon ett viktigt bollplank. Ibland räcker det med att säga något högt till någon annan för att jag ska se saker och ting annorlunda."

Vi kanske oroar oss över att vi är en börda för våra sponsorer och tvekar att kontakta dem eller vi kanske tror att de kommer att vilja ha någonting i gengäld. Men sanningen är att våra sponsorer drar lika stor fördel som vi av relationen. I vårt program tror vi på att vi bara kan behålla det vi har genom att ge bort det: genom att använda oss av våra sponsorer, hjälper vi faktiskt dem att förbli drogfria och tillfriskna.

HUR skaffar vi en sponsor?

Allt vi behöver göra för att skaffa en sponsor är att fråga. Trots att det är enkelt, är det kanske inte lätt. Många av oss är rädda för att be någon vara vår sponsor. I aktivt beroende kan vi ha lärt oss att inte lita på någon och idén att be någon lyssna till oss och hjälpa oss kan verka både främmande och skrämmande. Inte desto mindre beskriver de flesta av våra medlemmar sponsorskapet som en avgörande del i sitt tillfrisknande. Ibland samlar vi slutligen vårt mod bara för att mötas av ett nej. Om det händer behöver vi vara ihärdiga, ha tillit och försöka att inte ta deras beslut personligt. Skälen till att någon avböjer har troligen inget med oss att göra: de kan ha fullt upp i livet, många sponsier eller de kan gå igenom svåra tider. Vi behöver åter bekräfta vår tillit och fråga någon annan.

"När jag valde min sponsor betraktade jag det som en intervju. Passar vi ihop? Vilka är dina förväntningar och vilka är mina? Jag letade efter någon med öppet sinne som det kändes bra att prata med."

Den bästa platsen att leta efter en sponsor är på ett NA-möte. Andra platser att söka en sponsor är NA-evenemang såsom servicemöten och konvent. I sökandet efter en sponsor letar de flesta efter någon som de känner att de kan lära sig att lita på, någon

som verkar medkännande och som är aktiv i programmet. De flesta medlemmar, särskilt de som är nya i NA, anser det viktigt att hitta en sponsor med längre drogfri tid är de själva.

En bra tumregel är att leta efter någon med liknande erfarenheter som kan relatera till våra svårigheter och vad vi har åstadkommit. Att finna en sponsor av samma kön gör denna empati enklare för de flesta av oss och hjälper oss att känna oss trygga i relationen. En del känner att kön inte behöver vara en avgörande faktor. Vi är fria att välja vår egen sponsor. Det föreslås dock med eftertryck att vi undviker att ge oss in i en sponsorerrelation som kan leda till sexuell attraktion. Sådan attraktion kan avleda oss från sponsorskapets natur och störa vår förmåga att dela med oss ärligt till varandra.

"När jag blev drogfri, var jag osäker, ensam och villig att göra vad som helst för att få tröst och sällskap. Min naturliga tendens var att tillfredsställa de begärens och att inte behöva fokusera på vad som var nödvändigt för att bygga en grund för mitt tillfrisknande. Tack Gud, för integriteten hos de medlemmar som stöttade mig och inte utnyttjade mig när jag var i början av mitt tillfrisknande."

Ibland undrar medlemmar om det skulle vara okej att ha fler än en sponsor. Medan en del beroende faktiskt väljer denna väg, avråder de flesta från det, med förklaringen att om man har fler än en sponsor kan man frestas att vara manipulativ för att få de svar och den vägledning som man söker.

NÄR bör vi skaffa en sponsor?

De flesta medlemmar anser det viktigt att skaffa en sponsor så snart som möjligt medan andra förklarar att det är precis lika väsentligt att ta lite tid och se sig om och fatta ett välgrundat beslut. Att gå på många möten hjälper oss att avgöra vem vi känner oss trygga med och vem vi kan lära oss att lita på. Vi är inte tvungna att svara ja om någon erbjuder sig att vara vår sponsor medan vi letar efter en. En sak att komma ihåg är att om vi skaffar en sponsor som hjälper oss i vårt tidiga tillfrisknande står det oss fritt att byta sponsor senare om den personen inte möter våra behov.

"I Jag jämförde den rätta tidpunkten att skaffa en sponsor med att drunkna. Jag behövde den livräddaren/sponsorn omedelbart!"

När vi är nya i programmet, behöver vi räcka ut handen till andra beroende för att få hjälp och stöd. Det är aldrig för tidigt att skaffa och använda telefonnummer och börja dela med sig till andra tillfrisknande beroende. Vårt program fungerar på grund av den hjälp vi kan erbjuda varandra. Vi behöver inte längre leva i isolering, och vi börjar känna oss som del av något större än vi själva. Sponsorskap hjälper oss att se: att i och med att vi kommit till NA har vi till slut kommit hem.

Du kanske har frågor angående sponsorskap som den här pamfletten inte besvarat. Medan det kanske inte finns "rätt" eller "fel" svar på dina frågor – erfarenheten i vår gemenskap varierar bland lokala gemenskaper och från medlem till medlem – har vi en bok om sponsorskap* som tar upp många frågor som relaterar till sponsorskap mer ingående.

*finns för närvarande endast tillgänglig på engelska.