



## För dem som är på behandling

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

Copyright © 1998 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alla rättigheter förbehållna.

Den här pamfletten är utformad för att introducera dig till tillfrisknandet i Anonyma Narkomaner. Den företräder den delade erfarenheten hos beroende som idag tillfrisknar i NA. Medan du är på behandling, kanske du får lära dig något om beroendesjukdomen och om Anonyma Narkomaners tolv steg. Behandling kan hjälpa dig att börja leva drogfritt. Stödet från andra tillfrisknande beroende och ett fortgående program för tillfrisknande, som innefattar NA:s tolv steg kan hjälpa dig att fortsätta leva utan att använda droger. I den här pamfletten erbjuder vi en del förslag för att hjälpa dig i din övergång från behandling till fortsatt tillfrisknande i Anonyma Narkomaner.

### Vad är Anonyma Narkomaners program?

Anonyma Narkomaner är ett program för tillfrisknande från beroendesjukdomen. Det här programmet är för vilken beroende som helst som vill sluta använda droger. I Anonyma Narkomaner tror vi att vi kan hjälpa varandra att förbli drogfria genom att använda enkla riktlinjer. NA:s tolv steg och tolv traditioner är våra riktlinjer: de innehåller de principer som vi baserar vårt tillfrisknande på.

Eftersom vi tror att beroende bäst kan hjälpa andra beroende, har Anonyma Narkomaner inga professionella behandlare eller terapeuter. Medlemskap är kostnadsfritt. NA-möten – där beroende delar med sig av sin erfarenhet, styrka och hopp – hålls vanligen regelbundet. Detta är ett av våra sätt att stödja varandra i tillfrisknandet.

### Tillfrisknande i Anonyma Narkomaner

Anonyma Narkomaner är för vilken beroende som helst som vill tillfriskna från beroendesjukdomen. Om du för närvarande är på behandling, kanske du började av någon annan orsak än en önskan att sluta använda droger. Oavsett vilket ditt inledande motiv till att börja behandling kan ha varit, kan Anonyma Narkomaner vara för dig om du vill sluta använda droger och fortsätta ditt tillfrisknande.

När vi väl slutade använda droger, började många av oss jämföra oss med andra beroende. Vi koncentrerade oss på våra olikheter snarare än våra likheter. Att bara se olikheterna gjorde det lätt att tro att vi kanske inte hörde hemma i NA.

Förnekelse är en framträdande aspekt av beroendesjukdomen. Förnekelse hindrar oss från att se hela sanningen om oss själva och vår sjukdom. Att känna att vi är annorlunda än andra beroende är ett uttryck för denna förnekelse. Det hjälper att ta en ärlig titt på ohanterligheten i våra liv, som var resultatet av vårt droganvändande. Vi tittar speciellt på våra relationer, anställningar, levnadsförhållanden och ekonomiska förpliktelser. I stället för att tänka på de goda tider vi hade när vi använde, försöker vi komma ihåg när vi kan ha sagt: "Vad gör jag här? Varför känner jag mig så här? Hur länge sedan var det droger fungerade som jag ville att de skulle fungera?"

Till sist ställs vi alla inför en grundläggande fråga: "Vill jag sluta använda droger?" Många av oss kunde inte omedelbart besvara den frågan. Men när vi villigt och ärligt tittade på vårt förflutna, fann vi många anledningar att sluta använda droger. Ditt svar på denna fråga kan lägga ut kursen för ditt framtida tillfrisknande.

Beroendesjukdomen är fortskridande. Vår erfarenhet under aktivt beroende bevisade det för oss. Fortsatt droganvändande förstör oss till kropp, sinne och ande. Vi tror att för beroende leder fortsatt droganvändande till fängelse, institutioner eller död. Att bryta igenom förnekelsen ger oss en klar bild av förstörelsen i våra liv. Med detta i åtanke, kan vi leta efter lösningar på våra problem.

Vi lär oss att vi är maktlösa inför vårt beroende. Användandet av droger är en aspekt av beroendesjukdomen, men den här sjukdomen påverkar alla områden av våra liv. Vi börjar tillfriskna när vi avhåller oss från alla droger. Att erkänna vår maktlöshet är en kapitulation, ett erkännande att vi inte vet lösningen på våra problem. Kapitulation börjar när vi blir villiga att beakta nya uppfattningar. Vi kan be om hjälp och ta emot den när den erbjuds.

*"Jag hade svårt att kapitulera för att jag var maktlös inför mitt beroende. Med kapitulation blev jag ansvarig för mina handlingar. Jag skyllde mina problem på yttre saker. Jag lärde mig att jag behövde ta ansvar om jag ville förbli drogfri och tillfriskna. Eftersom jag hade erkänt att jag var maktlös, visste jag att jag behövde den hjälp NA-medlemmar hade att erbjuda. Jag behövde bli villig att göra det som var nödvändigt för att tillfriskna."*

Vi får lära oss att vi är ansvariga för vårt tillfrisknande. Detta innebär att vi måste handla. Ingen annan kommer att göra det åt oss. Vi behöver lära oss att ta hand om oss själva.

Vi föreslår att du om möjligt går på NA-möten medan du är på behandling. Tala med andra beroende på möten och ställ frågor till dem. De vänner du skaffar dig nu kommer att vara en del av ditt stöd när du lämnar behandlingen. Vi föreslår också att du medan du är i behandling tar dig tid att läsa tillgänglig NA-litteratur. Under behandlingen kanske du ges tillfälle att gå på NA-möten där ute. Byt telefonnummer med medlemmar som du träffar på dessa möten. Du kommer att utveckla ett stödjande nätverk med andra tillfrisknande beroende. Att bli bekant med NA och träffa en del medlemmar kommer att bidra till att göra övergången från behandlingen lite lättare.

## Efter behandlingen

När det är dags att lämna behandlingen känner sig många beroende överväldigade av motstridiga känslor. Rädslan för att återvända till aktivt beroende kan vara den främsta. Återvändandet till familj, jobb och vänner kan utlösa känslor av osäkerhet, skuld eller otillräcklighet. Utan drogernas buffertzonen är mötet med livet på dess egna villkor en ny och ibland skrämmande erfarenhet. Du kan känna tvivel på dig själv när du möter nya situationer i tillfrisknandet. Vi uppmanar dig att ställa frågor och dela med dig av dina känslor till medlemmar i Anonyma Narkomaner. De flesta av oss har erfarit liknande känslor och situationer i vårt tidiga tillfrisknande.

*"När det var dags för mig att lämna behandlingen, kände jag mig rädd och ensam. Jag lämnade ett tryggt ställe. Hur skulle jag förbli drogfri? En medlem av Anonyma Narkomaner föreslog att jag skulle gå på ett NA-möte så snart jag lämnade behandlingen. Han sa att jag aldrig behövde vara ensam om jag inte ville vara det. Han föreslog att jag skulle tala om mina känslor på mötet och ta telefonnummer. Han delade med sig till mig att han hade känt likadant när han lämnade behandlingen. Att tala med honom gjorde att jag inte kände*

*mig så ensam. En del av min rädsla för att lämna behandlingen avtog sedan jag delat med mig till denna beroende.”*

En del beroende som lämnar behandling känner sig alltför säkra på sin förmåga att förbli drogfria på egen hand. Det är inte ovanligt att beroende utvecklar en falsk känsla av trygghet i behandlingens strukturerade miljö. En alltför självsäker attityd kan emellertid vara farlig. Att tro att ”jag behöver inte hjälp av någon” leder ofta till ett återfall, ett återvändande till aktivt beroende. Att inse vår sårbarhet hjälper oss att bli villiga att förbereda oss för vår utskrivning. Vi uppmanar dig att ha en handlingsplan innan du lämnar behandlingen. Här är några förslag som har fungerat för oss:

- Bestäm att oavsett vad som händer idag, kommer du inte att använda droger.
- Kontakta några NA-medlemmar och tala om för dem när du kommer att lämna behandlingen.
- Planera att gå på ett möte den dagen. Dela med dig på mötet om att du är nykomling.
- Presentera dig för och tala med NA-medlemmar före och efter mötet.

*”Jag kommer ihåg att jag gick på mitt första NA-möte på sjukhuset. Jag var för paranoid för att tala på mötet, så jag lyssnade bara. Jag hörde beroende dela med sig om sitt användande och sitt tillfrisknande. Några hade använt på samma sätt som jag. Jag började tro på det de sa om sitt tillfrisknande. När jag lämnade behandlingshemmet, gick jag omedelbart på ett möte. Idag följer jag fortfarande det program för tillfrisknande som finns skisserat i den Lilla Vita Boken. Detta program för tillfrisknande fungerar för mig, och jag gillar resultaten. Det är så här jag alltid ville känna. Den lättnad jag inte längre kunde få av droger finns där för mig i Anonyma Narkomaners program.”*

### **Att fortsätta övergången**

Om du har följt en del av förslagen ovan, har du börjat bra med att bygga upp ett stödsystem. Nu kan du planera för ditt fortsatta tillfrisknande. Gå först och främst på så många NA-möten du kan och välj ut de möten du ska gå på regelbundet. En del medlemmar går på ett möte varje dag under de första nittio dagarna efter behandlingen. Använd de telefonnummer du har samlat och ring medlemmar i NA:s gemenskap. Detta är en del av det som har hjälpt oss att förbli drogfria.

Sponsorskap är en praxis som avspeglar vår övertygelse att beroende bäst kan hjälpa varandra att tillfriskna. En sponsor är en annan tillfrisknande beroende som kan hjälpa oss att lära oss om Anonyma Narkomaners tolv steg. Våra sponsorer ger oss ofta det slags enskilda omsorg och uppmärksamhet, som vi behöver för att lära oss om att förbli drogfria och leva livet utan droger. Du kan finna en sponsor genom att noggrant lyssna till beroende på möten och fråga dig själv vem som har det slags tillfrisknande du vill ha. Om du inte har en sponsor ännu, rekommenderar vi att du väljer en så snart som möjligt.

*”Sponsorskap är viktigt. Jag gjorde ett åtagande med en beroende att jag skulle ringa henne varje dag. Jag skulle berätta vad jag tänkte för henne och försöka vara ärlig om det. Hon hjälpte mig att arbeta med de tolv stegen. På grund av denna relation med min sponsor, fick jag långt mer än jag väntade mig. Hon fanns där under de lyckliga tider då jag upptäckte mig själv på ett helt nytt sätt. Hon fanns där för mig när min känslomässiga smärta tog andan ur mig. Hon tycktes alltid säga: ”lev bara för idag, det blir faktiskt bättre”. Vid de möten vi gick på tillsammans, satt hon bredvid mig.”*

Om du har en sponsor, ring henne eller honom ofta och kom överens om att träffas ansikte mot ansikte. En sponsor kan ge dig en hel del stöd och vägledning i ditt tillfrisknande,

men en sponsor kan inte hålla dig drogfri. Vi är fortfarande ansvariga för vårt personliga tillfrisknande.

### Tidiga erfarenheter i tillfrisknandet

Erfarenheterna varierar i det tidiga tillfrisknandet. En del medlemmar trivdes med den tiden. Andra minns den som smärtsam och förvirrande, med oförutsägbara förändringar från en ytterlighet till en annan. Oavsett vad som händer i vårt tillfrisknande eller hur vi känner oss, vet vi att ingenting blir bättre för oss av att använda droger.

Medan vi talar om oss själva och delar med oss av våra känslor, finner vi identifikation med andra tillfrisknande beroende. Det är viktigt för oss att dela med oss av våra känslor och vår erfarenhet. Om vi inte berättar för andra om hur vi känner oss, kommer ingen att kunna hjälpa oss. När vi ställer frågor till andra NA-medlemmar, inbjuder vi dem att dela med sig av erfarenheter. Anonyma Narkomaners program hjälper oss att hjälpa oss själva i tillfrisknandet.

*"Efter mötet delade NA-medlemmar med sig av sina erfarenheter till mig. Jag fick vänner vid det mötet som jag fortfarande har kvar idag. Jag lär mig ett nytt sätt att leva utan att använda droger. Jag har lärt mig att jag faktiskt har en sjukdom som kallas beroende och att jag är maktlös inför mitt beroende. Just nu behöver jag inte använda droger. Jag har lärt mig att NA-medlemmar kommer att finnas till för mig för att hjälpa mig att komma igenom vilken situation som helst. Jag har lärt mig att om jag inte använder droger, förbättras mitt liv. Viktigast av allt är att jag, genom att arbeta med NA:s tolv steg, har lärt mig att tillämpa andliga principer. Idag vet jag att vi kan tillfriskna tillsammans."*

När vi väl har slutat använda droger, behöver vi lära oss hur man lever livet drogfri. Vi behöver lära oss att tillfriskna inom alla områden av våra liv. Vi kan känna oss väl till mods med oss själva utan droger genom att tillämpa Anonyma Narkomaners tolv steg i vårt program för tillfrisknande. Vi kan få frihet från aktivt beroende genom att konsekvent tillämpa det som har fungerat för andra tillfrisknande beroende. Genom att arbeta med stegen förändras vi och växer. Tillfrisknande från aktivt beroende kan fortsätta så länge vi är villiga att tillämpa det vi har lärt oss.

*"Jag fick min introduktion till Anonyma Narkomaners program för tillfrisknande medan jag befann mig på ett behandlingshem. Jag måste börja med steg ett genom att erkänna min maktlöshet. När drogerna lämnade min kropp såg jag hur ohanterligt mitt liv hade blivit. Jag fann att jag inte längre kunde skylla mina svårigheter på andra. Även om jag fortfarande är ett barn i NA:s program, har det skett märkliga förändringar i mitt tänkande, mina känslor, attityder och mitt beteende. Jag började hjälpa andra. Jag fann, till och med när jag just kommit från behandling, att jag kunde dela mitt tillfrisknande med någon som fortfarande är i behandling. Jag lärde mig ge bort det för att behålla det, att tjäna andra. När jag arbetade med stegen, började jag att ge i stället för att ta. Jag kände lättnad när mina rädslor och min harm minskade. Jag började dela med mig om vem jag verkligen var till andra beroende. Det här programmet räddade mitt liv."*

### Frihet

Hundratusentals beroende förblir drogfria i Anonyma Narkomaner över hela världen. Du kan också tillfriskna i NA. Vi vill att du ska veta att du är välkommen i NA. Vi hoppas att du finner den frihet från aktivt beroende som vi har funnit. Vi tillfrisknar för att leva ett liv fyllt av mening, riktning och glädje.

Säg till dig själv:

**BARA FÖR IDAG** ska jag tänka på mitt tillfrisknande, leva och glädjas åt livet utan att använda droger.

**BARA FÖR IDAG** ska jag ha tillit till någon i NA som tror på mig och vill hjälpa mig i mitt tillfrisknande.

**BARA FÖR IDAG** ska jag ha ett program. Jag ska försöka följa det efter bästa förmåga.

**BARA FÖR IDAG** ska jag genom NA försöka få ett bättre perspektiv på mitt liv.

**BARA FÖR IDAG** ska jag vara orädd. Mina tankar ska vara hos mina nya vänner, människor som inte använder och har funnit ett nytt sätt att leva. Så länge jag följer den vägen har jag inget att vara rädd för.

## ANNAN NA-LITTERATUR DU KANSKE VILL LÄSA

**Anonyma Narkomaner** – Publicerades första gången 1983 och benämns vanligen Basic Text för tillfrisknande från beroendet. På dess sidor delar många beroende med sig av sin erfarenhet, styrka och hopp, om beroendesjukdomen och sitt tillfrisknande genom NA:s program. Många tillfrisknande beroendes personliga historier ingår också, för att hjälpa nya medlemmar att finna identifikation och hopp om ett bättre liv.

**NA:s vita häfte** – NA:s vita häfte var den första litteratur som skrevs av Anonyma Narkomaners gemenskap. Det innehåller en kortfattad beskrivning av NA:s program.

**Är jag en beroende? (IP nr 7)** – Den här pamfletten har en lista med frågor som kan bistå enskilda i att fatta detta personliga beslut. Att läsa denna pamflett kan hjälpa dig att ärligt möta beroendet och ge dig hopp, eftersom den erbjuder lösningen i NA:s program.

**Bara för idag (IP nr 8)** – Fem positiva tankar till hjälp för tillfrisknande beroende presenteras i denna pamflett. Dessa tankar är ideala för läsning på daglig grund, och tillhandahåller det drogfria livets perspektiv för beroende för att möta varje ny dag. Resten av pamfletten utvecklar principen att leva bara för idag och uppmuntrar beroende att ha tillit till en högre makt och på daglig grund arbeta med NA:s program.

**Sponsorskap (IP nr 11)** – Sponsorskap är ett avgörande redskap för tillfrisknande. Denna introduktionspamflett bidrar till att tillhandahålla en förståelse av sponsorskap, särskilt för nya medlemmar. Pamfletten behandlar en del frågor, bland andra "Vad är en sponsor?" och "Hur skaffar man en sponsor?"

**Ungdom och tillfrisknande (IP nr 13)** – Budskapet i denna pamflett är att tillfrisknande är möjligt för alla beroende, oavsett deras ålder eller hur länge de använt droger. Den betonar att alla beroende så småningom hamnar i samma totala förtvivlan, men detta är inte nödvändigt – vi kan börja tillfriskna på en gång!