



## Att förbli drogfri där ute

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

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

Många av oss hörde för första gången Anonyma Narkomaners budskap om tillfrisknande på ett sjukhus eller en institution av något slag. Övergången från sådana ställen till världen utanför är inte lätt under några omständigheter. Det här är sant, i synnerhet när vi utmanas av de förändringar som tillfrisknande för med sig. För många av oss var det tidiga till-frisknandet svårt. Att föreställa sig ett liv utan droger kan vara mycket skrämmande. Men de av oss som klarade sig igenom den första tiden fann ett liv värt att leva. Den här pamfletten erbjuds som ett budskap om hopp, till dig som nu är på sjukhus eller institution, om att även du kan tillfriskna och leva fritt. Många av oss har varit där du är idag. Vi har försökt andra sätt och många av oss återföll, somliga skulle aldrig få ännu en chans att tillfriskna. Vi har skrivit den här pamfletten för att dela med oss till dig av vad vi har funnit fungerar för oss.

Om du har möjlighet att gå på möten när du är på sjukhus eller institution, kan du börja att utveckla bra vanor nu. Kom tidigt och stanna kvar efter mötena. Börja med att så fort som möjligt etablera kontakter med tillfrisknande beroende. Om det finns NA-medlemmar från andra grupper närvarande på dina möten, be om deras telefonnummer och använd dem. Att använda dessa telefonnummer kan kännas konstigt till en början, till och med fånigt. Men om man betänker att isolering hör till beroendesjukdomens kärna, så är det där första samtalet ett stort kliv framåt. Det är inte nödvändigt att vänta på att ett stort problem ska utvecklas innan man ringer någon i NA. De flesta medlemmar är mer än villiga att hjälpa till på det sätt de kan. Det här är också ett bra tillfälle att ordna så att en NA-medlem möter dig vid din utskrivning eller frigivning. Om du redan känner några av de människor du kommer att träffa på möten när du är utskriven eller frigiven, kommer det att hjälpa dig att känna dig som en del i NA-gemenskapen. Vi har inte råd att vara eller att känna oss utanför.

Att hålla sig drogfri där ute betyder att gå till handling. När du kommer ut, gå på ett möte första dagen. Det är viktigt att göra en vana av att gå på möten regelbundet. Förvirringen och upphetsningen i att "just ha kommit ut", har lurat somliga av oss att tro att vi kan ta semester från vårt ansvar, innan vi finner oss tillrädda i vardagslivet. Den här typen av bortförklaringar har återfört många av oss till användandet. Beroendet är en sjukdom som inte tar ledigt i sitt fortskridande. Om den inte hejdas, blir den bara värre. Vad vi gör för vårt tillfrisknande idag garanterar inte vårt tillfrisknande imorgon. Det är ett misstag att anta, att den goda föresatsen att ta sig till NA efter ett tag kommer att vara nog. Vi måste stötta våra föresatser med handling, ju förr desto bättre.

Om du kommer att bo i en annan stad efter din utskrivning eller frigivning, be NA-medlemmar om möteslista och NA:s hjälplinje-nummer för ditt nya område. De kommer att kunna hjälpa dig att få kontakt med NA-grupper och medlemmar där du kommer att bo. Du kan också få information om möten över hela världen genom att skriva till:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409  
USA

Sponsorskap är en livsviktig del av NA:s program för tillfrisknande. Det är en av de huvudsakliga kanalerna genom vilken nykomlingar kan dra fördel av erfarenheterna från NA-medlemmar som lever i programmet. Sponsorer kan kombinera uppriktig omtanke om vårt välbefinnande och en delad erfarenhet av beroendet med en solid kunskap om tillfrisknande i NA. Vi har funnit att det fungerar bäst att hitta en sponsor av sitt eget kön. Välj en sponsor, även en tillfällig sådan, så snart som möjligt. En sponsor hjälper dig att arbeta dig igenom Anonyma Narkomaners tolv steg och tolv traditioner. En sponsor kan också presentera dig för andra NA-medlemmar, ta dig till möten och hjälpa dig att bli tryggare i tillfrisknandet. Vår pamflett *Sponsorskap* innehåller ytterligare information om detta ämne.

Om vi ska kunna dra nytta av NA:s program, måste vi arbeta med de tolv stegen. Tillsammans med regelbundet mötesgående, är stegen grundläggande för vårt program för tillfrisknande från beroendet. Vi har funnit att genom att arbeta med stegen ett efter ett och att fortlöpande arbeta med dem om igen, avhåller vi oss från att återfalla till aktivt beroende och det elände det för med sig.

Det finns en mängd NA-litteratur om tillfrisknande tillgänglig. Det lilla vita häftet och vår grundtext, *Anonyma Narkomaner* (Basic Text), innehåller principerna för tillfrisknande inom vår gemenskap. Bekanta dig med programmet genom vår litteratur. Att läsa om tillfrisknande är en mycket viktig del av vårt program, särskilt när möten eller en annan NA-medlem kanske inte är tillgängliga. Att läsa NA-litteratur dagligen har hjälpt många av oss att bibehålla en positiv attityd och har hållit tillfrisknandet i fokus.

När du börjar gå på möten, engagera dig i grupperna du besöker. Att tömma askkoppar, hjälpa till att ställa i ordning, att göra kaffe, att städa upp efter mötet – alla dessa uppgifter behöver göras för att gruppen ska fungera. Låt folk få veta att du är villig att hjälpa till, och bli en del av din grupp. Att ta på sig sådant ansvar är en nödvändig del av tillfrisknandet och hjälper till att motverka känslor av utanförskap, som kan smyga sig på oss. Sådana åtaganden, hur små de än må te sig, kan hjälpa till att försäkra oss om att gå på möten när *önskan* att närvara släpar efter *behovet* att närvara.

Det är aldrig för tidigt att etablera ett dagligt personligt handlingsprogram. Ett dagligt handlingsprogram är vårt sätt att ta ansvar för vårt tillfrisknande. I stället för att plocka upp den där första drogen, gör vi följande:

- ★ Använd inte, vad som än händer
- ★ Gå på ett NA-möte
- ★ Be din högre makt att hålla dig drogfri idag
- ★ Ring din sponsor
- ★ Läs NA-litteratur
- ★ Tala med andra tillfrisknande beroende
- ★ Arbeta med Anonyma Narkomaners tolv steg

Vi har diskuterat några av de saker vi kan göra för att förbli drogfria: vi borde också diskutera några saker vi bör undvika. På NA-möten hör vi ofta att vi måste ändra vårt gamla sätt att leva. Det här betyder att vi inte använder droger, vad som än händer! Vi har också insett att vi inte kan riskera att ofta besöka barer och klubbar eller att umgås med folk som använder droger. När vi tillåter oss själva att ofta vara i närheten av gamla bekantskaper och platser, förbereder vi ett återfall. När det gäller beroendesjukdomen är vi maktlösa. Dessa människor och platser har aldrig förut hjälpt oss att förbli drogfria. Det vore dumt att tro att det är annorlunda nu.

För en beroende finns det ingenting som kan ersätta gemenskapen med andra som är aktivt engagerade i tillfrisknande. Det är viktigt att vi gör ett avbrott och ger vårt tillfrisknande en chans. Det finns många nya vänner som väntar på oss i Anonyma Narkomaner och en ny värld av upplevelser ligger framför oss.

Några av oss blev tvungna att ändra våra förväntningar om en fullständigt ny värld när vi blev utskrivna eller frigivna. Anonyma Narkomaner kan inte, på ett mirakulöst sätt, förändra världen omkring oss. NA erbjuder oss dock hopp, frihet och ett sätt att leva annorlunda i världen genom att förändra oss själva. Vi kan stöta på situationer som inte är annorlunda än de var förut, men genom Anonyma Narkomaners program kan vi förändra vårt sätt att reagera på dem. Att förändra oss själva förändrar verkligen våra liv.

Vi vill att du ska veta att du är välkommen i Anonyma Narkomaner. NA har hjälpt hundratusentals beroende att leva drogfritt, att acceptera livet på dess egna villkor och att utveckla ett liv som sannerligen är värt att leva.