

## Til nykommeren

NA er et ikke-kommercielt fællesskab eller samfund af mænd og kvinder, for hvem stoffer var blevet et væsentligt problem. Vi er addicts i bedring, som mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at forblive clean. Vi har intet indmeldelsesgebyr eller kontingent. Den eneste betingelse for medlemskab er et ønske om at stoppe med at bruge.

Du behøver ikke at være clean, når du kommer hertil, men efter dit første møde foreslår vi, at du bliver ved med at komme tilbage og kommer tilbage clean. Du er ikke nødt til at vente på en overdosis eller en fængselsdom for at få hjælp fra NA. Addiction er ikke en håbløs tilstand, fra hvilken der ikke er nogen bedring. Det er muligt at overvinde trangen til at bruge stoffer ved hjælp af Narcotics Anonymous Tolvtrinsprogram og fællesskabet af addicts i bedring.

Addiction er en sygdom, der kan ramme hvem som helst. Nogle af os brugte stoffer, fordi vi nød dem, mens andre af os brugte for at undertrykke følelser, vi allerede havde. Andre af os led af fysiske eller psykiske skavanker og blev afhængige af medicin, som blev ordineret mod disse. Nogle af os gik sammen med "flokker" og brugte stoffer et par gange for at være seje for senere at finde ud af, at vi ikke kunne stoppe igen.

Mange af os prøvede at overvinde addictionen. Nogle gange var det muligt at opnå en midlertidig lindring, men som regel sank vi efterfølgende dybere ned i addictionens hængedynd.

Omstændighederne betyder i virkeligheden ikke så meget. Addiction er en fremadskridende sygdom ligesom sukkersyge. Vi er allergiske over for stoffer. Vores endeligt er altid det samme: Fængsler, institutioner eller

død. Hvis livet er blevet uhåndterligt, og du ønsker at leve uden at være nødt til at bruge stoffer, har vi fundet en måde. Her er Narcotics Anonymous Tolv Trin, som vi bruger hver dag til at hjælpe os med at overvinde vores sygdom.

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor vores addiction, at vores liv var blevet uhåndterlige.
2. Vi kom til at tro på, at en Magt større end os selv kunne genskabe vores tilregnelighed.
3. Vi tog en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen hos Gud, *som vi opfattede Ham*.
4. Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk status over os selv.
5. Vi indrømmede for Gud, os selv og et andet menneske vore fejl sande natur.
6. Vi var fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter.
7. Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores utilstrækkeligheder.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre det godt igen overfor dem alle.
9. Vi gjorde det godt igen, direkte overfor disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med at gøre personlig status, og når vi fejlede, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, *som vi opfattede Ham*, idet vi bad kun om kendskab til Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Da vi havde haft en åndelig opvågning som resultat af disse trin, forsøgte vi at

bringe dette budskab til addicts og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Bedring er ikke bare det at være clean. Når vi afstår fra alle stoffer – ja, det gælder også alkohol og hash – kommer vi til at stå ansigt til ansigt med følelser, som vi aldrig har kunnet håndtere med held. Vi oplever endda følelser, som vi ikke var i stand til at føle førhen. Vi er nødt til at blive villige til at møde gamle og nye følelser, efterhånden som de kommer.

Vi lærer at opleve følelser og indser, at de ikke kan skade os, med mindre vi handler på dem. I stedet for at handle på dem, ringer vi til et NA-medlem, hvis vi oplever følelser, som vi ikke kan håndtere. Når vi deler, lærer vi at arbejde os igennem det. Muligvis har andre NA-medlemmer haft en lignende oplevelse og kan fortælle, hvad der virkede for dem. Husk, en addict alene er i dårligt selskab.

De Tolv Trin, nye venner og sponsorer hjælper os med at tackle disse følelser. I NA bliver vores glæder mangedoblet, når vi deler om gode dage, og vores sorger bliver formindsket, når vi deler om dårlige. For første gang i vores liv er vi ikke nødt til at opleve noget alene. Nu da vi har en gruppe, er vi i stand til at udvikle et forhold til en Højere Magt, som altid kan være med os.

Vi foreslår, at du kigger efter en sponsor, så snart du lærer medlemmerne i dit område at kende. Det er et privilegium at blive bedt om at være sponsor for et nyt medlem, så tøv ikke med at spørge nogen. Sponsorship er for begge parter en berigende oplevelse. Vi er her alle for at hjælpe og for at blive hjulpet. For at kunne vedligeholde vores evne til at fungere uden stoffer og vores udvikling i NA-programmet, er vi, som er i bedring, nødt til at dele med dig, hvad vi har lært.

Dette program tilbyder håb. Det eneste du skal medbringe er et ønske om at stoppe med at bruge og villighed til at prøve denne nye måde at leve på.

Kom til møder, lyt med et åbent sind og stil spørgsmål. Få telefonnumre og brug dem. Forbliv clean, bare for i dag.

Tillad os også at minde dig om, at dette er et *anonymt* program og din anonymitet vil blive respekteret i dybeste fortrolighed. "Vi er ikke interesserede i, hvad eller hvor meget du brugte, hvem dine forbindelser var, hvad du har lavet før i tiden, hvor meget eller hvor lidt du ejer, men kun i hvad du vil gøre ved dit problem, og hvordan vi kan hjælpe."

De Tolv Trin er gengivet til tilpasning med tilladelse fra de AA World Services, Inc.

Copyright © 2004 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle rettigheder forbeholdt

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af  
NA-fællesskabet.

Narcotics Anonymous,    og The NA Way  
er registrerede varemærker, der tilhører  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-559-8      Danish      7/17

WSO Catalog Item No. DK-3116



**Narcotics Anonymous®**

IP Nr. 16-DK

# Til nykommeren