

## Velkommen til Narcotics Anonymous

Velkommen til dit første NA-møde. NA tilbyder addicts en måde at leve stoffrit på. Hvis du ikke er sikker på, at du er addict, skal du ikke bekymre dig om det, bare bliv ved med at komme til vores møder. Du vil få al den tid, som du behøver, til at finde ud af det.

Hvis du er, som mange af os var, da vi kom til vores første NA-møde, er du måske temmelig nervøs og føler, at alle på mødet har opmærksomheden rettet mod dig. I så fald er du ikke den eneste. Mange af os havde det på samme måde. Det siges, "Hvis du har en knude i maven, så er du sandsynligvis kommet til det rette sted." Vi siger tit, at ingen er kommet ind ad døren til NA ved en fejltagelse. Mennesker, som ikke er addicts, bruger ikke tid på at spekulere over, om de er addicts. De tænker ikke engang på det. Hvis du spekulerer over, om du er addict eller ej, er det måske, fordi du er det. Bare giv dig selv tid til at lytte, når vi deler om, hvordan det har været for os. Måske hører du noget, som lyder velkendt for dig. Det betyder ikke noget, om du har brugt de samme stoffer, som andre nævner. Det er ikke vigtigt, hvilket stof du brugte. Du er velkommen her, hvis du ønsker at stoppe med at bruge. De fleste addicts oplever meget ens følelser, og det er ved at fokusere på lighederne frem for forskellene, at vi er til hjælp for hinanden.

Måske føler du dig håbløs og bange. Måske tænker du, at dette program, ligesom andre ting du har prøvet, ikke vil virke. Eller måske tænker du, at det vil virke for andre, men ikke for dig, fordi du føler, at du er anderledes end os. Mange af os følte det sådan, da vi første gang kom til NA. På en eller anden måde vidste vi, at vi ikke kunne blive ved med at bruge stoffer, men vi vidste

ikke, hvordan vi skulle stoppe eller forblive clean. Vi var alle sammen bange for at give slip på noget, der var blevet så vigtigt for os. Det er en lettelse at opdage, at den eneste betingelse for medlemskab af NA er et *ønske* om stoppe med at bruge.

I starten var de fleste af os mistænksomme og frygtsomme over for det at prøve at gøre tingene på en ny måde. Noget af det eneste, vi var sikre på, var, at vores gamle måder overhovedet ikke virkede. Selv efter vi blev clean, ændrede tingene sig ikke med det samme. Ofte virkede selv vores almindelige gøremål, som det at køre bil eller at bruge telefonen, mærkelige og skræmmende, som om vi var blevet til en, vi ikke kunne genkende. Det er her, fællesskabet og støtten fra andre clean addicts virkelig hjælper os, og vi begynder at sætte vores lid til andre for at få den tryghed, vi så desperat behøver.

Du tænker måske allerede, "Ja, men..." eller, "Hvad hvis...?" Selv om du er i tvivl, så kan du bruge disse simple forslag til at begynde med. Deltag i så mange NA-møder, som du kan og saml en liste med NA-telefonnumre til regelmæssigt brug, især når trangten til stoffer er stor. Fristelsen er ikke begrænset til de dage og timer, hvor møder foregår. Vi er clean i dag, fordi vi rakte ud efter hjælp. Det, der hjalp os, kan hjælpe dig. Så vær ikke bange for at ringe til en anden addict i bedring.

Den eneste måde at undgå tilbagevenden til aktiv addiction er at undlade at tage det første stof. Det mest naturlige for en addict, er at bruge stoffer. For at kunne afstå fra at bruge stemnings- og sindsændrende kemikalier var de fleste af os nødt til at undergå drastiske fysiske, psykiske, følelsesmæssige og åndelige forandringer. NA's Tolv Trin tilbyder os en måde, hvorpå vi kan forandre os. Som en har sagt, "Du kan måske blive clean bare ved at komme til møderne.

Men hvis du ønsker at forblive clean og at opleve bedring, så bliver du nødt til at praktisere de Tolv Trin." Dette er mere, end vi kan gøre alene. I NA-fællesskabet støtter vi hinanden i vores anstrengelser for at lære og at praktisere en ny måde at leve på, som holder os raske og stoffri.

På dit første møde vil du møde folk med forskellig længde af cleantime. Måske undrer du dig over, hvordan de har kunnet forblive clean så længe. Du vil få en forståelse for, hvordan det virker, hvis du bliver ved med at komme til NA-møder og forbliver clean. Der er en gensidig respekt og medfølelse blandt clean addicts, fordi vi alle har været nødt til at overvinde addictionens elendighed. Vi elsker og støtter hinanden i vores bedring. NA's program består af åndelige principper, som vi har opdaget, hjælper os til at forblive clean. Intet vil blive krævet af dig, men du vil få mange forslag. Dette fællesskab giver os mulighed for at give dig det, som vi har fundet – en clean måde at leve på. Vi ved, at vi er nødt til, at "give det videre for at kunne beholde det."

Så velkommen! Vi er glade for, at du nåede herhen og håber, at du bestemmer dig for at blive. Du bør være opmærksom på, at du vil høre Gud blive nævnt på NA-møder. Det, vi henviser til, er en Magt større end os selv, som gør det muligt, der syntes umuligt. Vi fandt denne Magt her i NA, i programmet, til møderne og i menneskene. Dette er det åndelige princip, som har virket for os, så vi kan leve stoffri en dag ad gangen, og hvis en dag er for lang så fem minutter ad gangen. Sammen kan vi gøre det, som vi ikke kunne gøre alene. Vi inviterer dig til at bruge af vores styrke og vores håb, indtil du finder dit eget. Der vil komme en tid, hvor du måske også ønsker at dele det, som frit blev givet til dig med andre.

**KOM TILBAGE – DET VIRKER!**

Dit lokale NA – helplinenummer er

---

---

---

---

---

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 978-1-55776-560-4

Danish

5/18

WSO Catalog Item No. DK3122



**Narcotics Anonymous®**

IP nr. 22-DK

# Velkommen til Narcotics Anonymous

Denne folder blev skrevet for at  
besvare nogle af dine spørgsmål  
angående Narcotics Anonymous  
program. Vores budskab er meget  
enkelt: Vi har fundet en måde at  
leve på uden at bruge stoffer, og vi  
er glade for at dele den med enhver,  
for hvem stoffer er et problem.