



Denne pamflet søger at besvare nogle af de spørgsmål, forældre og værger måtte have, når et ungt menneske finder vej til Narcotics Anonymous. Informationen, fundet her, er ikke ment som råd til, hvordan du opdrager dit barn, men forsøger blot at videregive nogle af de fælles erfaringer fra unge mennesker, der har været succesfulde i at forblive clean og finde bedring i NA. Unge mennesker verden over har fundet bedring fra stof-addiction gennem Narcotics Anonymous, og vi håber denne information kan være en hjælp til enhver pårørende, interesseret i at lære mere om, hvad et ungt menneske gennemgår i bedringen.

## NA-programmet

NA-programmet findes i de Tolv Trin (samt anden NA-litteratur) og fokuserer på addiction som en "fysisk, mental og åndelig sygdom, der påvirker alle områder af vores liv". Som resultat af dette indebærer bedring i NA mere end blot afholdenhed fra stoffer.

### HVAD FOREGÅR DER TIL ET NA-MØDE?

Det mest sandsynlige at finde til et NA-møde, er en gruppe af medlemmer, der taler åbent om deres succeser og vanskeligheder ved ikke at bruge stoffer. Medlemmer deler ofte om deres erfaringer med dagligdagens problemer, og hvordan de forsøger at møde disse ved at praktisere principperne, fundet i de Tolv Trin. NA-medlemmer er sammen og hygger sig ofte både før og efter møderne, og i mange fællesskaber hilser vi på hinanden med omfavnelse. NA-møder giver medlemmerne en mulighed for at skabe relationer til andre addicts i bedring og udvikle en følelse af sammenhold. Disse relationer er centrale i at få medlemmer til at føle sig støttet i deres nye livsstil. NA-møder er typisk styret af én person, der fungerer som mødeleder. Mange grupper udleverer nøgleringe for at fejre mærkedage i bedring.

Den bedste måde til at finde ud af, hvad der foregår på et NA-møde, er at deltage i ét i dit område. "Åbne" NA-møder byder velkommen til venner, familie og medlemmer af fællesskabet, hvorimod "lukkede" møder kun er for addicts. De lokale NA-mødelister eller telefon-helplines oplyser typisk hvilke møder, der er åbne eller lukkede.

I NA fokuserer vi vores bedring fra sygdommen addiction, frem for et bestemt stof. Selvom NA står for "Narcotics Anonymous" er NA et fællesskab for addicts, der har brugt en hvilken som helst type af stof eller sindsændrende substans.

### HVEM STYRER NA-MØDER?

NA er et tolvtrinsprogram for addicts i bedring; medlemmer er ikke professionelle indenfor stofmisbrug. NA-grupper styres af NA-medlemmer, og det er typisk for medlemmer at have specifikke serviceposter i en lokal NA-gruppe (for eksempel at sætte stole frem, lave kaffe eller indsamle donationer fra andre medlemmer). Dette ansvar medfører ofte et større engagement til at deltage regelmæssigt i det specifikke NA-møde.

### FREMMØDE

NA-medlemmer opdager, at det at gå regelmæssigt til møde, hjælper dem til at forblive clean og føle sig forbundet til NA-programmet og fællesskabet. NA-litteratur foreslår, at nye i NA deltager i ét møde om dagen i minimum halvfems dage, når det er muligt, og herefter forsætter med regelmæssigt at gå til møder. Mange unge medlemmer har sagt, at begrænsninger for deres mødedeltagelse kan skade deres bedring. For en addict i bedring kan dette sammenlignes med at være tvunget til at blive hjemme fra skole, eller ikke måtte gå til lægen, når man er syg. Bedring involverer at skabe nye og sunde relationer, og dette begynder som regel til NA-møder. Disse relationer er en vigtig del af at opnå afholdenhed fra stoffer og at lære en ny måde at leve på.

### SPONSORSHIP I NA

En sponsor er en integreret del af programmet for en addict i bedring. En sponsor er et mere erfarent NA-

medlem, der hjælper et nyere medlem ved at dele sine erfaringer med at forblive clean, og vejleder "sponsee'en" i anvendelse af de Tolv Trin. En sponsor bliver ikke betalt og er hverken rådgiver eller professionel. En sponsor er heller ikke ansvarlig for en sponsees bedring eller evne til at forblive clean. Alligevel er denne relation en vital del af, hvordan addicts lærer at leve uden brugen af stoffer.

Nogle unge mennesker i NA har fundet, at et møde mellem forældre og sponsor kan hjælpe forældrene til at føle sig mere trygge ved denne nye relation. Men sponsorship er bygget på tillid og fortrolighed, og at bede en sponsor diskutere information, dit barn har delt, kan true fundamentet i deres forhold. For mere information omkring sponsorship i NA, se informationspamflet #11 eller vores bog *Sponsorship*.\*

### HVORDAN FINANSIERES NA?

NA er selvforsynende gennem donationer fra medlemmer. De, der har muligheden for det, donerer en lille smule penge for at holde NA kørende. Disse penge hjælper til med at betale for lokaler, forfriskninger og NA-litteratur. NA-litteratur kan som regel erhverves til møder, og noget af vores litteratur modtages gratis.

### VIL NA TAGE MIT BARN VÆK FRA FAMILIENS RELIGION?

NA er et åndeligt program, der hverken støtter eller opponerer imod nogen religion. NA's "åndelige program" er ganske simpelt den praktiske anvendelse af principper såsom ærlighed og taknemlighed i

\* Endnu ikke udgivet på dansk



hverdagen. NA er ikke i konkurrence eller konflikt med nogen religion, ej heller forlanger NA, at medlemmer skal være religiøse. I mange henseender komplimenterer NA andres nuværende religioner eller åndelige overbevisninger.

## Hvordan unge mennesker har fundet støtte fra deres familier

Når et ungt menneske finder vej til NA, vil de fleste forældre blot vide, hvilken rolle de kan spille i deres kæres bedring. Svaret på dette spørgsmål vil være forskelligt for alle, men det er måske nyttigt at vide, at bedring er en proces, der tager tid. At lære hvordan man praktiserer principperne fundet i de Tolv Trin er en unik og personlig oplevelse, der blandt andet indebærer at lave en personlig moralsk status og udbedre de skader, man måtte have forårsaget andre. Denne sektion skitserer nogle af de måder, hvorpå unge mennesker har fundet støtte i deres familier til deres bedring.

At gøre NA til en prioritet i den tidlige bedring betyder typisk, at man ofte går til NA-møder og begivenheder, taler med andre medlemmer over telefonen og bruger tid sammen med andre addicts i bedring. Unge medlemmer fortæller ofte, at deres forældre har det nemmere med deres engagement, hvis de har mulighed for at møde de NA-medlemmer, der er involveret i deres liv.

Bedring i NA er en løbende proces, og medlemmer forsætter med at gå til møder længe efter, at de er stoppet med at bruge stoffer. Mange unge medlemmer giver udtryk for, at det ikke virker støttende, når de bliver spurgt, hvornår de holder op med at gå til NA-møder.

At varetage ansvarsområder, såsom skolearbejde og mødedeltagelse, er også typisk en udfordring for unge medlemmer og deres forældre. Mange unge mennesker har samarbejdet med deres forældre for at finde møder, der ikke er i konflikt med dette ansvar – såsom møder ved middagstid eller i weekenderne – for at skabe en balance mellem bedring og disse andre forpligtigelser.

Unge mennesker siger, at de føler sig støttet gennem de simple ting, såsom at forældre husker deres mærkedage eller siger, at de er stolte af deres barns succes med at forblive clean og i bedring.

#### STØTTE TIL KOMPLET AFHOLDENHED

NA er et program, der indebærer komplet afholdenhed fra alle stoffer, dette inkluderer også alkohol. Unge mennesker siger ofte, at det lægger et pres på deres bedring at tilbringe tid sammen med familie, der drikker alkohol eller tager stoffer.

#### HVIS DIT BARN TAGER MEDICIN

NA har ingen holdning til brugen af lægeordineret medicin. NA-medlemmer tilbyder dog til tider deres egen personlige mening og erfaring omkring brugen af medicin udskrevet til pleje af fysisk eller psykisk helbred. Medlemmer kan endda fortælle dit barn, at han eller hun ikke er rigtig clean. Dette er personlige holdninger fra enkeltstående NA-medlemmer og ikke fra NA som organisation.

Skader eller operationer, der kræver brugen af smertestillende medicin, kan være forvirrende for forældre, der forsøger at støtte deres barn i afholdenhed fra stoffer. Hæftet *I perioder med sygdom* tilbyder erfaring og råd til medlemmer, der er nødt til at benytte smertestillende medicin under deres bedring.

#### FORSTÅELSE FOR TILBAGEFALD

Det er ikke unormalt for addicts i bedring at få tilbagefald og vende tilbage til stofmisbrug. Der er ofte konsekvenser fra familiemedlemmer som resultat af denne opførsel, men et tilbagefald betyder ikke nødvendigvis, at en addict aldrig vil vende tilbage til bedringen og til sidst finde vedholdende afholdenhed fra deres stofmisbrug. Tilbagefald er uheldigvis en del af nogle menneskers bedringsproces. Imidlertid bekræfter vores litteratur og erfaring, at "vi har aldrig set en person, der lever NAs program, tage et tilbagefald". Mange medlemmer vender tilbage efter et tilbagefald og nyder langvarig bedring. For mere information omkring tilbagefald, læs kapitlet i Basis Tekst, *Narcotics Anonymous*, med titlen "Bedring og Tilbagefald" eller pamfletten *Bedring og Tilbagefald*.

#### STØTTE TIL FAMILIER

Mange familiemedlemmer finder den støtte, de har behov for, i grupper skabt til at hjælpe pårørende til addicts (såsom Nar-Anon og Anonyme Familier). Narcotics Anonymous er ikke tilknyttet disse grupper, ej heller anbefaler vi ét program frem for et andet. Vi videregiver kun denne information i samarbejdets ånd.

*Dette materiale er lavet baseret på kollektive erfaringer fra unge medlemmer, der har formået at forblive clean og fundet en ny måde at leve på gennem Narcotics Anonymous. Vi håber denne pamflet vil hjælpe unge mennesker og deres forældre ved at besvare disse meget normale spørgsmål angående bedring gennem NA.*



Copyright © 2013 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle rettigheder forbeholdes.

#### World Service Office

PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
TEL (818) 773-9999  
FAX (818) 700-0700  
WEB [www.na.org](http://www.na.org)

#### World Service Office—Canada

Mississauga, Ontario

#### World Service Office—Europe

B-1050 Brussels, Belgium  
TEL +32/2/646-6012

#### World Service Office—Iran

Teheran, 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 9781557761460 • Danish • 6/13

WSO Catalog Item No. DK-3127



Til  
forældre  
og værger  
for unge  
i NA