

IP nr. 30-DK

Psykisk sundhed i bedring



“Selvom detaljerne omkring psykisk sundhed i mit liv (medicin, terapi og andre behandlingsmåder) kan være udenforstående emner, er det at skulle tackle, når psykiske problemer og bedring optræder på livets arena, lige så udfordrende for min evne til at forblive clean og arbejde med Narcotics Anonymous program, som det at indrømme min magtesløshed, at overgive mig og at finde en Magt større end mig.”

I Narcotics Anonymous programmet kan enhver addict, der har et ønske om at stoppe, med at bruge blive medlem, og intet medlem af NA behøver nogensinde at komme i bedring alene. Bedring er vores fælles bånd. Selv om nogle af os føler os håbløse på grund af vraggodset fra vores aktive addiction, er vi det ikke. Vi er i stand til at drage fordel af erfaringerne og forslagene fra andre medlemmer, som er i bedring i NA.

At blive clean og arbejde med Trin i NA, får os alle til at finde måder at tage bedre vare på vores forstand, kroppe, følelser og ånd. Gennem processen med at arbejde med Trinene sammen med en sponsor og lære at tage bedre vare på os selv, finder mange af os det nødvendigt på et tidspunkt i vores bedringsproces, at søge hjælp udenfor NA til problemer ud over addictionen.

Dette stykke litteratur afspejler den delte erfaring fra NA-medlemmer, inklusive dem der har fundet det nødvendigt at søge hjælp udefra til psykiske helbredsproblemer og andre medlemmer som er i bedring sammen med disse. I denne pamflet er der afsnit som gerne skulle hjælpe alle NA-medlemmer med de udfordringer der opstår – beslutningen om at søge hjælp, bekymringer omkring medicin og stigmatiseringen på grund af psykisk sygdom, bedring, service og at støtte hinanden.

Søge professionel hjælp

Vi diagnosticerer ingens tilstand eller følger vores patienters udvikling – faktisk har vi ingen patienter, kun medlemmer. Vores grupper yder ikke professionelle terapeutiske, medicinske, juridiske eller psykiatriske tjenester. Vi er ganske enkelt et fællesskab af addicts i bedring, der mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at forblive clean.

Det virker: hvordan og hvorfor, “Tradition Otte”

Ottende Tradition i NA illustrerer meget passende at vores fokus er at dele budskabet om bedring fra addiction. Addicts der gør sig overvejelser om deres psykiske sundhed kan ønske at søge professionel hjælp. Nogle medlemmer har erfaret at professionel hjælp støtter dem i at stå overfor kriser der ikke har noget med deres bedring i NA at gøre; andre kan opleve at langtidsterapi og medicinering er berettiget. Der er mange andre muligheder for os, vi undersøger hvad vi synes er bedst og diskuterer dem med vores sponsor og relevant sundhedspersonale. Vores delte erfaring er fanget ganske godt i kapitel 4 i *Living Clean*: “Når vi bruger de redskaber, vi har – henvender os til vores sponsor og søger andres erfaringer, styrke og håb, lader vores gruppe støtte os og læser *I perioder med sygdom*

^{*} ikke udkommet på dansk



og anden NA-litteratur – så bliver vi i stand til at tage nogle beslutninger, vi har det godt med, og gå ud og gøre den næste rigtige ting.” Vi har friheden til at stræbe efter bedring fra addiction i NA.

Vi engagerer os i vores bedring ved at dele ærligt med vores sponsor. Mange af os har opdaget at skam og hemmeligheder i hvilket som helst område af vores liv, åbner døren for tilbagefald. Vi må være ærlige og sandfærdige omkring vores psykiske helbred – samt om hvilken som helst medicin vi tager i vores bedring. At arbejde tæt sammen med vores sponsor og andre fortrolige NA-medlemmer, kan hjælpe os til at bevare opmærksomheden på vores motiver. Vi er hver især ansvarlige for vores egen bedring og velvære.

Medicin og psykisk sundhed

Det er muligt at finde frihed fra aktiv addiction i NA og samtidig tage medicin ordineret af professionelle for en psykisk lidelse.

*I perioder med sygdom,
“Psykiske helbredsspørgsmål”*

I NA er vores hovedformål at bringe et budskab om bedring – dette er sandt uanset hvilke ekstraordinære situationer der kan opstå. Når vi forsøger at tage os af psykiske helbredsudfordringer, rækker det ud over hvad det at bringe vores budskab eller at hjælpe andre addicts med at forblive clean omfatter. På møder er ingen professionelle, vi er alle addicts der søger frihed fra aktiv addiction.

Vi kan på et tidspunkt i vores bedring få råd om at tage medicin for at behandle vores psykiske helbredstilstand. Medicin skal tages som ordineret af en informeret sundhedsfaglig professionel; vi selvmedicinerer ikke. Mange af os har fundet

det klogt at informere vores sponsorer og nogle få venner i vores tætte netværk om, at vi tager medicin. Denne handling hjælper os til at være tilregnelige og tillader andre vi stoler på at være vores “øjne og ører.”



I forhold til medicin er det vigtigt at være opmærksom på de forandringer, der måtte opstå. Jo længere vi er clean, des mere ændrer vores fysiske og følelsesmæssige “jeg” sig, og nogle gange kan disse forandringer have indflydelse på vores psykiske helbredstilstand. Ærligt at dele enhver forandring vi opfatter med vores sponsorer, med sundhedsfagligt personale og nære venner, er vigtige trin i at vedligeholde et bedringsprogram.

Mange af os har hørt, enten personligt eller på møder, at medlemmer, der tager medicin, ikke er clean. Noget medicin til psykisk behandling er imidlertid ordineret til at hjælpe med at takle symptomer, der påvirker evnen til at leve en sund, produktiv, stoffri livsstil. Medlemmer der tager den slags medicin som ordineret af sundhedsfaglige professionelle betragtes som clean.



Stigma og skam

...vores kampe med vores psykiske lidelser og de måder, de påvirker vores bedring, i meget høj grad vedkommende. Vi bliver nødt til at fremhæve denne forskel for at sikre, at vi ikke undlader at søge yderligere hjælp, enten pga. stigmatisering på møderne eller pga. sammenblanding af forholdet mellem psykisk lidelse og bedring.

Living Clean, "Vores fysiske jeg"

Som addict kan vi være tilbøjelige til adfærd, der ikke er i overensstemmelse med åndelige principper. Det kan simpelthen beskrives som om, vores hjerte og hoved ikke altid er samme sted. Nogle gange kræver det år i bedring og Trinarbejde med en sponsor, at forbedre vores evne til at praktisere åndelige principper som for eksempel medfølelse, accept, empati og venlighed. Vi kan hoppe over i fordømmelse og handle på måder der diskriminerer andre som ikke er som os, og finde grunde til at adskille os fra andre. Vi kan bede vores sponsor eller NA-venner om deres erfaringer, styrke og håb. I NA er vores hovedformål at bringe et budskab om håb, ikke et om fordømmelse.

Nogle af os, der har psykiske helbredsudfordringer, vil vælge at være forsigtige omkring hvor

mange detaljer vi kommer med, når vi deler om vores situation på møder. Frem for at dele en masse detaljer på bedringsmøder, arbejder vi med vores sponsor og fortrolige NA-venner, om hvordan vores situation påvirker vores bedring. Når alt kommer til alt, er fællesnævneren for os alle bedring. Et medlem delte:

“Jeg kæmpede flere år med at være mere skamfuld over min psykiske helbredstilstand, end jeg nogensinde havde været over at være en addict. I dag indser jeg at det at tage hånd om mit psykiske velbefindende, er en vigtig del af hele min bedring, og som alt andet, er processen med at handle på det løsnings på min kamp.”

Nogle medlemmer kan blive tilskyndet til isolation på grund af skam, og dette er især virkelighed for de af os der lider af psykiske helbredsudfordringer. Mange af os kender ordspøget godt, “en addict alene er i dårligt selskab.” Isolation har en tendens til at føre os til mørke steder, med kun vores egne tanker til at lede os. Nogle gange fanges vi i et spind af negative tanker. I bedste fald kan denne måde at tænke på inspirere os til at ringe til vores sponsor eller en fortrolig ven eller tilskynde os til at gå til et møde. Under mindre ønskelige omstændigheder kan vi nå dertil, hvor vi dyrker tanker om at skade os selv. Selvom det kan føles umuligt at komme ud af den fortvivlelse vi oplever, især hvis tanker om selvmord dukker op, må vi bede om hjælp og handle. Vi er nødt til at komme op af det sorte hul og tilbage til at leve et bedringsprogram. Vi skal give slip på stigma og skam. For nogle af os, er det nødvendigt at samarbejde med sundhedsfaglige professionelle, hvis vi skal blive i stand til fortsat at arbejde med vores bedringsprogram i NA. I takt med vi praktiserer tålmodighed og medfølelse overfor



os selv, begynder vi at få øje på glimt af håb der hjælper os til at ændre vores tankemønster; omfavner vi igen vores bedring.

Bedring sker i NA

Alt hvad vi gør, alt hvad der betyder noget for os som Fællesskab, udspringer af vores enkle budskab om håb og frihed... Ingen er for syge eller for raske, for rige eller for fattige, for langt ude eller for langt væk til at være kvalificerede. Det er tilgængeligt for os alle.

Guiding Principles, "Tradition Fem"

Alle addicts er velkomne til NA-møder, og alle kan frit lytte til NA's livreddende budskab. Vi opnår en følelse af at høre til, når vi identificerer os med andre på møderne. Som clean, stræber vi efter at leve i løsningen og at praktisere åndelige principper i alt hvad vi foretager os. Dette opnås ikke kun ved at have et ønske; vi arbejder sammen med en sponsor, arbejder med Trinene og deler vores bedring med andre. Uanset vores psykiske helbredsudfordringer, tilskyndes vi at praktisere bedringens principper på måder der viser respekt for vores egen personlige overbevisninger. Ellevte Trin i *Det virker: hvordan og hvorfor* minder os om: "vores absolutte og betingelsesløse frihed til at tro på en hvilken som

helst Højere Magt, som vi vælger." Bedring virker for enhver addict der ønsker at stoppe med at bruge og er villig til at gøre indsatsen.

De af os, der lider af psykiske helbredsudfordringer ønsker måske at fornægte vores tilstand og kan løbe risikoen for selvbedrag om denne. Fornægtelse tjener os ikke. Vi skylder os selv at møde frygten med mod og vedholdenhed. En addict med psykiske helbredsudfordringer opsummerede situationen ved at sige: "Hvis jeg ikke arbejder med begge dele - bedring og psykisk sundhed - lykkes jeg ikke med nogen af dem." Vores arbejde med selvaccept er afgørende ikke bare for vores bedring, men også for vores psykiske sundhed. Vi lærer at møde livet på livets betingelser.

Service er en enestående gave vi har fået - noget, som ingen kan tage fra os. Vi giver, og vi får. Mange af os starter den til tider lange vej tilbage til at blive produktive medlemmer af samfundet med service.

Bare for i dag, 1. maj

Service er en kollektiv handling i samarbejde, enten i en gruppe eller en servicekomite. Vi er nødt til ærligt at reflektere over, om vi passer godt til enhver servicepost vi overvejer. Dette

kan række ud over om vi helt enkelt har kvalifikationer til denne post; vi må være villige til objektivt at vurdere vores evner og begrænsninger med vores sponsor eller med et andet medlem i bedring. Dette gælder for os alle, men kan være ekstra vigtigt hvis vores psykiske helbredsudfordringer kan påvirke vores evne til at tjene ordentligt på en bestemt post. Nogle gange finder vi ud af at gruppeservice er det bedste; andre gange har vi tillid til at vi, på grund af vores livserfaring, vil fungere fint på en post i en servicekomite. Gennem selverkendelse og at arbejde med Trinene med en sponsor og en Højere Magt, kan vi finde en plads i service hvor vi kan give tilbage, uanset vores situation omkring psykisk helbred og medicinering.

Støtte hinanden

Vi beslutter at være en positiv kraft i livet på mennesker omkring os.

Processen i arbejdet med trinene har givet os evnen til at elske og acceptere, hvem vi er, og blive i stand til at elske andre oprigtigt.

*I perioder med sygdom,
"At støtte medlemmer med sygdom"*



En af måderne vi støtter andre i NA er gennem sponsorship. At være sponsor for andre er et udtryk for taknemmelighed. Når som helst vi bliver spurgt om at være sponsor for et medlem, er vi opmærksomme på, hvor privilegerede vi er med sponsorship. Ved at være sponsor for dem hvis udfordringer måske er forskellige fra vores, praktiserer vi ubetinget kærlighed til at støtte medlemmers bedring og bygger bro mellem isolation og sammenhold, hvilket er altomfattende. Vi favner ethvert medlem der ønsker bedring.

Vi drager alle nytte af empati, medfølelse lytning og støtte i fællesskabet. Gennem kærlighed lærer vi at acceptere os selv som vi er. De af os med psykiske helbredsudfordringer sætter lige så stor pris på støtte fra andre addicts, som alle andre medlemmer gør. At støtte hinanden er sammenhold i handling. I NA stræber vi efter at sikre at alle har den samme mulighed for at komme i bedring. Individuelt og kollektivt kan vi være et lys af håb, og hjælpe andre til at finde frihed fra addiction.

*"Når Velvilje understøtter og motiverer både den enkelte og fællesskabet, er vi en fuldstændig helhed og fuldstændigt frie."
(Basis Tekst, Narcotics Anonymous, "Vores symbol"). Ikke alle addicts er skåret over den samme læst, men vores symbol fortæller os at der er plads til "alle udformninger af personer i bedring."*

Copyright © 2023 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
www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

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

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
www.wsoiran.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 9781633804050 • Danish • 8/23
WSO Catalog Item No. DK3130