

[Af
unge
ADDICTS
til unge
ADDICTS]





Denne publikation blev udviklet af unge medlemmer i Narcotics Anonymous, der havde holdt sig clean og fundet en ny måde at leve på. Unge addicts over hele verden, der taler mange forskellige sprog, bliver og forbliver clean i NA. Vi skriver dette, for at dele vores erfaringer i at leve NA-budskabet, at enhver addict, uanset hvor ung, kan stoppe med at bruge stoffer, miste lysten til at bruge og finde en ny måde at leve på.

Som unge medlemmer kom de fleste af os ikke ind i Narcotics Anonymous for at finde en ny måde at leve på. Vi var trætte af det liv, vi levede. Vi brugte meget af vores tid på at føle vrede, ensomhed, smerte og frygt. At blive påvirket eller skæv var den eneste ting, som tilsyneladende hjalp, men stofferne begyndte hurtigt at gøre livet meget sværere. Vi var trætte af smerten og forvirringen, men vi ikke så meget som overvejede idéen om, at stofferne gjorde problemerne meget værre. Uanset om vi troede, vi var addicts eller ej, var tanken om at opgive stofferne svær at forestille sig. Hvis vi overvejede at stoppe, varede denne idé som regel ikke længe.

Hvis dette lyder bekendt, er du måske som os. Denne pamflet er vores chance for at dele, hvad vi har lært: Vi var ikke for unge til at blive addicts, og vi er ikke for unge til at blive clean. Vi stoppede med at bruge og oplever en ny måde at leve på. Du ser måske ikke unge medlemmer på de møder, du går til, men hvis du forbliver clean og bliver ved med at komme tilbage, finder du os.

Da vi kom til Narcotics Anonymous, så vi hvordan medlemmer behandlede hinanden. Vi så noget ærligt og ægte. Vi lyttede til, at andre addicts delte om ikke at behøve at bruge stoffer mere. Vi lyttede, når andre addicts talte om at gå igennem frygt, om at leve NA-programmet og om at blive frie til at leve et anderledes liv. Andre mennesker i vores liv prøvede tilsyneladende at kontrollere os, men NA-medlemmer tilbød kun deres erfaring, styrke og håb. De fortalte os, at vi aldrig behøvede at bruge mere, selvom vi havde lyst til det. Vi begyndte at føle, at vi hørte til.

Fordi vi ikke altid lige mødte andre unge medlemmer til de møder, vi gik til, undrede vi os over, om vi måske var for unge til at være addicts, eller for unge til at blive clean. Med støtte fra andre medlemmer, forblev vi alligevel clean og skabte forbindelser med mennesker i alle aldre i Narcotics Anonymous. Vi havde måske ikke brugt stoffer så længe, men vi lærte, at addiction stikker langt dybere end vores stofmisbrug. Da vi først kom til NA, var det lettere at relatere til mennesker med en lignende baggrund eller mennesker, som brugte de samme stoffer som os. Efter at have lært andre addicts at kende opdagede vi, at vi havde de samme tanker og følelser, uanset hvor gamle eller unge vi var, og uanset hvor vi kom fra.



Er jeg virkelig en addict?

Før vi kom til NA, mente mange af os, at vores forbrug af stoffer var en normal fase, en naturlig del af det at vokse op. Vi har måske forsøgt at bruge vores alder som en undskyldning, men det blev hurtigt svært at benægte, at stofferne ikke gjorde vores liv lettere. Vi kunne opføre os, som om, vi ikke tog os af nogen ting, men inderst inde vidste vi, at vi ofrede mere, end vi ville, til fordel for stofferne.

Da vi fandt frem til NA, følte vi måske, at vi var for unge til at blive clean. Vi har måske tænkt, at addiction kun var en fysisk ting, og at addicts skulle bruge nogle bestemte typer stoffer i længere perioder ad gangen for at blive addictederede. Men vi hørte på møderne, at NA beskriver tre måder, hvorpå addictionen påvirker os: mentalt, fysisk og åndeligt. Problemet handlede mindre om, hvad stofferne gjorde mod os, og mere om, hvordan vi brugte stofferne. Stofferne behøvede ikke at være fysisk vanedannende for at udvikle problemet. Vores brug af stoffer var pakket ind i besættelse, tvangsmæssighed og selvcentrering. Vi tænkte tvangsmæssigt på stoffer og livet som misbruger. Vi brugte tvangsmæssigt, når vi ikke ville, eller fortalte os selv, at vi ikke kunne eller ville stoppe, når vi først var begyndt. I vores totale selvcentrering ofrede vi alt for at ændre vores følelsestilstand, selvom det betød, at vi skadede os selv og de mennesker, der elskede os. Det meste af tiden sad vi tilbage med en følelse af resentment, vrede og frygt.

Da jeg hørte opløsningen "En addict er en mand eller kvinde", tænkte jeg på, om jeg skulle være voksen for at nå bunden og blive clean.

Vi sammenlignede os med medlemmer, som delte de samme følelser, selvom deres stofmisbrug var anderledes end vores. Vi opdagede, at typen af stoffer ikke gjorde nogen forskel. Det betød ikke noget, om vi kun brugte i weekenden, eller om vi brugte før, efter eller mens, vi var i skole. Vi mistede kontrollen med vores forbrug af stoffer og gjorde ting, vi ikke var stolte af, for at kunne fortsætte med

at bruge. Vi endte med at føle os alene og skamfulde. For addicts vil *ethvert* brug af stoffer føre det til det samme kontroltab og samme følelse af håbløshed.

Bare fordi vi er unge, betyder det ikke, at addiction er mindre dødelig for os. Vi kan tage en beslutning om at blive clean, når som helst vi føler os klar til det. Når vi hører medlemmer dele om at nå bunden, ved vi, at vores bund er der, når vi stopper med at grave. Den eneste betingelse for medlemskab er et ønske om at stoppe med at bruge, så enhver, der finder NA, ung eller gammel, kan få chancen, for at finde en ny måde at leve på.

Sponsorship

Sponsorship lærer os at fortælle et andet menneske, hvad der *virkelig* sker med os. Vi lærer at afsløre, hvad der foregår inden i os, og begynder at tage imod forslag og praktisere de tolv trin i vores liv. Den vigtigste kvalitet hos en sponsor er, at det er en person, vi kan stole på, og som er et eksempel på, hvad vi vil have i vores liv. At arbejde med trinene sammen med en sponsor kan hjælpe os med at opdage den måde, addictionen viser sig i vores liv, efter at vi er stoppet med at tage stoffer. Tvangsmæssighed og besættelse kan påvirke de måder, som vi nærmer os sex, mad, penge, forhold, videospil, internettet samt utallige andre områder. Addiction kan fordreje enhver opførsel og følelse til at blive en erstatning for den måde, vi brugte stoffer.

Mange af os har også oplevet depression, angst, vrede, at gøre skade på os selv og spiseforstyrrelser. En sponsor er ofte den første person, vi stoler nok på til at kunne tale om disse problemer. Når vi åbner os, kan han eller hun hjælpe os med at finde løsninger på tingene.

Sex, stoffer og ...

Som unge medlemmer kan det være svært at finde ro omkring vores seksualitet. Vores erfaringer med sex kan bestå af hvad som helst, fra vores seksuelle orientering til brud, graviditet, uhåndterlighed, forvirring, og skam eller skyld over de ting, vi har gjort, eller ting, der er sket for os. I bedringen vil vi høre mange meninger og forslag omkring sex og forhold. Det er ikke altid, vi lytter til, hvad andre har at sige, men vi kan gøre en indsats for at tale åbent med vores sponsor og andre medlemmer, vi

stoler på. Sommetider kan følelserne omkring sex og forhold afstedkomme, at stofferne vil virke som en mulig løsning igen. I stedet deler vi om, hvad vi går igennem, og spørger efter råd og støtte. Bedring vil hjælpe os med at komme clean igennem følelserne. Når vi deler ærligt omkring os selv, er vi et eksempel for andre.

Jeg var mindreårig

Hvis vores beslutninger skal godkendes af en forælder, værge, eller en anden voksen, er det ikke altid, vi får tilladelse til at tage til NA-møde eller foretage andre valg, som er foreslået af programmet. Et valg, som vi kan foretage selv, er at forblive clean. Der kan måske gå et stykke tid, før vi er frie til at leve på den måde, vi har lyst til. Men vi kan holde fast i vores valg om bedring, selvom det er svært. Når vi kan komme til møderne, fortæller de andre medlemmer, at de tror på os, og at vi kan forblive clean, hvis vi holder ud, spørger om hjælp og tager imod forslag.

Menneskene i mit liv blev ved med at bruge stoffer

Når vi bliver clean, hører vi måske andre addicts sige til os, at vi skal opgive "gamle legekammerater, legepladser og legetøj", men nogle gange har vi ikke noget valg. Vi kan ikke få mennesker ud af vores liv, hvis vi bor sammen med dem, går i skole med dem eller er spærret inde med dem. Vores venner og familiemedlemmer bruger måske lige foran os. Dette gør det hårdt at fokusere på bedringen.



Vi ved, at vi aldrig behøver at bruge igen, men det er svært at få stofferne ud af hovedet, hvis vi ser dem i vores liv hver dag. Hvis vi har stoftanker, rækker vi ud til andre medlemmer i NA. Hvis vi ikke kan komme i kontakt med andre addicts, kan vi læse i NA-litteratur eller skrive i en dagbog. Forsøge at komme i kontakt med en Højere Magt, eller tale med venner eller familiemedlemmer, som ikke bruger. Vi holder os clean – uanset hvad. Stoftanker kommer og går, men de mister magten, når vi spørger efter hjælp.

Jeg var virkelig spændt på bedring, efter mit første NA-møde. Men jeg var stadigvæk nødt til at tage hjem om aftenen og være omgivet af min familie. De festede højlydt og sent. Jeg kunne læse mig selv inde på mit værelse, men lydene og lugtene kom stadig ind.

Et åndeligt, ikke et religiøst program

Vores forældre eller værger forlanger måske af os, at vi forbliver engageret i deres religion, indtil vi er gamle nok til selv at vælge. De tænker måske på, om NA vil lære os ting, der går imod deres religiøse



overbevisninger, eller om vi vil blive presset til at involvere os i en anden religion. Vi må huske på, at NA ikke er i konkurrence eller i konflikt med nogen religion, og vi behøver heller ikke at være religiøse for at forblive clean. De tolv trin opmuntrer os til at komme i kontakt med vores egen tro. Vi kan fortælle vores forældre, at Narcotics Anonymous ikke tilslutter sig eller er modstander af andre religioner. Vi må simpelthen respektere vores forældres ønsker, indtil vi selv er i stand til at vælge.

Jeg var det eneste unge NA-medlem

Nogle af os føler en anderledes form for isolation, fordi vi er de yngste medlemmer i NA, der hvor vi bor. Vi samles med medlemmer efter møderne, men nogle gange har vi bare lyst til at tilbringe tid



sammen med medlemmer på vores egen alder. Det kan være meget hårdt at kæmpe imod følelserne af, at være anderledes eller speciel, når vi er den yngste person i gruppen. Vi kan se os om, efter chancer til at tage til NA-konventer, hvor der vil være mulighed for at møde andre addicts i bedring på vores egen alder. Der er unge mennesker, der bliver og forbliver clean over hele verden. Vi kan også komme i forbindelse med unge medlemmer andre steder ved hjælp af teknologien og internettet. Bedringsrelaterede online-chatgrupper, e-mail-lister, og sociale netværkssider gør det muligt at holde kontakt med medlemmer over hele verden. Disse kan ikke erstatte mødedeltagelse i det virkelige liv, men de giver os mulighed for at forbinde os til andre unge medlemmer omkring vores oplevelser med at blive clean i en ung alder.

Mit første NA-konvent var et vendepunkt for mig. Jeg mødte unge medlemmer fra hele verdenen. Da jeg tog til et andet konvent nogle måneder senere, huskede mennesker, som boede langt væk, stadig mit navn. Jeg vidste, jeg virkelig var en del af NA.

Når vi forbliver clean, har vi muligheden for at være den unge addict, som kan byde andre unge mennesker velkomne til vores møder og lade dem vide, hvad vi havde brug for at vide: At det er ok at være ung i NA. Vi fortæller dem, at NA virker, også for unge mennesker. Vi er levende eksempler – vi forbliver clean en dag af gangen.

Tilbagefald

Som unge mennesker i bedring har vi måske venner i NA, som begynder at bruge igen, når de har fået styr på deres værste problemer. Det gør ondt at se folk forlade NA, især mennesker, vi er kommet tæt på. Bedringen har gjort så meget for os, så vi hader at forestille os vores venner lide i aktiv addiction. Uanset hvor gerne vi end ville, kan vi ikke få nogen til at ønske at stoppe med at bruge. Vi prøver simpelthen

at være et levende eksempel på, hvad bedringen har at tilbyde. Vi deler frit, hvad vi selv har fået. Vi deler vores håb, så de ved, hvor de kan finde det, når de er klar til at prøve noget anderledes. Vi husker, hvad der står i vores litteratur: "Der vil måske være tider, hvor tilbagefald lægger fundamentet til komplet frihed". Vi holder os tæt til medlemmer med cleantime, der kan relatere til smerten og frustrationen ved at se mennesker komme og gå. Vi husker, at selvom vi er unge, kan vi forblive clean resten af vores liv ved at gøre det en dag ad gangen. Vores litteratur og erfaringer fastslår at, "vi aldrig har set en person, der lever Narcotics Anonymous' program, tage et tilbagefald". Læs mere om tilbagefald i kapitel syv i Basis Tekst: *Narcotics Anonymous: "Bedring og tilbagefald"*, eller NA's informations-pamflet *Bedring og tilbagefald*.

Andre medlemmer i NA gjorde, at jeg føjte mig tryk

Narcotics Anonymous er ikke immun over for de farer, man kan finde i andre dele af samfundet. De mennesker, vi stoler på i NA, kan hjælpe os med at undgå at blive involveret i finansielle, romantiske, eller seksuelle situationer med de, der ikke vil os det bedste. Vi opbyggede tillid til andre medlemmer, ved stille og roligt at lære dem at kende. Vi begynder med en sponsor, som kan hjælpe os med at lære andre mennesker at kende. Vi holder os til at snakke med folk på offentlige steder, indtil vi er trygge ved dem. Hvis vi kommer ud i ubehagelige situationer, snakker vi med andre medlemmer, som vi stoler på – vi behøver ikke at gå med det selv. Folk, der bekymrer sig om vores velbefindende, vil have den tålmodighed, der skal til for at vinde vores tillid, og de vil ikke presse os ud i situationer, vi føler os utrygge ved. Det tager ikke lang tid for os at opbygge et netværk, som vi føler os trygge ved.

At se livets realiteter i øjnene, uden brug af stoffer

I og med at vi er unge, har vi livets store begivenheder og milepæle foran os. Det kan virke uoverskueligt at se frem til begivenheder såsom uddannelse, at gå i byen, fødselsdage og andre festligheder uden at

skulle bruge stoffer. Vores venner og familie vil ikke altid kunne forstå vores grunde til at forblive clean, især i situationer hvor det er almindeligt at drikke alkohol. Vi beder de mennesker, der er i vores liv, om at støtte os i vores beslutninger, og vi har brug for at kunne stole på støtte fra vores sponsor og venner i bedring i disse situationer. Vi kan bede NA-medlemmer om at være der sammen med os, hvis vi er utrygge ved at være alene. De hjælper os med at huske på, at vi kan gå igennem hvad som helst clean.

Mere vil blive vist ...

Uanset hvor gammel man er, har de fleste mennesker, som kommer til NA, en del udvikling at skulle gennemgå. Kernen i vores sygdom er selvcentrering. Det betyder, at alle nykommere kæmper med den samme umodenhed, uanset alder. Vi lærer at arbejde med et program af bedring sammen med vores fæller, hjælper dem, når vi kan, og accepterer deres hjælp, når det kræves. Måske synes vi, vores udseende og vores følelser, er anderledes end ældre medlemmers, men vi holder os alle clean – bare for i dag. Når vi åbner os for andre medlemmer, lærer vi, at vi har meget mere tilfælles, end vi troede. Narcotics Anonymous gør det muligt for addicts i alle aldre at være clean i bedring og blive voksne og blive ældre. Bare for i dag har vi hele livet foran os. Ved at forholde os clean, er vi frie til at blive, hvad vi gerne vil.

Da jeg først blev clean,
tænkte jeg på, hvordan jeg skulle fejre min
eksamen eller fødselsdage. Hvad ville der
ske, når jeg kunne komme ind på barer og
købe alkohol? Hvad hvis jeg nogensinde blev
gift, ville vi så være i stand til at skåle?
Hvad skulle vi servere til gæsterne?

[voks]

Copyright © 2010 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

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



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 9781557768599 • Danish • 11/10

WSO Catalog Item No. DK-3113