



I
perioder
med
sygdom

Narcotics Anonymous Tolv Trin

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 fra 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 fejls 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 opvågnen som resultat af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab til addicts og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

I
perioder

med
sygdom

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheder forbeholdt

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
Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012
WEB www.na.org

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
TEL +021/2207 7295
WEB 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 9781557768780 • Danish • 5/11
WSO Catalog Item No. DK-1603

Indhold

Forord 5

Baggrundsinformation om brochuren, som den har udviklet sig gennem årene, og en introduktion til det nye indhold.

At informere sundhedspersonalet 7

Dette afsnit kommer med forslag til, hvordan du kommunikerer med sundhedspersonale, informerer dem om det at være i bedring og at være din egen talsmand under medicinsk behandling.

Medicin i bedringen 10

Forslag til ansvarlig brug af medicin tilbydes og til, hvordan du kan lave service, mens du får medicin. Dette afsnit omtaler også tilbagefald og måder at byde medlemmer velkomne tilbage til NA efter misbrug af medicin.

Psykiske helbredsspørgsmål 20

Vi omtaler psykiske helbredsspørgsmål i den tidlige bedring, periodiske psykiske helbredskriser, og langvarige psykiske sygdomme. En enkel diskussion om anonymitet og sammenhold bliver også præsenteret her.

Akut behandling 24

Måder, som vi kan anvende principperne i trinene på, når vi står over for en større eller mindre akut skade eller sygdom, diskuteres.

Kronisk sygdom 26

Dette afsnit omtaler almindelige følelser og anvendelse af åndelige principper, når vi må leve med en kronisk sygdom i bedringen, og hvordan vi kan tjene, samtidig med at vi tager sinds- og stemningsændrende medicin mod denne sygdom.

Kronisk smerte 31

Vi tilbyder generelle forslag til at behandle kronisk smerte og være i bedring. Dette afsnit omtaler også måder at byde medlemmer velkommen tilbage i NA efter misbrug af medicin.

Uhelbredelig sygdom 36

Dette afsnit handler om, hvordan vi reagerer på at få diagnosticeret en uhelbredelig sygdom og forbereder os på at klare realiteterne omkring vores sygdom med al den åndelige styrke og det håb, vores liv i bedring tilbyder os.

At støtte medlemmer med sygdom 41

Inkluderet her er nogle tanker om, hvordan anvendelsen af de åndelige principper, vi lærer i trinene, gør det muligt at møde livet på livets betingelser og være en kilde af støtte for dem, vi elsker.

Konklusion 45

Dette er et sammendrag af brochuren, efterfulgt af en liste med forslag, der kan følges, når vi står over for sygdom, og NA-litteratur, der vedrører emnet.

Forslag, der kan følges ved sygdom og ulykke 47

Andet NA-materiale, du kunne ønske at læse 48



Forord

Brochuren *I perioder med sygdom* blev godkendt af Verdens Service Konferencen i 1992. Siden den blev udsendt, har medlemmer i fællesskabet brugt den som en guide, når de stod over for sygdom og skader i bedringen. NA-fællesskabet, sundhedsvæsenet og verden forandrer sig hele tiden. Gennem årene har mange medlemmer oplevet, at de erfaringer, der deles i dette skrift, ikke længere levede op til de behov, der møder fællesskabet i en verden i forandring. Workshops afholdt over hele verden, viste at medlemmerne overalt ønskede forslag omkring emner så som psykiske lidelser, medicinering og kroniske sygdomme, som de mødte i bedringen. Vores mål er at imødekomme disse ønsker, samtidig med at vi fortsat bringer budskabet til den addict, der stadig lider.

Den reviderede udgave tilbyder de delte erfaringer fra mange medlemmer, der lever med sygdom og samtidig vedligeholder bedringen i NA. I takt med at vores fællesskab modnes, vokser vores forståelse og erfaring omkring livets udfordringer. Sygdom og ulykker er udfordringer, der kan vække frygt og usikkerhed hos addicts. Vi tilbyder støtte til de medlemmer, som får tilbagefald på medicin taget pga. af sygdom, og vi deler erfaringer fra mange medlemmer, der er tvunget til at tage ordineret medicin og alligevel holder bedringen intakt. Gennem arbejdet med trinene lærer vi os selv at kende. Vi opdager vore egne karakterdefekter og genkender tendensen til at under- eller overdrive betydningen af hændelser i vores liv. Vi kan knytte denne viden sammen med de løsninger, vi

finder i trinene, til enhver situation, vi står over for. Baseret på disse principper, tilbyder denne brochure praktiske forslag til at leve et liv i bedring samtidig med en sygdom, skader eller psykisk lidelse. Vi opfordrer medlemmer til at bruge de tilbudte informationer og idéer til en bedre forståelse og støtte imellem os, ikke til at slå hinanden i hovedet med.

Informationen her er ikke ment som erstatning for lægelig rådgivning og skal ikke bruges til at tage beslutninger om sygdoms behandling uden at spørge professionelle til råds. Vores litteratur fortæller os, at dengang vi søgte løsningen på vores addiction i medicin, religion og psykiatri, var det ikke tilstrækkeligt for os. Men der er tidspunkter, hvor vi står over for en sygdom eller skade, som med succes kan behandles af professionelle. Vores mål er, at vi bliver ansvarlige og søger behandling for medicinske tilstande, samtidig med at vi anerkender, at vi er addicts i bedring med sygdommen addiction.

Denne brochure har ikke svar på enhver situation, vi kan støde på, og der er megen anden NA-litteratur, der også kan bruges til hjælp. De basale koncepter, vi kan lære ved at arbejde med trinene og de centrale åndelige principper i programmet, optræder ofte i dette skrift. Det er helt bevidst. Vi har lavet det til den addict, der står over for en sygdom eller skade, og som ønsker at finde de dele, der passer lige til deres situation, og få den værdifulde indsigt uden at skulle læse alt. Helbredsproblemer er personlige, og enhver situation er afhængig af personen. Hvad vi tilbyder her, er simpelthen den erfaring, styrke og håb fra mange medlemmer, som har stået over for sygdom og skader samtidig med bedring i Narcotics Anonymous.

At informere sundhedspersonalet

"... vi tager ansvaret for vores problemer og erkender, at vi er lige så ansvarlige for løsningerne."

BASIS TEKST

Vi er ansvarlige for vores bedring, men der kan komme situationer, hvor sundhedspersonalet må styre vores lægelige behandling. Vi har retten til og ansvaret for at deltage som ligeværdige ved at informere sundhedspersonalet om vores behov. Det er vigtigt at overveje alle muligheder, vi får, nøje. Professionelle vil have svært ved at tilbyde den rigtige behandling, med mindre vi er ærlige over for dem. Vi tager nogle grundlæggende sikkerhedsforanstaltninger, som vil beskytte vores bedring, når vi søger læger og andre professionelle, og det er normalt en rigtig god idé at fortælle, at vi er addicts i bedring.

- ⊗ Forklar, at afholdenhed fra sinds- og stemningsændrende medicin er vores ønske.
- ⊗ Overvej og tal om alternativer og mindre doser, hvis tildeling af sinds- og stemningsændrende medicin bliver foreslået.
- ⊗ Tag din sponsor eller en god NA-ven med, når du skal til lægen.

I tilfælde, hvor vi støder på læger og andre, der ikke forstår sygdommen addiction, benytter vi lejligheden til at delagtiggøre dem i vores bedring. Dette vil hjælpe dem til at give en sikker og effektiv medicinsk behandling. Nogle læger vil misforstå os og forsøge



at behandle vores addiction. Eller de kan blive overdrevent forsigtige og tilbageholdende med at udskrive medicin, når de finder ud af, at vi er addicts. Vi kan forklare, at vi har NA-programmet til at tage sig af vores addiction og behøver deres hjælp til at behandle vores helbred. Vi skal også huske, at det ok at stille læger spørgsmål. Der er vigtigt, at vi er vores egen advokat. Hvis vi føler, vi ikke får nok information, eller at lægen ikke tager vores situation seriøst og respekterer os, kan vi altid søge anden rådgivning.

"Min erfaring med tandlæger er ikke meget anderledes end med andre læger, der behandler smerte. Som resultat af ikke at have passet på mine tænder måtte jeg foretage mange besøg hos tandlægen og få foretaget smertefulde behandlinger. Min tandlæge tilbød mig ved flere lejligheder smertestillende medicin med hjem, hvilket jeg ikke fandt nødvendigt. I stedet tog jeg mod andres praktiske erfaringer og fik lindring gennem isposer, at cykle til og fra aftaler og fra ikke receptpligtig medicin."

Vores erfaring viser, at det kan være en god idé at have en anden person med, når vi skal mødes med læger o. lign. At der er en anden person, der lytter med, når lægen forklarer foreslåede forløb eller behandlinger, kan være en støtte og sikkerhed. Om nødvendigt kan deres tilstedeværelse forklares over for lægen med, at støtten fra andre er en integreret del af vores program for bedring. Medicinske/helbredsmæssige emner er noget, der ofte medfører angst. Personen,

der er med os, kan høre detaljer med et åbent sind i situationer, hvor vores eget sind kan blive fyldt med angst, vrede eller selvmedlidenhed. Vi vælger denne person, fordi det er vores sponsor eller en anden tæt NA-ven, da det er vigtigt at være åbne over for de forslag, denne måtte komme med.

”En kvinde, jeg var sponsor for, var indkaldt til en større operation. Hun skammede sig og var bange for, at personalet ville behandle hende anderledes, hvis hun fortalte dem, at hun var en addict. Hun ville hellere satse sin bedring end at risikere at tabe ansigt. Hun delte disse følelser med mig. Jeg hjalp hende til at se, at det var nødvendigt at overvinde angsten og informere personalet om hendes addiction. Hun valgte at være ærlig over for lægen. Resultatet var, at hendes bedring blev styrket i stedet for at komme i fare.”

Ideelt set kan tæt samarbejde med sundhedspersonale og en sponsor hjælpe os med at se sygdom og bedring i det rette perspektiv. At række ud og dele ærligt med dem, vi stoler på, er vigtigt. Vi ønsker måske at søge den erfaring, som andre NA-fæller har fra lignende situationer. Ubetinget ærlighed og åbenhed over for de forslag, andre addicts kommer med, hjælper os til at undgå selvbedrag og fortielser. Vores erfaring viser, at vi er specielt sårbare over for addictionen, når vi skal deale med sygdom og skader. Vi overvejer, om vi skal bede om begrænset tildeling af medicin, og vi taler med vores sponsor, inden vi tager imod recepter på sinds- og stemningsændrende medicin. Vores sponsor og nære NA-venner kan hjælpe os med at træffe beslutninger baseret på bedringsprincipper. De minder os om, at det at tage medicin tildelt

for en sygdom ikke er det samme som at bruge. Det er essentielt at holde fast i total ærlighed og ansvarlighed over for vores sponsor, og tillade vores læge, vores NA-netværk og vores Højere Magt at guide os.

Medicin i bedringen

”Med den mangfoldighed af individuelle holdninger blandt vores medlemmer er Narcotics Anonymous enige om ikke at have nogen samlet holdning til emner ud over vores program. Som fællesskab er vi enige om kun at tage stilling til de idéer, der har ført os sammen, og vores principper til bedring; ikke til de mange personlige spørgsmål, der kan skille os.”

IT WORKS: HOW AND WHY*

Narcotics Anonymous som helhed tager ikke stilling til udenforstående emner, og dette gælder også helbredsspørgsmål. Vi bekymrer os om bedring ud fra sygdommen addiction. Vores fælles erfaring siger os, at utvetydig anvendelse af programmet er vores bedste forsvar mod tilbagefald. Imidlertid kan vi komme i situationer i bedringen, hvor vi må tage stilling til at skulle have medicin. Brugen af medicin kan være kontroversielt i vores fællesskab. Når en behandling kræver medicinering, kan konceptet omkring total afholdenhed være forvirrende. Det er en hjælp at huske på vigtigheden af at tage en bevidst beslutning, om ikke at selvmedicinere eller behandle vores sygdom selv.

*Det virker: Hvordan & hvorfor, endnu ikke i dansk oversættelse.

"Jeg var en af dem, der mente, at hvis du tog noget, uanset hvad og hvorfor, var det et tilbagefald. Indtil jeg selv stod i situationen, havde jeg ikke drømt om, at jeg skulle tage medicin. Jeg husker, at jeg kom til møder, hvor folk spurgte, om jeg var faldet i, og sagde, at jeg skulle starte med den hvide nøglering igen. Det gjorde ondt og skræmte mig. Jeg følte mig udstødt og meget alene, fordi ingen syntes at forstå, at jeg havde brug for styrke og håb."

Basis Tekst anbefaler, at vi konsulterer professionelle i forbindelse med medicinske problemer. Vi arbejder også tæt sammen med vores sponsor og andre erfarne NA-medlemmer, vi stoler på. Mange medlemmer sidder i dag inde med erfaring omkring sygdom og medicin i bedringen. Vi kan kigge på, hvad de har gjort, og lytte til deres erfaringer for at komme igennem angst overfor medicinering. Vi husker, at vi er særlig sårbare over for vores gamle måde at tænke på, når vi er i smerte. Bøn, meditation og det at dele kan hjælpe os med at holde tankerne fra ubehaget. Addicts er ofte overraskede over at opdage, hvor meget smerte vi kan klare uden medicin. At række ud og dele ærligt med dem, vi stoler på, kan hjælpe os til at prioritere rigtigt. Vores mål er at vedligeholde vores bedring.

Det er en hjælp at huske på vigtigheden af at tage en bevidst beslutning, om ikke at selvmedicinere eller behandle vores sygdom selv.



Cleantime er et emne, som hver af os må tage stilling til individuelt, i samråd med vores sponsor og vores Højere Magt. Det endelige ansvar for at tage beslutningen om medicin ligger hos det enkelte medlem. Alligevel er råd og støtte fra medlemmer, som har stået i lignende situationer, ofte til stede, hvis vi søger den. I tilgift til at konsultere medicinske professionelle kan vi bruge andre medlemmers erfaring og viden til at træffe velovervejede beslutninger. Vi kan bruge trinene, holde jævnlig kontakt med vores sponsor, skrive om følelser og motiver, og dele med vores NA-venner. Med støtten fra andre i NA finder vi styrken, vi behøver for at træffe sunde valg for vores bedring.

”Da jeg kom til NA, var alt, jeg ønskede, at stoppe med bruge. NA lærte mig hvordan. Min bedring i NA forberedte mig til at stå over for en sygdom. Jeg diskuterede min sygdom med velinformede medicinske fagfolk og fik anden- og tredjehåndsmeninger. Alle medicinske behandlinger involverede sinds- og stemningsændrende medicin. Før jeg tog smertestillende medicin, vendte jeg alle sider af det med min sponsor. I denne periode holdt jeg tæt kontakt til mine NA-venner og holdt min sponsor informeret.”

Vi ved, det er vigtigt for addicts at have mindst én person, de kan være fuldstændig ærlige over for. Denne person kan være en sponsor, et familiemedlem i bedring eller en betroet NA-ven. Det vigtige er, at det er en, der har nøje viden om sygdommen

addiction, og som kan hjælpe os til at undgå isolation og hemmelighedsfuldhed. Medlemmer, der står over for sygdom og skader, kan møde intense følelser af ensomhed, desperation og selvmedlidenhed. Vi lærer, at delt smerte er formindsket smerte i NA, og tilskynder andre til at række ud til os. Ved at lytte til erfaring, styrke og håb på møderne er vi i stand til at opleve kollektiv empati. Vi opfylder vores primære formål ved at tilbyde vores støtte med omsorg, kærlighed og omtanke.

"Enhver, der rækker ud efter hjælp, har krav på vores medfølelse, vores opmærksomhed og vores uforbeholdne accept. Enhver addict, uanset længden af cleantime, skal kunne øse sin smerte ud i en atmosfære fri for fordømmelse."

IT WORKS: HOW AND WHY

Uanset hvor årvågne vi er med vores mentale og åndelige program, risikerer vi at reagere på medicinering, ligesom vi gjorde, da vi var aktive. Sygdommens styrke må ikke undervurderes. Basis Tekst advarer os, vores sygdom er snedig, og ligeledes at ærlighed er løsningen. Når vi lider, er vi meget modtagelige for selvbedrag, angst, benægtelse og vrede. Det er ligegyldigt, hvad medicinen hedder, eller om det er vores favorit. Vores tankegang og handlinger kan påvirkes af alle sinds- og stemningsændrende midler. I disse perioder har vi stor gavn af at vedligeholde et støttende netværk. Disse NA-venner vil hjælpe os til at se ærligt på os selv og holde øje med vores brug af medicin af enhver slags. Vi er nødt til at være åbne, når vores sponsor eller andre NA-venner, vi stoler på, kommer med forslag baseret på egne

erfaringer. Ærlig kommunikation med vores sponsor, medicinske behandlere og dem, vi holder af, er vital i vores bedring. Vi stræber efter villigheden til at undgå selvtilstrækkelighed/selvvilje og at følge de råd fra andre, der ønsker os det bedste fra hjertet.

Ærlig kommunikation med vores sponsor, medicinske behandlere og dem, vi holder af, er vital i vores bedring.

En uheldig realitet i vores fællesskab er, at nogle medlemmer misbruger den medicin, de får udskrevet, og ender i tilbagefald. Sinds- og stemningsændrende medicin af enhver art kan være farlig for addicts. Medlemmer, som ender i tilbagefald på lægeordineret medicin, kan blive tilbageholdende med at vende tilbage til møderne af angst for at møde fordømmelse. Fordi vi ved, at disse menneskers liv er på spil, behandler vi dem med medfølelse. At opfordre disse medlemmer til at dele ærligt og indrømme, hvis de misbruger medicinen, kan minde andre addicts om at være opmærksomme på at passe på deres egen bedring. Vores erfaring viser, at mange NA-medlemmer har haft succes med at tage medicin, som det er ordineret, og samtidig vedligeholde deres bedring. Hvis vi står overfor en situation, hvor vi kan få ordineret medicin, vil det være godt at søge erfaringer fra sådanne medlemmer. Nogle fælles elementer, som disse medlemmer deler, er regelmæssig mødedeltagelse, tæt kontakt med din sponsor og dit

NA-netværk og villighed til at følge forslag fra dem, der har gennemlevet lignende situationer med succes.

Når vi konfronteres med en helbredsmæssig situation, hvor vi kan blive nødt til at tage medicin, vil vores første tanke ofte være frygten for at tage for meget, men vi kan også ende i den modsatte grøft. Trangen til at acceptere unødigt smerte og lidelse for ikke at indtage medicin kan være stor. Vi modstår denne trang til stædigt at insistere på, at vi ved bedre end lægen, at afvise al medicin eller lukke øjnene for ethvert problem, der kræver lægelig opmærksomhed. Når en professionel fortæller os, at smerte ikke er befordrende for helbredelse, bør vi lytte. Ligeledes kan det at ignorere helbredsproblemer på grund af frygt eller stolthed i virkeligheden gøre tingene værre for os. Igen minder vi os selv om vigtigheden af at træffe en bevidst beslutning om ikke at medicinere os selv eller at være vores egen læge.

"Da jeg havde omkring 18 måneder clean, fik jeg mit første anfald af en tilbagevendende lidelse. Min sponsor sagde, at jeg ikke skulle spille martyr, men henvende mig til min læge, som vidste, at jeg var clean addict. Jeg hørte ikke efter, og resultatet blev at jeg røg på sygehuset i fem dage, lagt i stræk og på stærk medicin. Hvis jeg havde fulgt min sponsors råd, ville jeg have kunne nøjes med meget mildere medicin og kortere tids behandling."

Vores erfaring har vist, at ingen stoffer er risikofrie for os. Enhver medicinering kan udløse trangen og tvangsmæssigheden, som hjemsøgte os i vores aktive liv. Håndkøbsmedicin kan være lige så farlig som

den, der er udskrevet af en læge. Selv om vi ikke har konsulteret en læge, kan vi praktisere årvågenhed og ansvarlighed over for vores bedring ved at undersøge vores motiver og ved at søge råd og forslag fra vores sponsor, før vi tager noget. Det er vigtigt, at vi overvejer brugen af disse lige så grundigt som enhver anden medicin. Alle stoffer, receptpligtig eller håndkøb, kan potentielt misbruges.

Nogle gange har vores medlemmer erfaret, at alternative behandlingsmåder kan bruges. Dette er en anden måde, vi kan praktisere ansvarlighed for vores bedring på, selv gennem sygdom. Mange af disse metoder kræver meget lidt eller ingen medicin eller anvender præparater, der ikke er sinds- og stemningsændrende. Nogle NA-medlemmer deler endda, at de har oplevet åndelig styrke ved at udforske og bruge disse alternativer. Vi søger løsninger i vores bedring, når vi møder sygdom eller skader, ved at spørge og undersøge. At spørge andre, hvad der virkede for dem, kan være en kraftfuld måde at bruge støtten i fællesskabet. At række ud efter erfaring og nye idéer styrker vores bedring og giver os en fornyet forståelse af NA-programmet.

"I dag lever jeg med kroniske smerter. Det er ikke altid invaliderende, men smerten er næsten altid til stede. Jeg gør mit bedste for at respektere mine fysiske begrænsninger. Jeg afstår fra aktiviteter, der resulterer i smerte, og har fundet nye, som er relativt smertefri. Jeg praktiserer overgivelse til min fysiske begrænsning, så jeg ikke forværrer min tilstand og skaber mere smerte. Heldigvis har jeg fundet alternativer, der normalt skaffer mig den befrielse, jeg behøver for at komme

igennem dagen. Alt dette har haft en positiv effekt. Alternative metoder mindsker smerten, så jeg ikke behøver at bruge sinds- og stemningsændrende medicin.”

Ved at leve Narcotics Anonymous' program finder vi en metode til stabilitet i vores liv. Vi bruger principperne i programmet til at finde åndeligt velbefindende, når vi er syge. At dele åbent med vores læge og vores sponsor, stole på en Højere Magt og praktisere de Tolv Trin er vigtige værktøjer. Disse kan hjælpe ethvert medlem til at finde en fornemmelse af balance, som er behagelig og passende. Livet i bedring kan blive kompliceret af sygdom og risikoen for, at vi kan blive nødt til at tage ordineret medicin. Vi stræber efter at være opmærksomme på at bruge de principper, vi har lært i NA. Når vi gør dette, forbliver vores personlige mål og bedring intakt.

- ⊗ Uanset hvordan vi arbejder med vores mentale og åndelige program til bedring, kan vi reagere på medicinering, som vi gjorde, da vi var aktive.
- ⊗ Det er en hjælp at huske vigtigheden af en bevidst beslutning om ikke at selvmedicinere eller behandle vores sygdom selv.
- ⊗ Et støttenetværk i bedring er vitalt. Vores sponsor, medicinsk personale og NA-venner kan hjælpe os til at ransage os selv og overvåge vores brug af medicin.
- ⊗ Cleantime er et emne, vi individuelt tager stilling til med vores sponsor og Højere Magt.

Alt det, som sker i NA-service, skal være motiveret af ønsket om mere succesfuldt at viderebringe budskabet om bedring til den addict, der stadig lider.

BASIS TEKST

Det primære formål, vores grupper har, er at bringe budskabet om bedring. Når vi laver service i fællesskabet, kan der komme tidspunkter, hvor vi begynder at føle, at indtagelse af sinds- og stemningsændrende medicin har indflydelse på vores evne til at tjene effektivt. Nogle gange har andre medlemmer delt med os, at de synes vores opførsel og attitude er svækket af vores sygdom og behandling. De fortæller os måske, at vi ikke er den, vi plejede at være. Selv om vi kunne føle os fristet til at afvise meningene fra vores servicefæller, husker vi, at de

er vores øjne og ører. Vi stræber efter at fastholde en attitude af ydmyghed og åbenhed. Vi tager deres bekymring med til vores sponsor og NA-venner og søger en løsning dér.

Effektivt lederskab er højt værdsat i NA, og at være i service er en handling, der bygger på principper.

Måske vil vi foretage en ransagelse af vores beslutninger og motiver i service. Vi taler med vores sponsor og NA-venner; de kan hjælpe os til at undgå selvbedrag. At være ærlige over for os selv om vores styrker og svagheder er en vigtig del af enhver ransagning. Nogle medlemmer finder ud af, at de er fuldt ud i stand til at opfylde deres serviceforpligtigelse, mens de er i behandling og får



medicin, mens andre må tage et valg om at træde tilbage. Dette er en dybt personlig beslutning. Vi overvejer grundigt, hvad der er bedst for fællesskabet og for os selv.

Hvis vi vælger at fratræde en position som betroet tjener på grund af effekten af medicin, er dette en handling, der udtrykker integritet, mod og ydmyghed. At informere service fæller om at vi er nødt til at træde tilbage for et stykke tid på grund af helbredet, illustrerer bedringsprincipper i handling. Dette bør betragtes som opfyldelse af den personlige forpligtigelse over for vores helbred og ikke som et nederlag. Vi kan minde os selv om, at vi lever på denne måde bare for i dag, og at de beslutninger, vi træffer, ikke er evige.

Vi når en accept af øjeblikkets helbredstilstand og kan søge andre måder at gøre service på. Vi kan overveje en gruppebaseret forpligtigelse eller være komitémedlem frem for leder. Vi forbliver åbne, villige og ærlige, søger andre medlemmers erfaring for at lære, hvordan de var i stand til at tjene, mens de levede med helbredsproblemer og medicin. At lave service i et fællesskab, der har reddet vores liv, er en kærlighedshandling og ikke betinget af en speciel position eller titel.

Psykiske helbredsspørgsmål

”Vi anbefaler man overdrager sine retslige problemer til advokater og sine økonomiske eller medicinske problemer til andre professionelle. At lære at leve succesfuldt er også at lære, hvornår vi behøver hjælp.”

BASIS TEKST

En af de smukke ting ved NA er, at addicts fra alle dele af samfundet kan finde bedring i vores program. Vore møder byder alle velkommen, som har et ønske om at opleve NA-programmet til bedring. Nogle medlemmer kommer i bedring i NA med psykiske lidelser, der kræver medicinering. Ligesom vi ikke vil foreslå en insulinafhængig sukkersyg addict at stoppe med at tage insulin, vil vi heller ikke fortælle psykisk syge, at de skal stoppe med at tage deres ordinerede medicin. Vi overlader medicinske spørgsmål til læger. Som NA-medlemmer er vores primære formål at bringe budskabet om bedring til den addict, der stadig lider, ikke at give medicinsk rådgivning. Ansvar for at være ærlig omkring egen tilstand over for informerede professionelle og at evaluere behandling og medicinske muligheder, hviler hos det enkelte medlem.

”Gennem årene har jeg lært, at for at kunne forblive clean er jeg nødt til at være aktiv omkring behandlingen af min psykiske lidelse; og for at forblive psykisk stabil må jeg være yderst aktiv i min bedring. For mig må sygdommen addiction og min psykiske forstyrrelse behandles sideløbende. Selvom trinene er mit bedste forsvar mod tilbagefald, kan ikke nok så meget trinarbejde, bøn, mødedeltagelse eller ringen til min

sponsor ændre på den virkelighed, at jeg har en psykisk lidelse.

Bare fordi jeg er clean, betyder det ikke, at jeg ikke længere har psykiske helbredsproblemer. Den samme forstyrrelse, som påvirkede mig, da jeg stadig brugte, påvirker mig også i dag. I sidste ende er beslutningen om at tage medicin eller ikke en helt personlig afgørelse.”

Alle må vi dele ærligt med vores læge og sponsor, undersøge vore motiver og beslutte, hvilken handlemåde der er rigtig for os.

Et aspekt af addiction er den tvangsmæssige brug og misbrug af stoffer, ofte på bekostning af vores fysiske og psykiske helbred. I bedring lærer vi at være ansvarlige for os selv. For nogle addicts medfører dette, at de må søge psykiatrisk behandling og tage ordineret medicin. Vores erfaring viser, at der er eksempler på medlemmer, der har fået medicin for symptomer, som er resultat af den aktive addiction. Medlemmer i denne situation oplever ofte, at de efter en tid i bedring kan stoppe med denne medicinering med hjælp fra deres læge. Dette er ikke tilfældet for alle. Vores medlemmer omfatter også addicts, som har livsvarige psykiske lidelser. Alle må vi dele ærligt med vores læge og sponsor, undersøge vore motiver og beslutte, hvilken handlemåde der er rigtig for os. I NA har vi friheden til at træffe beslutninger om vores

liv og bedring i et trygt miljø, fri for fordømmelse. Det er vores personlige ansvar at søge professionel hjælp, når vi behøver det. En psykiatrisk professionel kan hjælpe os til forståelse af vores sygdom og forklare behandlingsmulighederne.

”Enhver addict er lige velkommen til at opnå den lindring, de søger fra aktiv addiction. Enhver addict kan opnå bedring i dette program på det samme grundlag.”

BASIS TEKST

NA lover os frihed fra aktiv addiction, men dette er det eneste løfte, vi får. Vi har sammen opdaget, at medicin, religion og psykiatri alene ikke er nok i behandlingen af addiction. Dette kan betyde, at medicin og psykiatri sommetider er nødvendig for at behandle en psykisk lidelse sammen med programmet til bedring i NA. Nogle addicts har oplevet, at professionel hjælp i en kort periode har gjort det muligt at komme igennem kriser, som bedringen i NA ikke kunne klare. Ofte vender disse medlemmer tilbage med et nyt perspektiv på livet. Andre støder ind i situationer, hvor langtidsmedicinering og terapi er påkrævet. Vi har vores frihed til at søge professionel hjælp uden for og fortsætte vores bedring i NA-programmet.



Nykommeren er den vigtigste person på ethvert møde. Som medlemmer af gruppen prøver vi at være opmærksomme på det budskab, vi bringer.

Vi har opdaget, at et møde ikke altid er det bedste sted at dele personlige detaljer om vores diagnoser og behandling. Vores erfaring har lært os, at det at dele disse ting en-til-en med en nær NA-ven eller vores sponsor i stedet for på et møde kan hjælpe til at bevare atmosfæren af bedring. Det er ingen skam at få den hjælp, vi har brug for. NA-møder kan give os et trygt sted at dele vores følelser sammen med andre addicts i bedring. Når vi deler bedring i NA, åbner vi op for den kollektive empati fra gruppen. Vores NA-venner vil hjælpe os med at holde perspektiv i livet og minde os om, hvordan vi får de åndelige principper i programmet til at virke i alle aspekter af livet. Med friheden til at dele ærligt på møder følger ansvaret for at søge løsninger. I NA er vores identifikation som addicts det, vi har til fælles. Dette tillader os at fokusere på ligheder i stedet for forskelle. Det er muligt at finde frihed fra aktiv addiction i NA og samtidig tage medicin ordineret af professionelle for en psykisk lidelse.

- ⊗ Bruger vi medicin, uanset hvilken, må vi være ærlige over for os selv, vores behandlere, og vores sponsor om vores følelser og motiver.
- ⊗ I NA er den eneste betingelse for medlemskab ønsket om at stoppe med at bruge. Som medlemmer har vi ikke nogen som helst grund til at dømme hinanden.

Møder er en kraftfuld måde at bringe budskabet om bedring til den addict, der stadig lider. Nye medlemmer kommer til NA med et bredt udsnit af livsproblemer og er nogle gange forstyrrende på møder, indtil de lærer, hvad der er ønskeligt i denne atmosfære. Vores

første reaktion på disse kan være modvilje, men det er vigtigt, at vi byder enhver addict, der søger bedring, velkommen. Vi husker på den omsorg og forståelse, der hjalp os til at føle os hjemme i NA. Vores fælles attitude må være en kærlig accept over for alle addicts, uanset hvilke andre problemer de kommer med. Uanset om vi er nykommere eller har år på bagen i NA, betyder anonymiteten, at vi har samme lige ret og mulighed til bedring.

Akut behandling

"Trinene er vores løsning. De er vores overlevelsesudstyr. De er vores forsvar mod addiction, som er en dødelig sygdom. Vores trin er de principper, som gør vores bedring mulig."

BASIS TEKST

Bedring fritager os ikke fra ulykker og skader. Behandling på skadeskuer bliver nogle gange nødvendig. Når det sker, bliver vi ofte bedt om at træffe hurtige beslutninger. Det fundament, vi har i bedringen, kan være en afgørende faktor i vores beslutningsproces. Det er vigtigt at være ærlig over for sundhedspersonalet. Hvis vi er i stand til at kommunikere, fortæller vi de professionelle, at vi er addicts i bedring. Dette kan have indflydelse på de valg, de foretager omkring vores medicin. Vi accepterer, at vi ikke har kontrol over situationen og stoler på de professionelle, der behandler os. Det er en hjælp at huske, at principperne i bedring gælder i ethvert forhold i livet, selv i kriser.

”Selvom jeg syntes, jeg var alene, var jeg det ikke – fordi jeg bad. Derefter ringede jeg til min sponsor, som mødte mig på skadestuen. Da vi nåede dertil, blev jeg undersøgt og fik tilbudt medicin. Jeg forklarede om min addiction til lægen og spurgte, om det ville være livstruende ikke at tage medicinen. Med støtte fra min sponsor var jeg i stand til at tage en velovervejede beslutning.”

Vi opdager, at en akut hændelse ikke er livstruende. Når vi brækker benet, får høj feber eller skærer os, har vi brug for akut behandling. Som regel får vi muligheden for at række ud til vores sponsor og NA-venner, før vi skal i en medicinsk behandling. At stole på andre kan hjælpe med at lindre frygten og de irrationelle tanker, vi kan opleve under akut behandling. Vi kan diskutere de behandlingsmuligheder, der bliver foreslået, og modtage kærlighed og rådgivning fra vores NA-netværk. Imidlertid kan det under nogle omstændigheder ske, at vi bliver involveret i en ulykke eller voldsom skade og er tvunget til at handle meget hurtigt. I sådanne situationer har vi måske ikke umiddelbar adgang til nogle af vores NA-venner eller vores sponsor. I en sådan stund stoler vi på, at vores Højere Magt vil guide os. Og vi bevarer troen. I NA er vi aldrig alene.

Når vi står over for akut behandling, kan vi gå ind i den åndelige kontakt med vores Højere Magt, vi har udviklet gennem trinene. Basis Tekst fortæller os, at den magt, der har bragt os til programmet, stadig er med os og vil råde os, hvis vi tillader det. Nærvær af mennesker, vi stoler på, og troen på en Højere Magt er begge værdifulde værktøjer. Den styrke, vi får fra

denne støtte, kan hjælpe os til at træffe beslutninger, der vil styrke vores bedring. Selv i akutte situationer kan vi anvende vores program til bedring.

- ⊗ Fundamentet, vi har i bedringen, kan være et aktiv gennem en akut begivenhed.
- ⊗ At stole på andre lindrer frygten og de irrationelle tanker, der kommer af isolation.
- ⊗ Den åndelige forbindelse, vi har udviklet til en Højere Magt, hjælper os i beslutninger og forsyner os med en kilde af styrke.

Kronisk sygdom

"Når vi praktiserer trinene, kommer vi til at acceptere en Højere Magts vilje. Accept fører til bedring. Vi har mistet frygten for det ukendte. Vi er frie."

BASIS TEKST

Kronisk sygdom er en realitet for mange NA-medlemmer. En kronisk sygdom er en vedvarende, ofte livstruende og uheldelig tilstand. Vores erfaring er, at kronisk sygdom aftager og vender tilbage i perioder. Vi kan komme i bedring (for addiction), velvidende at vi har denne sygdom, eller opdage, efter at vi er kommet til NA, at vi har en kronisk lidelse. Uanset de personlige omstændigheder bruger vi de åndelige principper fra programmet til at leve med denne sygdom. Vores mål er at acceptere vores sygdom og leve et liv i bedring. Vi tager overgivelse, ydmyghed, tro og villighed ind i vores liv. Vores attitude vil enten skade eller hjælpe os; vi husker på,

Gennem fortsat overgivelse kan vi finde frihed og muligheden for at acceptere vores sygdom.

at vi ikke har nogen kontrol over livets udfordringer. Fakta er, at vores overlevelse og bedring afhænger af vores mentale, følelsesmæssige og åndelige velvære.

Der er mange kroniske sygdomme, som vores medlemmer lever med, der har behandlingsmuligheder til rådighed. Vores erfaring viser, at nogle gange kan behandlingen indeholde sine egne udfordringer. NA råder ikke medlemmer i helbreds spørgsmål, men vi kan hjælpe hinanden med de følelser, vi oplever som resultat af vores sygdom eller behandling. Nogle dage vil vi være uden håb, hjælpeløse og vrede. Andre dage vil være mindre smertefulde og mere positive, efterhånden som vi lærer at overgive os igen og igen. Gennem fortsat overgivelse kan vi finde frihed og muligheden for at acceptere vores sygdom. Vi giver os selv lov til at føle nøjagtigt, som vi gør, og til at se efter måder til at blive i det; ikke flygte. Vi kan se på vores sygdom som en forbandelse, eller vi kan vælge at se den som en gave, der kan bringe os tættere på vores Højere Magt og dem, vi elsker. Vi tager en bevidst beslutning om at gå igennem livet på en måde, der vil forstærke vores forpligtigelse over for helbred og bedring.

"Adskillelse fra atmosfæren af bedring og ånden i at hjælpe andre svækker vores åndelige vækst."

BASIS TEKST

En fornyelse af vores forpligtigelse til at vedligeholde bedringen i Narcotics Anonymous er afgørende, når vi lever med kronisk sygdom. Ved at forny vores forpligtigelse til at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen fra vores Højere Magt åbner vi en kanal, der vil tillade denne magt at arbejde i vores liv. At række ud til andre, som er villige til at lytte til os, når vi deler om kronisk sygdom, vil hjælpe os til at indse, at vi ikke er alene. At acceptere støtte fra andre kan hjælpe os til at undgå selvcentrering og selvbesættelse. Vi arbejder på at komme ud af os selv og fastholder kontakten med andre i bedring. Når vi lytter med et åbent sind til, hvad andre addicts møder i deres liv, føler vi os mindre som offer og kan faktisk finde taknemmelighed for vores egne problemer. Det er yderst vigtigt for vores bedring, at vi deler ærligt om, hvad vi føler på møderne. Nykommeren såvel som vores gamle NA-venner vil kunne drage nytte af at lytte, når vi deler livsbetingelser og åndelige løsninger.

Vores sygdom giver os muligheden for at være et eksempel på bedringsprincipper brugt aktivt. Forståeligt nok vil nogle af vores addict-venner være bange for kronisk sygdom. Når vi støder på frygt og misforståelser fra andre medlemmer, kan vi vælge at dele om vores sygdom for dem og anerkende deres følelse af frygt. At lade dem vide, at vi forstår deres ubehag, kan hjælpe til at sprede ro omkring os. Vi gør vores bedste for at acceptere deres følelser og byder enhver støtte, de har at tilbyde, velkommen. Det kan hjælpe os huske, at der er andre medlemmer, vi kan regne med, der vil stå til rådighed med varme og medfølelse. Disse addict-venner tilbyder ubetinget kærlighed, varme og støtte.

"Min taknemmelighed for nogle få addicts og min sponsor efterlader mig uden ord, der kan udtrykke min påskønnelse.

De tillod ikke, at jeg isolerede mig eller svælgede i selvmedlidenhed. At ringe og komme forbi dagligt, tage mig med til møder, indrette deres biler med puder og tæpper, så jeg kunne køre med uden ubehag, er bare et par af deres venlige handlinger."

En addict, der hjælper en anden, er en aktiv demonstration af empati. Ved at tillade os selv at opleve den terapeutiske værdi af at dele vores bedring med andre bliver vi i stand til at fokusere på at leve. Vi tillader ikke sygdom i sig selv at blive det centrale i vores liv. Der vil være tidspunkter, hvor vi er ude af stand til at deltage i møder regelmæssigt eller at fortsætte i vores service- og sponsorforpligtigelser. Det er vigtigt at lade vores NA-venner vide, at vi ikke deltager i møderne for et stykke tid, og at vi fratræder vores serviceposter. Vi oplever ydmyghed på et dybt plan, når vi indrømmer for os selv og de omkring os, at vores sygdom og behandling har påvirket vores evne til at yde service. Når vi tager beslutningen om at træde tilbage fra vores serviceforpligtigelser, demonstrerer vi bedringsprincipper. At være ærlige over for vores sponsor og sponsies ved at spørge om deres støtte vil styrke båndene mellem os. At holde kontakt med vores NA-venner, når vi er ude af stand til at være fysisk til stede et stykke tid, er meget vigtigt. Vi spørger måske, om de vil bringer et møde hjem til os. Medens vi kommer os, opdager vi, at telefonen er måden, vi forbliver forbundet til NA. Vi forsøger at komme ud af vores jeg og fortsætte regelmæssig kommunikation med vores NA-fællesskab.

Efter en periode med sygdom eller i behandling er det vigtigt at vende tilbage til møderne, så snart vi kan. De addicts, der har støttet os, vil blive glade for at se os, og nykommeren kan have udbytte af at høre os dele om at holde sig på vejen gennem modgang. Efter vores tilbagevenden til møderne og serviceorganerne opdager vi måske, at vores bedringsmiljø har forandret sig. Relationer forandrer sig naturligvis gennem tiden, og vores sygdom vil måske gøre disse ændringer mere tydelige. Nogle venskaber vil dø ud, andre vil blive styrket. Måske opdager vi, at dem, vi før har støttet, nu er der for os. Vi accepterer disse ændringer som en del af en naturlig udvikling i livet. Vi er taknemmelige for, at NA altid vil være der for os.

- ⊗ Ved at anvende åndelige principper til at leve med en kronisk sygdom kan vi fokusere på at leve livet. Vi tillader ikke vores sygdom at være det centrale i vores liv.
- ⊗ Vi fastholder vores forpligtigelse til bedring i Narcotics Anonymous ved at bevare den bevidste kontakt med vores Højere Magt, vores sponsor og vores NA-venner.
- ⊗ En addict, der hjælper en anden, er en levende demonstration af empati. Når vi deltager i bedringen ved at dele ærligt og ved at lytte med et åbent sind på møder, undgår vi at føle os som ofre og finder taknemmelighed over vores liv.

Kronisk smerte

"Narcotics Anonymous programmet giver os en mulighed for at lindre smerten ved at leve efter åndelige principper."

BASIS TEKST

Kronisk fysisk smerte er en tilstand, som mange af os lever med i bedringen. Den kan være et resultat af sygdom eller ulykker, men grunden er ikke så vigtig; det er de løsninger, vi finder. Vi husker, at de åndelige principper, som øger kvaliteten af livet med et godt helbred, er de samme, vi kan bruge, når vi lever med kronisk smerte. Vi overgiver os til smerten, accepterer vores sygdom og rækker ud efter hjælp. Vi har lært, at en addict alene er i dårligt selskab. Isolation giver vores sygdom en chance for at blomstre. Vi kan modvirke selvbedraget fra addictionen ved at dele ærligt om vores følelser på møder såvel som med vores sponsor og NA-venner, vi stoler på. Denne åbne kommunikation tillader os at erfare et af de stærkeste værktøjer, som dette program tilbyder: Den terapeutiske værdi af en addict, der hjælper en anden.

"Dette er, hvad overgivelse er: En dybfølt tro på vores ufuldkommenhed som mennesker og den ligeså dybtførte beslutning om at stole på en Magt større end os selv."

IT WORKS: HOW AND WHY

Vi vedligeholder vores bedring ved konstant at praktisere et åndeligt program i alle områder af vores liv. Når vi får medicinsk behandling for kronisk

Vi forpligter os til at arbejde tæt sammen med vores sponsor og professionelle behandlere og trækker på styrken fra vores Højere Magt.

smerte, er det vigtigt for os at bruge de åndelige principper. At dele ærligt med vores behandlere, at vi er addicts i bedring, er en hjælp. Vi beder om, at dette bliver taget med i overvejelserne, når der skal ordineres medicin. At være ærlig over for vores NAvener omkring vores smerter og frygt er lige så vigtigt. Vi stræber efter at forblive åbne, og spørger lægerne om alternativ behandling mod smerter. At søge erfaringer fra andre addicts i bedring, som har stået i lignende situationer, er ofte udbytterigt. Disse medlemmer har muligheden for at dele med os, hvad der virkede for dem i kroniske smerter, samtidig med at de vedligeholdte bedringen. At være åbne over for erfaringer fra dem, vi stoler på og respekterer, vil hjælpe os, når vi skal træffe beslutninger. Vi forbliver villige til at undersøge alle behandlingsmuligheder, der er til rådighed. Vi forpligter os til at arbejde tæt sammen med vores sponsor og professionelle behandlere og trækker på styrken fra vores Højere Magt.

"Med et par år som clean fik jeg en diagnose, der krævede et par operationer og resulterede i kronisk smerte. Jeg har lært mange ting i den proces, men den vigtigste er, at det er meget lettere at finde måder at takle smerten, end det er at styre medicin for mig."

At leve med kronisk smerte giver os muligheden for at erfare et nyt niveau af ansvarlighed overfor vores personlige bedring. Vi bliver nødt til at sætte spørgsmål ved vores smerte og vores motiver på samme måde, som vi laver en ransagelse af vores karakter i Fjerde Trin. Vores sponsor kan hjælpe os med dette. Vi stiller spørgsmål til os selv om den smerte, vi føler, og besvarer dem så ærligt, vi kan, for at vurdere, om vi behøver medicin. Addicts er specielt sårbare over for gamle måder at tænke på, når vi har smerter. At dele ærligt med vores sponsor og gode NA-venner vil hjælpe os med at få sat smerten i perspektiv. I denne situation bliver vi ofte overraskede over, hvor meget ubehag vi kan klare uden medicin. Hvis vi tager ordineret smerte medicin, skal vi huske, at vores krop og sind kan reagere. Vores erfaring viser, at vi må spørge om ekstra hjælp, når vi skal til at stoppe med den smertestillende medicin, hvis vi oplever nedturslignende symptomer. Med mod rækker vi ud og accepterer den kærlighed og støtte, vi får fra vores sponsor og NA-venner.

"Vi diagnosticerer ikke nogens tilstand eller bestemmer graden af fremskridt hos vores patienter – faktisk har vi ingen patienter, kun medlemmer. Vores grupper tilbyder ikke professionel terapeutisk, medicinsk, juridisk eller psykiatrisk bistand. Vi er simpelthen et fællesskab af addicts i bedring, som mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at forblive clean."

IT WORKS: HOW AND WHY

Sygdommen addiction er progressiv, uhelbredelig og dødelig. Vi er sårbare over for vores sygdom, selv efter lang tid afholdenhed. Med det i tankerne har mange medlemmer fundet det gavnligt at spørge om hjælp

hos deres NA-venner og sponsor til at administrere enhver form for ordineret sinds- og stemningsændrende medicin. At leve med kroniske smerter kører os ned fysisk og mentalt. Vi kan komme til at føle os magtesløse, uden håb og svage. Vores erfaring siger os, at benægtelse, retfærdiggørelse, selvbedrag og rationalisering vil være til stede, når vi står over for sygdom og ulykker, som kræver smertestillende medicin. Vi ønsker at arbejde tæt sammen med professionelle behandlere og vores sponsor gennem behandling af smerter. Nogle gange ved vedvarende kronisk smerte i bedring vil behandlerne udskrive medicin, der også bruges som stofferstatning. Det er vigtigt at huske os selv på, at vi tager denne medicin som ordineret for fysisk smerte. I denne sammenhæng er disse medikamenter ikke for at behandle addiction.

Igen finder vi, at information om diagnose og behandling er en meget personlig ting. At dele disse detaljer en til en, med nære NA-venner eller vores sponsor i stedet for på møder, hjælper os til at forblive ansvarlige, mens vi bevarer atmosfæren af bedring. Vi husker, at gruppens hovedformål er at bringe



budskabet til den addict, der stadig lider. Der kan være tidspunkter gennem vores tid med kroniske smerter, hvor vi er den addict, der lider. På sådanne tidspunkter kan vi få udbytte af at lytte til erfaringerne fra andre, når vi giver dem lov at bringe budskabet til os.

"I dag er jeg nødt til at være ærlig over for mig selv og vende mig til min Højere Magt efter hjælp. Hver gang jeg får smertestillende medicin ordineret, undersøger jeg mine motiver for at tage dem. Tager jeg dem for at blive skæv? Er smerten noget, jeg bilder mig ind og gør større? Er medicinen nødvendig lige nu? Hvis den er, kan jeg opbygge et netværk af sikkerhedsforanstaltninger mellem min sponsor, venner i bedring, familie og behandlere."

Vores erfaring viser, at mange NA-medlemmer har haft succes med at måtte tage medicin ordineret mod kroniske smerter og holde fast i deres bedring. Noget, disse medlemmer alle har gjort, er regelmæssig mødedeltagelse, tæt kontakt med deres sponsor og NA-netværk og at have tæt kontakt med en anden addict, der kender til alle detaljerne om den behandling, de får. Desværre har mange af os også erfaringer med medlemmer, som misbrugte deres smertestillende medicin og endte i tilbagefald. Realiteten er, at behandling af kroniske smerter kan være meget farlig for addicts. Medlemmer, der tager tilbagefald pga. smertestillende medicin, får oveni følelser som skam, skyld og dårlig samvittighed. Vi kan tilbyde disse addicts medfølelse og forståelse. At der er møder med en omsorgsfuld, kærlig og ikke-dømmende atmosfære, hvor medlemmer ærligt kan indrømme, når de har misbrugt deres medicin, er helt afgørende for deres bedring. Når vi er med til det, bringer vi i sandhed budskabet om håb til den addict, der stadig lider.

- ☉ Vi kan undersøge vores smerte og motiver sammen med vores sponsor; dette giver

- os en mulighed for at være personligt ansvarlige og hjælper os til at bevare vores bedring, når vi lever med kroniske smerter.
- ⊙ Vi må være opmærksomme på, at vi kan opleve nedturslignende symptomer, når vi stopper med at tage ordineret smertemedicin; vi rækker ud og accepterer støtten fra vores NA-venner og sponsor.
 - ⊙ Vi husker, at der ikke er nogen sikker måde for en addict at tage stoffer. At skabe et netværk af sikkerhedsforanstaltninger til at beskytte os mod os selv kan være en hjælp.

Uhelbredelig sygdom

"Så længe vi bevarer troen og fornyer den, har vi adgang til den ubegrænsede styrke, vi får gennem daglig bøn og overgivelse."

BASIS TEKST

Medlemmer af vores fællesskab kan i løbet af deres bedring komme til at stå over for en diagnose med uhelbredelig sygdom. Folk, som får denne besked, vil højst sandsynligt opleve følelser som frygt, fortvivlelse og vrede. Vi forsøger ikke at lade vores følelser af tvivl og håbløshed formørke vores hårdt tjente tro på en Højere Magt. Vores litteratur siger, at vores problemer bliver unødigt større, når vi mister vores fokus på her og nu. Med dette i tankerne bestræber vi os på at leve bare for i dag. I vores bedring lærer vi, at vi opnår en vis lettelse, når vi deler om vores smerte. Vi rækker ud til vores sponsor og NA-venner, som elsker og støtter os betingelsesløst.

Vi finder møder, som giver os et trygt sted at dele vores følelser. Når vi deler med andre, bryder vi vores sygdoms isolation. Vi samler mod fra den kærlighed og empati, vi får fra dem, der holder af os. Vores erfaring siger, at vi kan opretholde bedring samtidig med uhelbredelig sygdom.

"Da jeg først fik min diagnose, gennemgik jeg et væld af følelser.

"Det er ikke fair, jeg har allerede sygdommen addiction. Hvor meget mere skal et menneske have at slås med? I den tid blev jeg vred på min Højere Magt og frygtede, at jeg var blevet clean bare for så at skulle dø. Samtidig følte jeg mig skyldig – som om jeg ikke havde ret til at føle alle de ting. Jeg følte, at jeg skulle have været taknemmelig for, at det ikke var værre."

Vores program afhænger af daglig vedligeholdelse. Selv med et årvågent bedringsprogram kan magtesløshed være en forhindring for os. Vi minder os selv om, hvordan bedring har lært os at leve bare for i dag og lade resultaterne være op til vores Højere Magt. Når vi står over for situationer uden for vores kontrol, er vi specielt sårbare over for sygdommen addiction. Vores selvdestruktive karakterdefekter kan komme op til overfladen, og vi vil ønske, at vi evner at anvende de åndelige principper. Basis Tekst vil huske os på, at selvmedlidenhed er en af de mest destruktive defekter, der dræner os for alt positiv energi. Vi bestræber os på at leve bare for i dag. De mennesker, vi omgiver os med, kan tilskynde vores overgivelse og hjælpe os igennem smerte og bitterhed. Vi kan vælge at tage afstand til mennesker, der føler med os, og trives med krisen snarere end med løsningen. I stedet søger vi selskabet af andre

addicts i bedring, som bringer det bedste frem i os, opmuntrer os til at bevæge os fremad og fremhæve vores åndelige program og vores liv.

Vi minder os selv om, at vi lever med en dødelig sygdom. Ved at stå ansigt til ansigt med virkeligheden giver vi os selv et eftersyn. Vi kan acceptere kærligheden fra vores støtte netværk i nuet uden frygt for i morgen. Vores erfaring viser at fortsættelse af vores deltagelse i daglig bedring gennem møder og telefonsamtaler hjælper os til at føle os forbundne. Vi husker de vigtige principper med at leve bare for i dag, som vi lærer i NA. Ved at lægge vægt på livet kan vi påskønne dagen, ikke berøve os selv for det dyrebare Nu og forblive frie for bekymring over, hvad fremtiden må bringe.

”Da jeg havde 22 år som clean, blev jeg diagnosticeret med en uhelbredelig lidelse. Utroligt nok vidste jeg gennem arbejdet med NA’s program instinktivt, hvad jeg skulle gøre – ringe til min sponsor, ringe til min bedste ven og tale med andre addicts om det at være nødt til at tage medicin. Jeg fik så meget hjælp og opmuntring fra andre addicts, at jeg vidste min bedring var først på listen.”

Vores engagement i vores bedringsprogram i Narcotics Anonymous giver os sindsro gennem svære tider. Ved anvendelse af de åndelige principper i programmet får vi mod. Vi kommer til at forstå magtesløsheden og overgivelsen i vores Første Trin på et helt nyt plan. Behovet for tro og fornuft, som vi opdagede i Andet Trin, er nu værdifuldt for os. Ved at forny vores engagement i at lægge vores vilje og vores liv over

til omsorgen fra vores Højere Magt åbner vi en kanal, der tillader denne magt at arbejde i vores liv. Bøn og meditation er kraftfulde værktøjer, der kan tilbyde trøst og vejledning. Trinnene er absolut nødvendige til at lede os hen imod accept. Gennem denne proces, forbereder vi os selv til at håndtere realiteterne af vores lidelse med al den åndelige kraft og håb, som vores bedring kan forsyne os med. Vi lærer gradvist at tillade ændringerne i vores krop, sind og sjæl.

"Vi ved, at uanset hvad dagen bringer, så har Gud givet os alt, hvad vi behøver for vores åndelige velbefindende. Vi har det godt med at indrømme vores magtesløshed, fordi Gud er magtfuld nok til at hjælpe os med at forblive clean og nyde åndelig fremgang. Gud hjælper os med at få orden i tilværelsen."

BASIS TEKST

Der er mange ting, vi må overveje, når vi står over for en uheldelig lidelse. Vores sundhedsvæsen, vores sponsor og vores NA-venner kan hjælpe os. Med en uheldelig lidelse behøver medlemmer ofte sinds- og stemningsændrende medicin. Vi undgår tendensen til at dømme os selv hårdt, og vi søger støtten fra addicts, der accepterer os og elsker os for lige nøjagtig den, vi er. Vi er måske ikke klar over, hvor ødelæggende det kan være at dømme, før vi selv oplever det. Vi tillader ikke os selv at lade os isolere af følelser af frygt og utilstrækkelighed. At dømme er ikke terapeutisk, men empati er. Vi forbliver engagerede i vores bedringsproces ved at gå til møder, arbejde med trinnene og række ud. Når vi oprigtigt accepterer og forsøger at være os selv,

kan vi opnå frihed fra frygt og selvmedlidenhed. Vi minder os selv om, at vi er perfekte uperfekte mennesker, der gør vores bedste for at leve med en uhelbredelig lidelse.

I stille øjeblikke med meditation kan vi også finde mod og svar, som vi søger inde i os selv. Vi kan bruge denne tid til at tage beslutninger og planlægge for de tider, hvor vi måske ikke er i stand til at udtrykke vore ønsker. Nogle medlemmer vælger måske at besøge deres faste møder for at sige farvel til gruppen. Andre vil finde trøst i at invitere deres kerne af NA-venner til at bringe et møde til deres hjem eller hospitalsværelse. Selskabet af andre addicts, der kender os godt, er en kilde til trøst og styrke. Vi har erfaret at et stærkt fundament i bedring forbereder os til at stå ansigt til ansigt med alle faser af vores liv med en grad af værdighed og ynde.

- ⊗ Vi lever i bedring med en uhelbredelig lidelse. Vi accepterer kærligheden fra vores NA-venner i Nuet, uden frygt for i morgen.
- ⊗ Bøn og meditation er kraftfulde værktøjer. Vi forbereder os til at håndtere realiteterne af vores lidelse med hele den åndelige styrke og håb, vores bedring kan give.
- ⊗ Vi undgår tendensen til at dømmе os selv hårdt og tillader ikke os selv at lade os isolere af følelser af frygt og utilstrækkelighed. At dømmе er ikke terapeutisk, men empati er.

At støtte medlemmer med sygdom

”Kærlighed kan blive en strøm af livsenergi fra en person til en anden. Ved omsorg, ved at dele og bede for andre bliver vi en del af dem. Gennem indlevelse giver vi addicts lov til at blive en del af os”.

BASIS TEKST

I bedring udvikler vi intime og meningsfulde forhold. Når vi er tætte på nogen med en sygdom, om der er en ven, en partner eller en sponsor, kan vi komme til at stå over for intense følelser. Vi kan føle vrede, hjælpeløshed, frygt, skyld og sorg. Alle disse følelser må forventes, når nogen, vi holder af, er syge. Den første reaktion på en nyhed om en sygdom eller et traume kan være at blive fanget op af vores selvcentrering og andre karakterdefekter. Vi husker, at vi har evnen til at sætte spirituelle principper i handling i dag. Vi beslutter at være en positiv kraft i livet på mennesker omkring os. Processen i arbejdet med trinnene har givet os evnen til at elske og acceptere, hvem vi er, og blive i stand til at elske andre oprigtigt. At passe på os selv og være engagerede i vores egen bedring tillader os at være en fortsat kilde til styrke for dem omkring os. Vi bestræber os på at tilsidesætte vores sygdoms selvbesættelse og tilbyde omsorg og bekymring for dem, vi holder af gennem svære tider.

"I de sidste måneder følte jeg, at jeg aldrig gjorde nok, at jeg ikke gav min ven tilbage, hvad han havde givet mig. Skylden plagede mig. Jeg troede, at jeg overhovedet ikke var en god ven. Men jeg delte det med venner til møder, og ved at være åben for bedringens budskab indså jeg, at jeg gjorde det bedste, jeg kunne, og at min indsats var god nok."

Det er en ære at være en kilde til styrke og støtte for en med-addict. Vi kan udtrykke kærlighed på mange måder. En NA-ven, en sponsor eller sponsie beder os måske om at gå med til lægen eller beder os om hjælp med at være ansvarlige, mens de tager medicin. Dette er ikke en invitation til at blande os i den medicinske behandling eller i vores kæres personlige ønsker. Vi byder disse anmodninger om støtte velkommen, velvidende at det kræver mod at række ud efter hjælp. At gøre den indsats at tage nogen med til et møde eller besøge dem, mens de kommer sig, er venlighed, som vores andre medlemmer vil sætte pris på. De beder os måske om at lave mad eller hjælpe med andre daglige gøremål, som de ikke selv kan fuldføre. De kan også bede os om hjælp i mere alvorlige sager, såsom at søge juridisk og økonomisk hjælp ved professionelle. Vi holder vores fokus på at bære budskabet og ikke bære den addicterede. Vi husker på, at noget så simpelt som et telefonopkald ofte kan gøre en stor forskel for en addict, der føler sig isoleret af sygdom. Vi accepterer taknemmeligt disse muligheder for at yde service til vores fæller i fællesskabet.

"En mand med næsten 10 års cleantime, som jeg er sponsor for, ringede til mig med dårlige nyheder. Lægerne sagde han havde en uhelbredelig sygdom, som ville slå ham ihjel i løbet af 60 dage. Alligevel levede han i 2 år og fortsatte med at arbejde med et bedringsprogram. Hans mod inspirerede os alle, og han vil være savnet. Hans eksempel med at leve efter NA's principper vil altid blive husket."

Ligesom fødsel er døden en naturlig del af livets cyklus. Når vi står over for at miste en af vore kære i bedring, bestræber vi os på at huske dette simple faktum. At anvende de spirituelle principper, vi lærer i trinnene, hjælper os til at stå ansigt til ansigt med virkeligheden. Selv med noget tid i programmet kan vores første tilbøjelighed være at løbe fra smertefulde situationer. At se vores frygt i øjnene og række ud på trods af det viser vores tro på handling. Vores venner har nu brug for vores kærlighed og støtte mere end nogensinde. Vi gør, hvad vi kan for at støtte dem i at stå ansigt til ansigt med afslutningen på deres liv med værdighed og ynde. Når vi opmuntrer til at række ud og dele oprigtigt med os, kan vi opleve, at der er detaljer omkring deres medicinske behandling, som de vil foretrække forbliver fortrolig. Vi respekterer deres ønsker og ved at gøre det, respekterer vi dem. Vi imødegår vores egen selvcentrering ved at fokusere på livet og på bedringens mirakel, der bragte os sammen.

Når mennesker, vi holder af i NA, står over for sygdom eller skader, kan den udstrømning af kærlighed, de oplever fra fællesskabet, være overvældende. Dette er et vidnesbyrd på den slags bånd, vi knytter i

bedringen. Men det er vigtigt at huske, at nogle addicts' familier ikke vil kunne forstå vores tætte forhold til deres kære. De vil måske føle, at deres privatliv bliver invaderet, hvis grupper af ukendte mennesker bevæger sig ind i deres hjem eller på deres kæres hospitalsværelse. Vi husker at give dem den samme respekt og empati, som vi giver til hinanden. Vores erfaring viser, at den atmosfære af bedring, vi værdsætter til vores møder, også kan overføres til disse situationer. Det er også vigtigt at huske anonymiteten. I nogle tilfælde kan der være familiemedlemmer eller andre forbindelser, som ikke kender til deres kæres bedring i NA. Vi kan være eksempler på de spirituelle principper omkring anonymitet, integritet og fornuft, uanset hvor vi er. Ved at gøre dette viser vi taknemmelighed for dem, vi holder af, vores liv og vores bedring.

- ⊙ Vi husker, at dem, vi holder af, har brug for vores støtte, ikke vores medlidenhed.
- ⊙ Vi kan vise kærlighed på mange måder, når dem, vi holder af står over for en sygdom. Vi kan ringe til vores ven, tage dem med til et møde, besøge dem, lave mad eller hjælpe dem med andre daglige gøremål, som de ikke selv kan fuldføre.

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

- ⊗ At dø er en naturlig del af livet. Når vi anvender de spirituelle principper, vi lærer gennem trinnene, er vi i stand til at stå ansigt til ansigt med virkeligheden og være der til at støtte dem, vi holder af.

Konklusion

At komme til at acceptere en sygdom er en proces ligesom bedring. I begyndelsen oplever vi måske mange af de samme følelser, såsom benægtelse, vrede, rationalisering, selvbedrag og sorg. Det vil være en hjælp at huske os selv på, at disse følelser er reaktioner på en smertefuld situation. Når vi anvender de åndelige principper, vi har lært i NA, kan vi nå et sted hen, hvor overgivelse og accept erstatter vreden og benægtelsen. At række ud kan hjælpe os til at bryde ud af isolation og selvmedlidenhed. Accept af ting behøver nødvendigvis ikke at betyde vi kan lide det; vi kan afsky noget og stadig acceptere det.

Vi har et valg i dag. Ligesom alt andet i bedringen kan vi tage en beslutning om at betragte vores oplevelser med sygdom og ulykke, ikke som en krise, men som en mulighed for åndelig vækst. Ved hjælp af NA forsøger vi at overgive os til vores helbredssituation og at acceptere realiteterne omkring behandling. Vi spørger om råd fra vores sponsor og fra vores Højere Magt, når vi skal tage beslutninger. Vi kan beslutte at anvende åndelige principper som ydmyghed og tro, når vi rækker ud efter hjælp fra vores venner i fællesskabet. Erfaringen har lært os, at opretholdelse af bedring gennem tider med sygdom eller skader

kan gøres ved at stræbe efter konstant praktisering af et åndeligt program. Vi bliver en levende ressource for addicts, som kommer i tilsvarende situationer.

Vi har opdaget, at vi ved at følge de forslag, programmet tilbyder os, kan have succes med at leve med en sygdom eller skade samtidig med, at vi holder fast i vores bedring. At bygge et stærkt fundament på bedring forbereder vi os på at leve livet på livets betingelser. Arbejde med trinene er en proces, der lærer os løsninger, vi kan anvende over for realiteterne liv og død. Vi udvikler evnen til at overleve vores følelser ved at anvende åndelige principper dagligt. At række ud efter hjælp er en integreret del af programmet, og særlig vigtig når vi oplever svære tider. Bedringsmøder kan give os støtte fra andre, der kender os godt. Vores erfaring kan blive et værdifuldt værktøj for en anden addict, som står overfor lignende situationer, og det at dele vores erfaring med andre styrker vores egen bedring. Principperne i NA hjælper os til at stå ansigt til ansigt med hvad som helst – bare for i dag.

Vi har opdaget, at vi ved at følge de forslag, programmet tilbyder os, kan have succes med at leve med en sygdom eller skade samtidig med, at vi holder fast i vores bedring.

Forslag at følge under sygdom og ulykke

Nogle af vores medlemmer har oplevet følgende liste med praktiske råd og forslag som en hjælp.

- ⊗ Gå til så mange NA-møder som muligt, og læs litteraturen.
- ⊗ Kommuniker ærligt med din sponsor for at undgå egenvilje, og få råd fra nogen, der kærligt vil dig det bedste.
- ⊗ Ræk ud til andre NA-medlemmer. Søg støtte.
- ⊗ Praktiser de Tolv Trin og de Tolv Traditioner.
- ⊗ Bøn, meditation og at dele kan hjælpe os med at komme ud af os selv og fokusere på ting ud over vores her og nu ubehag.
- ⊗ Del dine tanker og følelser ærligt og åbent med din sponsor og NA-venner. De kan hjælpe dig med at finde accept.
- ⊗ At præsentere dig som addict i bedring over for professionelle behandlere kan være en hjælp.
- ⊗ Tal med din behandler og din sponsor, før du tager medicin – ordineret eller håndkøb.
- ⊗ Arranger NA-medlems støtte, når du står over for operationer eller anden medicinsk behandling.
- ⊗ Ransag din medicinske tilstand, og udforsk alternativer til medicin. Skriv om dine følelser og dine motiver.
- ⊗ Når du støtter et medlem, der lever med en lidelse, så husk, at de behøver din uforbeholdne kærlighed; ikke din medlidenhed eller din dom.
- ⊗ Fortsæt din vej mod bedring i NA ved at leve de åndelige principper.

Andet NA-materiale du måske vil læse

Bedring og tilbagefald (IP Nr. 6) – Med uddrag fra den lille Hvide bog diskuterer denne pamflet de tidlige advarselstegn på tilbagefald såvel som handlinger, du som addict kan foretage for at undgå tilbagefald.

Bare for i dag (IP Nr. 8) – Fem positive tanker til at hjælpe addicts i bedring bliver præsenteret i denne pamflet. Ideel at læse dagligt, disse tanker forsyner addicts med perspektiver i det clean liv, der mødes hver dag. Påmindelserne i pamfletten udvikler princippet om at leve bare for i dag, opmuntrer addicts til at stole på en Højere Magt og arbejde med NA-programmet hver dag.

Sponsorship (IP Nr. 11) – Sponsorship er et vigtigt værktøj i bedringen. Denne introduktions pamflet hjælper til at skabe en forståelse af begrebet, specielt for nye medlemmer. Pamfletten omhandler en række spørgsmål, bl.a. "hvad er en sponsor?" og "hvordan får du en sponsor?"

Sponsorship* – En bog indeholdende mange NA-medlemmers førstehåndserfaringer med sponsorship. Denne bog indeholder et afsnit i kapitel 4, som understreger, hvordan en sponsor kan være en værdifuld kraft til vejledning og støtte, hvis du står over for sygdom i bedring.

Selvaccept (IP Nr. 19) – Den første halvdel af denne pamflet, "Problemet", omtaler aspekter af et u håndterligt liv med manglende accept af os selv og andre. Den anden halvdel, "De 12 Trin er løsningen", beskriver den proces, der gør det muligt for addicts i bedring at anvende de Tolv Trin i ethvert område af livet, og dermed opnå accept af sig selv og andre.

Mere vil blive vist (Basis Tekst, Kapitel 10) – Dette kapitel indeholder en mængde forskellige bedringsrelaterede emner, herunder en diskussion af brug af medicin i bedringen.

NA grupper og medicin – Denne service pamflet (SP) er en ressource, der er ment som en hjælp for grupper til bevaring af sammenhold, mens de navigerer gennem de spørgsmål, der rejser sig omkring medlemmer, der tager ordineret medicin.

*Endnu ikke i dansk oversættelse.

Narcotics Anonymous Tolv Traditioner

1. Vores fælles velfærd bør komme først, personlig bedring afhænger af NA-sammenhold.
2. Angående vores gruppes formål er der kun én ultimativ autoritet – en kærlig Gud, som Han måtte udtrykke sig i vores gruppesamvittighed. Vores ledere er blot betroede tjenere. De bestemmer ikke.
3. Den eneste forudsætning for medlemskab er et ønske om at stoppe med at bruge.
4. Hver gruppe skal være selvstyrende, undtagen i sager der berører andre grupper eller NA som helhed.
5. Hver gruppe har kun ét hovedformål – at bringe budskabet til den addict der stadig lider.
6. En NA-gruppe bør aldrig anbefale, finansiere eller lægge navn til nogen som helst beslægtet facilitet eller udenforstående foretagende, for at problemer med penge, ejendom eller prestige ikke skal aflede os fra vores hovedformål.
7. Enhver NA-gruppe bør være fuldstændig selvforsynende og afslå bidrag udefra.
8. Narcotics Anonymous skal altid forblive ikke-professionelt, men vores servicecentre kan beskæftige særlig arbejdskraft.
9. NA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte serviceorganer eller komitéer, direkte ansvarlige overfor dem, de tjener.
10. Narcotics Anonymous har ingen holdning til udenforstående spørgsmål. NAs navn bør derfor aldrig inddrages i offentlige kontroverser.
11. Vores forhold til offentligheden er baseret på tiltrækning frem for agitation. Vi er nødt til altid at bevare personlig anonymitet, når det drejer sig om presse, radio og film.
12. Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vores Traditioner, som altid minder os om at sætte principper før personligheder.

