



Narcotics Anonymous®

Anonyme Narkomane

Forord

Dette heftet er en introduksjon til fellesskapet Anonyme Narkomane. Det er skrevet for de menn og kvinner som, på samme måte som oss, lider av en tilsynelatende håpløs avhengighet av rusmidler. Det finnes ingen kur for avhengighet, men tilfriskning er mulig ved hjelp av et program bestående av enkle åndelige prinsipper. Dette heftet er ikke ment å være omfattende, men det inneholder det vesentlige fra vår personlige erfaring og vår gruppeerfaring som vi vet er nødvendig for vår tilfriskning.

Sinnsrobønnen

Gud, gi meg sinnsro
til å akseptere de ting jeg ikke kan forandre,
mot til å forandre de ting jeg kan,
og visdom til å se forskjellen.

Hvem er rusavhengig?

De fleste av oss behøver ikke tenke to ganger på dette spørsmålet. *Vi vet!* Hele vårt liv og tenkning dreide seg om rusmidler i en eller annen form. Å få tak i, bruke og finne måter og midler til å skaffe mer. Vi levde for å bruke og brukte for å leve. Helt enkelt, en rusavhengig er en mann eller kvinne hvis liv er kontrollert av rusmidler. Vi er mennesker i grepet på en vedvarende og progressiv sykdom som alltid ender på samme måte: fengsler, institusjoner og død.

Hva er

Anonyme Narkomanes program?

NA er et fellesskap eller forening av menn og kvinner som hadde fått et alvorlig problem med rusmidler. Vi er rusavhengige som møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde oss rusfrie. Dette er et program med totalavhold fra alle rusmidler. Det er kun én betingelse for medlemskap, et ønske om å slutte å bruke rusmidler. Vi foreslår at du har et åpent sinn og gir deg selv en sjanse. Vårt program er en samling prinsipper skrevet så enkelt at vi kan følge dem i våre daglige liv. Det viktigste ved dem er at de virker.

NA er uten betingelser og er ikke knyttet til noen andre organisasjoner. Vi har ingen inngangspenger eller avgifter, ingen forpliktelser og ingen løfter å gi til noen. Vi er ikke forbundet med noen politisk eller religiøs gruppe, heller ingen myndigheter, og er ikke overvåket på noe tidspunkt. Hvem som helst kan slutte seg til oss uansett alder, rase, seksuell legning, livssyn, religion eller mangel på religion.

Vi er ikke interessert i hva eller hvor mye du brukte eller hvem som var dine forbindelser, hva du har gjort tidligere, hvor mye eller lite du har, men kun i hva du vil gjøre med ditt problem og hvordan vi kan hjelpe. Nykommeren er den viktigste personen på ethvert møte, fordi vi kan bare beholde det vi har ved å gi det videre. Vi har lært av vår gruppeerfaring at de som kommer regelmessig på våre møter holder seg rusfrie.

Hvorfor er vi her?

Før vi kom til NAs fellesskap kunne vi ikke mestre våre egne liv. Vi kunne ikke leve og nyte livet slik andre mennesker gjør. Vi måtte ha noe annet, og vi trodde vi hadde funnet det i rusmidler. Vi satte rusbruken foran velferden til våre familier, våre koner, våre ektemenn og våre barn. Vi måtte ha rusmidler for enhver pris. Vi gjorde mange mennesker stor skade, men mest av alt skadet vi oss selv. Ved vår manglende evne til å godta personlig ansvar, skapte vi faktisk våre egne problemer. Vi syntes ute av stand til å møte livet på dets egne vilkår.

De fleste av oss innså at vi i vår avhengighet langsomt begikk selvmord, men avhengighet er en så sluttende fiende av livet at vi hadde mistet evnen til å gjøre noe med det. Mange av oss endte i fengsel, eller søkte medisinsk, religiøs eller psykiatrisk hjelp. Ingen av disse metodene var tilstrekkelige for oss. Vår sykdom dukket alltid opp igjen eller fortsatte å utvikle seg, inntil vi i desperasjon søkte hjelp hos hverandre i Anonyme Narkomane.

Etter at vi kom til NA innså vi at vi var syke mennesker. Vi led av en sykdom som ikke har noen kjent helbredelse. Den kan imidlertid stanses på et visst stadium og tilfriskning er da mulig.

Hvordan det virker

Hvis du vil ha det vi har å tilby og er villig til å bestrebe deg på å få det, da er du klar til å ta visse trinn. Dette er prinsippene som gjorde vår tilfriskning mulig.

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulige å mestre.
2. Vi kom til å tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.
3. Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, *slik vi oppfattet ham*.
4. Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil.
6. Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
7. Vi ba ham ydmykt om å fjerne våre feil.
8. Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle.
9. Vi gjorde opp direkte overfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, *slik vi oppfattet ham*, og ba bare om kjennskap til hans vilje med oss og kraft til å utføre den.

12. Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold.

Dette høres ut som en stor oppgave, og vi klarer ikke å gjøre alt på en gang. Vi ble ikke avhengige på en dag, så husk – *ta det rolig*.

Det er en ting som mer enn noe annet kan stoppe vår tilfriskning: det er en holdning av likegyldighet eller intoleranse overfor åndelige prinsipper. Tre ting som er uunnværlige er ærlighet, et åpent sinn og villighet. Med disse er vi allerede godt i gang.

Vi føler at vår måte å håndtere sykdommen avhengighet på er fullstendig realistisk, for den terapeutiske verdien av at en rusavhengig hjelper en annen er uten sidestykke. Vi føler at vår måte er praktisk, for en rusavhengig kan best forstå og hjelpe en annen. Vi tror at jo tidligere vi møter våre problemer innenfor samfunnet og dagliglivet, jo fortere blir vi aksepterte, ansvarlige og produktive medlemmer av dette samfunnet.

Den eneste måten å ikke vende tilbake til aktiv avhengighet på, er å ikke ta den første dosen av et rusmiddel. Hvis du er som oss, vet du at en er for mye og selv ikke tusen vil være nok. Vi legger stor vekt på dette, for vi vet at når vi bruker rusmidler i hvilken som helst form, eller erstatter et med et annet, så utløser vi vår avhengighet igjen.

Å tenke på alkohol som annerledes enn andre rusmidler, har forårsaket tilbakefall for mange rusavhengige. Før vi kom til NA så mange av oss på alkohol som noe utenom, men vi har ikke råd til å være uklare om dette. Alkohol er et rusmiddel. Vi er mennesker med sykdommen avhengighet som må avholde oss fra alle rusmidler for å kunne tilfriskne.

Hva kan jeg gjøre?

Begynn med ditt eget program med å ta trinn en i forrige kapittel, "Hvordan det virker". Når vi fullt ut innrømmer overfor oss selv at vi er maktesløse overfor vår avhengighet, har vi tatt et stort skritt i vår tilfriskning. Mange av oss har hatt noen reservasjoner på dette tidspunktet, så gi deg selv en sjanse og vær så grundig som mulig fra begynnelsen. Gå videre til trinn to, og så videre, og ettersom du fortsetter vil du få din egen forståelse av programmet. Hvis du er på en institusjon av noe slag og for øyeblikket har sluttet å bruke, kan du med et klart sinn forsøke denne levemåten.

Fortsett ditt daglige program etter utskrivelsen og kontakt et NA-medlem. Gjør dette ved hjelp av brev, telefon eller personlig. Enda bedre, kom på våre møter. Her vil du finne svar på noen av de tingene som kan virke forstyrrende på deg nå.

Det samme gjelder hvis du ikke er på en institusjon. Slutt å bruke bare for i dag. De fleste av oss kan i åtte eller tolv timer gjøre det som synes umulig over en lengre

periode. Hvis besettelsen eller tvangen blir for sterk, gå ned til en *fem minutters* periode uten bruk. Minutter blir til timer, og timer til dager, og slik vil du bryte vanen og få litt ro i sinnet. Det virkelige miraklet inntreffer når du innser at behovet for rusmidler på en måte har blitt tatt fra deg. Du har sluttet å bruke og begynt å leve.

NAs tolv tradisjoner

Vi beholder det vi har kun ved vaktksomhet, og slik som frihet for enkeltmennesket kommer fra de tolv trinn, slik springer frihet for gruppen ut fra våre tradisjoner.

Så lenge de båndene som binder oss sammen er sterkere enn de som vil rive oss fra hverandre, vil alt være bra.

1. Vår felles velferd bør komme først, personlig tilfriskning avhenger av NA-enhet.
2. For vårt gruppeformål finnes bare en eneste autoritet, en kjærlig Gud slik han får uttrykke seg i vår gruppesamvittighet. Våre ledere er bare betrodde tjenere, de styrer ikke.
3. Den eneste betingelse for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke rusmidler.
4. Hver gruppe bør være selvstyrt, unntatt i saker som angår andre grupper eller NA som helhet.
5. Hver gruppe har kun et hovedformål – å bringe budskapet til den rusavhengige som fortsatt lider.

6. En NA-gruppe bør aldri gå god for, finansiere eller låne NA-navnet til noe beslektet formål eller utenforstående foretak, ellers kan problemer med penger, eiendom eller prestisje skille oss fra vårt hovedformål
7. Hver NA-gruppe bør være helt selvforsørget og avslå bidrag utenfra.
8. Anonyme Narkomane bør alltid forbli ikke-profesjonelt, men våre servicesentre kan ansette spesialarbeidere.
9. NA som sådan bør aldri bli organisert, men vi kan opprette serviceråd eller komiteer direkte ansvarlige overfor dem de tjener.
10. Anonyme Narkomane har ingen mening om utenforliggende spørsmål, derfor bør NA-navnet aldri trekkes inn i offentlig strid.
11. Vår holdning i forhold til offentligheten er basert på tiltrekning heller enn fremhevning. Vi bør alltid bevare personlig anonymitet på slike nivå som presse, radio og film.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlag for alle våre tradisjoner, og minner oss alltid om å sette prinsipper foran personligheter.

Tilfriskning og tilbakefall

Mange mennesker tror at tilfriskning bare er et spørsmål om å ikke bruke rusmidler. De ser på tilbakefall som et tegn på fullstendig nederlag, og lange perioder med avholdenhet som et tegn på fullstendig suksess. I Anonyme Narkomanes tilfriskningsprogram har vi funnet ut at denne oppfatningen er for enkel. Etter at et medlem har involvert seg litt i vårt fellesskap, kan et tilbakefall være den rystende opplevelsen som medfører en strengere anvendelse av programmet. Vi har også sett at enkelte medlemmer med lang rusfri tid ikke greier å nyte fullstendig tilfriskning og akseptering i samfunnet på grunn av uærlighet og selvbedrag. En fullstendig og uavbrutt avholdenhet, i nær tilknytning og identifikasjon med andre medlemmer på NA-møter er fremdeles det beste grunnlaget for vekst.

Selv om alle rusavhengige har grunnleggende likhetstrekk, varierer vi som individer med hensyn til sykdom og tilfriskning. Det kan være tider da et tilbakefall blir starten på fullstendig frihet. Andre ganger kan denne friheten bare oppnås ved en sterk og ubøyelig vilje til å holde oss rusfrie uansett hva som skjer, inntil krisen går over. En rusavhengig som på en aller annen måte kan miste trangen til å bruke, selv for en kortere periode, og som kan foreta frie valg upåvirket av impulsiv tankegang og tvangshandling, har nådd et vendepunkt som kan bli avgjørende i hans eller hennes tilfriskning. I slike tider vil vi kanskje ikke oppleve en klar følelse

av uavhengighet og frihet. Vi kan trekkes mot å gå ut av fellesskapet for å styre våre liv på egenhånd, men vi husker at det vi har fått har kommet fra å stole på en makt større enn oss selv og fra å gi og få hjelp fra andre gjennom empatiske handlinger. I løpet av vår tilfriskning vil vi ofte bli besøkt av gamle gjenferd. Livet kan igjen bli meningsløst, ensformig og kjedelig. Vi kan bli mentalt slitne av å gjenta nye ideer, og fysisk slitne av nye aktiviteter, enda vi vet at vi med sikkerhet vil gjenoppta vår gamle levemåte om vi ikke fortsetter. Vi mistenker at hvis vi ikke bruker det vi har, så vil vi miste det. Det er ofte i disse periodene vi vokser mest. Vi kan være trette i kropp og sinn, men likevel kan det pågå dynamiske krefter av ekte forandring dypt inne i oss som arbeider for å gi svarene som vil endre vår indre motivasjon og forandre våre liv.

Vårt mål er å oppnå tilfriskning gjennom våre tolv trinn, ikke bare fysisk avholdenhet. Det kreves anstrenghet for å forbedre oss selv, og siden det ikke er mulig å overføre en ny ide til et lukket sinn, må det på en eller annen måte lages en åpning. Siden vi bare kan gjøre dette selv, må vi gjenkjenne to av våre tilsynelatende inngrodde fiender, apati og utsettelse. Vår motstand mot forandring ser ut til å være innebygd og at bare en slags kjernesprengning kan forårsake endring eller retningsskifte. Et tilbakefall, hvis vi overlever, kan være ladningen til sprengningsprosessen. Et tilbakefall til en bekjent, og noen ganger dennes påfølgende død, kan

være det som skal til for å få oss til å skjønne nødvendigheten av kraftig, personlig handlingBare for i dag

Bare for i dag

Si til deg selv:

Bare for i dag vil mine tanker være på min tilfriskning, å leve og nyte livet uten bruk av rusmidler.

Bare for i dag vil jeg ha tillit til noen i na som tror på meg, og ønsker å hjelpe meg i min tilfriskning.

Bare for i dag vil jeg ha et program. Jeg vil følge det etter beste evne.

Bare for i dag vil jeg gjennom na prøve å få et bedre syn på livet mitt.

Bare for i dag vil jeg være uredd, mine tanker vil være på mine nye bekjente, mennesker som ikke bruker og som har funnet en ny måte å leve på. Så lenge jeg følger den veien har jeg ingenting å frykte.

Personlige historier

Anonyme Narkomane har vokst en hel del siden 1953. De menneskene som startet dette fellesskapet, for hvem vi har en dyp og vedvarende hengivenhet, har lært oss mye om avhengighet og tilfriskning. På de følgende sidene tilbyr vi deg vår begynnelse. Det første avsnittet ble skrevet i 1965 av et av våre tidligste medlemmer.

Vi tilfriskner

Selv om vi kan oppleve at mennesker i fellesskapet er annerledes enn oss, har vi rusavhengige mye til felles. Våre personlige historier har individuelle forskjeller, men til syvende og sist har vi alle én ting felles. Det er sykdommen eller forstyrrelsen avhengighet. Vi kjenner godt de to tingene som utgjør ekte avhengighet: besettelse og tvangshandling. Besettelse er den fastlåste tanken som gang på gang fører oss tilbake til vårt foretrukne rusmiddel eller en erstatning for å gjenoppleve lettelsen og velværet vi en gang kjente.

Tvangshandling er når vi først starter prosessen igjen med et "skudd," en pille eller en drink, så klarer vi ikke å stoppe ved hjelp av egen viljestyrke. På grunn av vår fysiske følsomhet overfor rusmidler er vi fullstendig i grepet på en destruktiv kraft større enn oss selv.

Når vi til slutt finner ut at vi ikke lenger kan fungere som mennesker, hverken med eller uten rusmidler, står vi alle ansikt til ansikt med følgende dilemma. Hva mer kan gjøres? Det ser ut til å være disse alternativene, enten

å fortsette så godt vi kan til den bitre slutt – fengsler, institusjoner eller død – eller finne en ny måte å leve på. I tidligere tider fikk veldig få rusavhengige dette siste valget. De som er rusavhengige i dag er heldigere. For første gang i menneskehetens historie har en enkel måte bevist seg selv i livet til mange rusavhengige, og den er tilgjengelig for oss alle. Det er et enkelt åndelig, ikke-religiøst program, kjent som Anonyme Narkomane.

Da min avhengighet brakte meg til et punkt av total maktesløshet, unyttighet og overgivelse for omtrent 15 år siden, fantes ikke NA. Jeg fant AA, og møtte i det fellesskapet rusavhengige som også hadde funnet dette programmet som en løsning på sitt problem. Imidlertid visste vi at mange fortsatt gikk håpløshet, nedverdiggelse og død i møte fordi de ikke var i stand til å identifisere seg fullt ut med alkoholikeren i AA. De kjente seg igjen i åpenbare symptomer, ikke på det dypere følelsesmessig nivået hvor empati blir helbredende terapi for mennesker som er rusavhengige. Sammen med flere andre rusavhengige og noen medlemmer fra AA, som hadde stor tillit til oss og dette programmet, dannet vi i juli 1953 det som nå er kjent som Anonyme Narkomane. Vi følte at nå ville den rusavhengige helt fra starten av finne den nødvendige identifikasjonen for klare å holde seg rusfri, med eksempel av andre som hadde vært i tilfriskning i flere år.

At det var dette som var det egentlige behovet har vist seg i årene som har gått. Dette ordløse språket av

gjenkjennelse, tro og tillit, som vi kaller empati, skapte en atmosfære hvor vi kunne kjenne tid og virkelighet, og gjenkjenne åndelige verdier som så lenge hadde vært fraværende. I vårt tilfriskningsprogram vokser vi i antall og styrke. Aldri før har så mange rusfrie rusavhengige kunnet velge å fritt møtes hvor de vil for å opprettholde sin tilfriskning i fullstendig kreativ frihet.

Til og med rusavhengige sa at det ikke ville la seg gjøre slik vi hadde planlagt det. Vi trodde på åpne, fastsatte møter, ikke lenger bortgjemt som andre grupper hadde forsøkt. Vi mente at dette skilte seg fra alle andre metoder som var forsøkt tidligere av dem som trodde på lang avskjerming fra samfunnet. Vi mente at jo tidligere den rusavhengige kunne møte sine problemer i dagliglivet, jo raskere ville han bli en produktiv samfunnsborger. Vi må til slutt stå på egne bein og møte livet på livets vilkår, så hvorfor ikke helt fra begynnelsen.

På grunn av dette var det selvsagt mange som tok tilbakefall, og mange forsvant for alltid. Men mange ble, og noen kom tilbake etter tilbakefall. Den positive siden er det faktum at mange av våre medlemmer nå har lange perioder med fullstendig avholdenhet, og er bedre i stand til å hjelpe nykommeren. Deres holdninger, basert på de åndelige verdiene i våre trinn og tradisjoner, er den dynamiske styrken som bringer vekst og enhet til vårt program. Nå vet vi at den gamle forslitte løggen, "En gang rusavhengig, alltid rusavhengig", ikke lenger vil tolereres hverken av samfunnet eller av den rusavhengige selv. Vi tilfriskner.

Personlige historier

De følgende sider er viet til individuell erfaring med tilfriskning skrevet av medlemmer av NA-felleskapet i Norge. Andre historier om NA-medlemmers tilfriskning finner du i vår "Basic Text, Narcotics Anonymous."

Ung i NA

Jeg har vokst opp med sykdommen avhengighet. Flere personer i min nærmeste familie har denne sykdommen på en eller annen måte. Gambling, alkohol, medavhengighet og rus. Fra jeg var liten av forstod jeg instinktivt at rus var en måte å døyve smerte på, flykte fra sine egne følelser og føle seg bra. 12 år gammel leste jeg en gripende bok om en jente som var narkoman. Mine eksakte tanker var den gang: Jeg vil også ruse meg slik som henne, men jeg skal ikke havne på kjøret, selge kroppen min og ødelegge livet. Jeg skal "bare" ruse meg. Det var slik, som en tanke i hodet mitt, at min ruskarriere begynte.

Første gang jeg ruste meg var et fantastisk øyeblikk. Det var min første og største forelskelse. Endelig hadde jeg funnet løsningen på alle mine problemer. All min ensomhet, dårlige selvtillit, smerte og redsel i livet kunne jeg bare ruse bort. Jeg fant raskt ut at det fantes et rusmiddel for enhver anledning, for ethvert forhold og enhver følelse. Når jeg trengte å roe meg ned, føle meg selvsikker eller rydde et rom, så fantes det alltid et rusmiddel for hånden. Mitt livs løsning fungerte bra

for en liten stund, men snudde ryggen til meg fortere enn jeg skjønte.

Heldigvis er jeg en av dem som ikke tåler mye rusmidler. Veien til angst, paranoia og nedverdiggelse var kort. Da jeg var 17 år gammel hadde jeg allerede gjort en god del av de tingene jeg lovet meg selv aldri å gjøre. Frykten, ensomheten og sinnet ville ikke lenger la seg ruse bort samme hvor mye jeg brukte. Jeg innså i et øyeblikks klarhet at jeg ikke kunne ruse meg og leve. Jeg måtte enten få hjelp eller dø. Dette var den nakne smertefulle sannheten jeg satt med.

Livet mitt var egentlig to liv. På den ene siden var det rusen. Den altoverskyggende, fantastiske men likevel svært destruktive rusen. På den andre siden var fasaden. Den vellykkede skoleungdommen med et aktivt sosialt liv, veltilpasset og samfunnsengasjert. Fasaden raknet sakte men sikkert. Ingen av mine nærmeste viste sannheten, og jeg gjorde mitt beste for å skjule den også for meg selv. Benektelsen var til slutt alt jeg hadde.

Til slutt kapitulerte jeg, 17 år gammel. Livredd for å leve, livredd for å dø. Jeg søkte hjelp i terapi, hos psykolog, i ungdomspsykiatri og hos venner. Flere ganger prøvde jeg selv å slutte å ruse meg, men uten å lykkes. For hver gang jeg sprakk ble jeg bare mer desperat, redd og skamfull. Jeg følte meg så innmari dum som ikke klarte å slutte. For en mangel på viljekraft og selvdisciplin.

Gjennom tilsynelatende tilfældigheter kom jeg i kontakt med Anonyme Narkomane. Det var en lettelse og

et sjokk på samme tid. Der satt det andre mennesker, noen totalt forskjellige fra meg selv, men likevel følte jeg meg hjemme blant dem. De snakket mitt språk og kunne sette ord på hver eneste ensomme, angstfylte og aggressive følelse jeg hadde. For første gang traff jeg rusavhengige som levde livet uten bruk av rusmidler og det gav meg et håp. En etterlengtet og bortglemt tanke slo ned i meg: jeg kan bli rusfri!

Og rusfri ble jeg, selv om det ikke har vært noen enkel prosess. Ideen om å takle livet, meg selv og alle de vonde følelsene med forskjellige former for rus har gjennom-syret meg. Litt etter litt har jeg jobbet meg gjennom all skammen, skyldfølelsen og tvangstankene jeg bar på. Ved å følge de rådene jeg har fått i NA har jeg lært meg å leve rusfritt, akseptere meg selv og ha det godt i livet.

Først begynte jeg å gå på møter regelmessig. Dette har vært grunnmuren i min tilfriskning. I starten kunne jeg gå på så mange møter som fantes i mitt område. Jeg fant meg en hjemmegruppe og begynte å gjøre tjeneste som møteleder, kaffekoker eller kasserer. Fremdeles er møter en viktig del av livet mitt. Jeg går alltid på minst ett møte i uken og kansellerer det ikke uten at det er absolutt nødvendig. Selv om jeg har vært rusfri en tid, så gleder jeg meg til hvert eneste møte som om jeg var en liten unge. Å dele erfaring, styrke og håp er en stor kraft.

Etter å ha vært i programmet en stund fant jeg meg en sponsor. Jeg fikk et tips fra en annen dame i programmet. Hun sa at jeg fortjente den aller beste sponsoren, at min

tilfriskning var viktig. Jeg fulgte hennes råd og endte opp med en sponsor jeg har beholdt siden.

Det tok meg litt tid å komme til det punktet at jeg ba om hjelp. Lenge så jeg på meg selv som rusavhengig light. Jeg var jo så ung og hadde ikke rukket å få så mange konsekvenser av min rusbruk. Det var vel ikke nødvendig for meg å gjøre det som ble anbefalt? Heldigvis kjente jeg etter en stund i programmet at bare møter ikke var nok. Jeg måtte jobbe med sykdommen min, ikke bare rusingen. Jeg ble klar til å jobbe med meg selv.

Med hjelp fra min sponsor begynte jeg å jobbe med NAs 12 trinn. Sammen diskuterer vi trinn, program og tilfriskning. Hun gjør ikke så mye annet enn å dele sin tilfriskning med meg, men det er nettopp det som fungerer. Jeg har tidligere vært hos psykolog, terapeut og andre bedrevitere, men for meg har det å jobbe med trinn med en sponsor vært den beste løsningen. En skånsom selvutvikling der ting kommer når man er klar for det.

Det gikk ikke lang tid før jeg engasjerte meg i service i NA. Siden jeg er et konkurransemenneske og i tillegg har et fremtredende ego, passet service godt for meg. Jeg reiste mye på konventer en periode, snakket med andre rusavhengige som gjorde tjeneste i NA og ble med i en servicekomité. I denne komiteen fikk jeg virkelig vokse. Service bringer frem det beste og verste i meg på samme tid, og lar meg få lov til å vokse som menneske. Sjelden har jeg møtt meg selv slik i døren, men hvem vil vel gå glipp av en slik sjanse? Service er en like viktig del av mitt program som møter, trinn og sponsorskap.

Åndelighet er en stor del av mitt program. Mye tid har gått med på å fundere på åndelig oppvåkning, høyere makt eller Gud. For meg var det lenge ingen Gud eller åndelighet. Det eneste som styrte i mitt liv var meg, trodde jeg. Da jeg innså at rusen var en større makt enn meg selv, åpnet jeg meg også for ideen om at andre større krefter kunne eksistere. I dag er en høyere makt slik jeg forstår den en viktig del av livet mitt. Jeg er ikke ivrig med bønn og meditasjon, men jeg har mine samtaler med min høyere makt og vil ikke gå glipp av disse. Min høyere makt er en kjærlig og humoristisk type som ikke gir meg det jeg vil ha, men det jeg trenger. Og nettopp dette, å finne en høyere makt som man innlemmer i livet sitt daglig, har vært en åndelig oppvåkning for meg.

I kjølvannet av å praktisere trinn dukker de åndelige prinsippene opp i livet. Tålmodighet, tilgivelse, aksept, overgivelse og ydmykhet er noen av de jeg har lært noe om. Det er på ingen måte snakk om å bli perfekt eller å praktisere disse prinsippene til man blir en åndelig guru. Nei, for meg handler det om å være menneske. Jeg har akseptert at jeg har noen karakterdefekter som følger meg og som jeg ikke kan fikse alene. Jeg har akseptert at disse ikke kommer til å forsvinne. Poenget for meg har vært å skjønne at åndelige prinsipper er til for å brukes når mine karakterdefekter trer frem. Et eksempel er baksnakking. Jeg forventer ikke at jeg aldri mer skal baksnakke i hele mitt liv. Jeg har derimot fått noen verktøy i NA som jeg kan bruke når slike

karakterdefekter dukker opp. Toleranse og kjærlighet kan praktiseres ved at jeg i stedet for å baksnakke lar være å si noe som helst, eller kun nevner de positive sidene. Slik finnes det noen åndelige prinsipper som kan anvendes for hver eneste karakterdefekt jeg har. Åndelig oppvåkning for meg er ikke perfeksjonisme, men evnen til å lære av sine feil, vokse som menneske og gjøre opp for seg. Så lenge jeg er rusfri er dette en mulighet for meg.

Da jeg var fanget i rusen drømte jeg stille for meg selv om et hjem og en familie, om å ha det godt med seg selv og livet. Jeg sluttet å tro at det ville skje, men fortsatte med skjulte dagdrømmer. I dag kjenner jeg stor takknemlighet over å ha fått lov til å oppleve disse tingene. Jeg er i stand til å jobbe, ta vare på meg selv og gi av det jeg har fått til andre mennesker. Bare det å få lov til å våkne frisk og uthvilt uten å kaste seg rett inn i kampen for tilværelsen. I dag har jeg et valg om å ruse meg eller ikke. Og jeg velger å være rusfri bare for i dag.

Det er nok nå...

Min historie er sikkert ikke unik – men den er like fullt min egen historie. I mange år var jeg skamfull over den bakgrunnen jeg hadde, den jeg var, hva jeg gjorde og ikke gjorde, og etter hvert hvordan jeg hadde klart å gjøre livet mitt til det totale kaos. Det var ikke før jeg hadde fått lov til å tilfriskne gjennom NAs program at jeg tillot meg selv å se meg selv, og akseptere meg selv, som jeg virkelig er.

Selv om jeg opplevde minimalt med rus hjemme var min barndom allikevel veldig syk. Min mor var blitt seksuelt misbrukt i sin barndom og hadde og har store psykiske problemer. Familien hennes valgte å legge lokk på hele hendelsen. I stedet for å bekrefte min bror og meg, og å se oss, var det vi som ble brukt for å bekrefte henne. Hjemme lærte vi frykt, usikkerhet og uforutsigbarhet. Alt hjemme ble planlagt ned til minste detalj: måltider, TV-titting, hvor vi skulle sitte, og hvor vi skulle gå. Jeg har senere lært at dette kunne komme av hennes egen mangel på å mestre og akseptere innsiden – hun ble da nødt til å styre utsiden. Dette er lærdom jeg arvet. Mamma gikk på bingo, men var sikkert flau over det. For hun ba meg lyve og si at hun var alle andre steder. Altså lærte jeg hjemme at det er helt greit å lyve – selv om små ubetydeligheter. Hvis det oppstod problemer der vi bodde – enten det var i nabolaget eller med de vi leide av – så var det bare å flytte derfra. Slik lærte jeg at man bare kan flykte hvis problemer oppstår, i stedet for å bli igjen for å løse dem. Dette resulterte i at vi bodde på mer enn tjue forskjellige steder og jeg gikk på ni forskjellige skoler før jeg fylte seksten. I begynnelsen fikk jeg aldri tid til å slå rot, etter hvert sparte jeg meg bryet, og isolerte meg heller – jeg visste jo at vi før eller senere kom til å flytte allikevel. Og min far trakk seg mer og mer inn i seg selv og sa bare "ja" og "ha", muligens for å støte på minst mulig motstand. Slik lærte jeg å gå på akkord med meg selv – jeg har rett og slett ikke klart

eller hatt evner til å si fra hva jeg vil – i frykt for å bli ledd av, avvist, slått, eller på en annen måte ydmykhet. Den som har latterliggjort, avvist, og ydmyket meg er jo i utgangspunktet meg selv. Men i dag er jeg ikke sint eller bitter på mine foreldre – de har bare gjort så godt de har kunnet ut fra de forutsetninger de er blitt gitt.

Men fra jeg var ca. ti år fikk jeg lov til å oppleve et ørlite snev av trygghet og stabilitet – gjennom idrett. Jeg var medlem av et friidrettslag, og det viste seg ganske snart at jeg hadde et talent. Jeg vant konkurranser, fikk masse positiv oppmerksomhet, og når jeg var på trening kunne jeg få oppleve frihet fra alt det triste som pågikk hjemme og mobbingen på skolen. Kort fortalt: jeg hadde funnet min første store besettelse og mitt første "rusmiddel" – TRENING! Jeg levde og åndet for dette, og når jeg ikke var på trening eller konkurranse så jeg frem mot den neste treningen eller konkurransen. Trening ble en fysisk, mental og åndelig manifestasjon på min sykdom som heter avhengighet. Jeg trente til tider så mye at jeg ble skadet. Jeg ble fysisk og psykisk dårlig hvis jeg måtte stå over en trening. Og åndelig sett var trening, oppmerksomhet og resultater kun mat for mitt enormt selvopptatte hode.

Mine foreldre ble skilt da jeg var femten, og mamma, min bror, og jeg flyttet til en ny by. Usikker og redd for det meste tok jeg i bruk helt ekstreme metoder – og gikk helt på tvers av mine tidligere prinsipper – for å vinne aksept hos mine venner. Dette innebar blant annet at jeg

begynte med rusmidler. Jeg fant der og da umiddelbart en løsning på mitt største problem: MEG! Plutselig følte jeg meg som en del av noe, jeg torde å gjøre sprø og "tøffe" ting – jeg fikk respekt. Mitt liv endret raskt karakter – jeg begynte med kriminalitet, jeg droppet ut av skolen, og min mor tvang meg til å flytte til pappa da jeg var 17. Hun orket meg ikke mer. Da jeg flyttet til min far tok jeg også opp igjen idretten og skolen. Lite visste jeg da at dette skulle bli kortvarig – nye problemer dukket opp, jeg fikk det vondt på innsiden, og søkte på ny den kjente og kjære men akk så destruktive hjelpen fra utsiden; jeg befant meg plutselig i et misbruk igjen. Og jeg forstod ingenting av hva det var som skjedde. Alle valg jeg tok var kortsiktige, og alt jeg gjorde, gjorde jeg for at jeg skulle slippe å ha det vondt. Jeg tok en hel masse snarveier som snart skulle vise seg å føre meg ut på lange omveier. Jeg hoppet nok en gang av skolen da det brant under føttene mine. Etter en periode med destruktiv livsførsel ble det nok en gang skolebenken. Jeg skred til verket med stor iver- dette er løsningen!! For nå var det jo et helt annet fag jeg skulle lese!? Jeg så det ikke, men jeg var i ferd med å begå det vi i NA kaller *sinnssykdom*: jeg gjorde nøyaktig det samme, men forventet et helt annet resultat. Så ble jeg kjæreste med en jente i klassen. Etter nesten to skoleår sluttet jeg på skolen – problemene hadde begynt å tårne seg opp rundt meg, så da var det bare til å gjøre som jeg hadde lært hjemme: flykte. Jeg fikk overtalt min samboer om at vi

burde flytte til den andre siden av landet. Vi flyttet, og jeg begynte på nok en ny skole innen nok en studieretning. Ting var bra lenge, men etter en stund merket jeg at nissen hadde flyttet med på lasset. Geografisk flukt er en meget kortvarig og en veldig dårlig løsning. Jeg begynte så smått å skulke skolen, jeg ble stadig dratt mot mennesker som hadde en slående likhet med mine gamle rusvenner, og vips så satt jeg der igjen i samme situasjon. Da fikk min samboer og jeg en kjempeidé: la oss lage et barn! Det er det vi trenger for å få skuten på rett kjøll og for å redde forhold og forstand! Og da svangerskapet var kommet såpass langt at hun ikke kunne arbeide, flyttet min samboer hjem til sin mor på andre siden av landet. Alene tilbake badet jeg meg i min egen selvmedlidenhet og maktet ikke engang å komme meg ut av soverommet. Barnet kom og jeg flyttet hjem igjen. Lykkelige, lille småbarnsfamilien med den fine fasaden. Vi dro på båtferie i den svenske skjærgården, og da vi hadde ankret opp ved et lite skjær tok svigerfar frem en liten dram. Det ble veldig mye dram på meg, og snart sto jeg naken på det lille skjæret og skrek ukvemsord til alle i min nærhet. Fem voksne mannfolk klarte ikke holde meg fast. Jeg må bare innse at det er det som skjer med meg: jeg blir *sinnssyk* av å bruke! Jeg skjønnte da at det var kroken på døren for vårt samboerskap, men jeg kom henne i forkjøpet og sa at jeg ville flytte ut. Man hadde da stolthet!?

Jeg ordnet meg et nytt sted å bo, og sosialkontoret ga meg penger så jeg kunne kjøpe meg hvitevarer. Jeg misforstod det helt og holdent, for jeg endte opp med å bruke hver krone på *hvite varer*.

Det tok mindre enn et halvt år før hele livet mitt var et helvete igjen. Og som vanlig søkte jeg løsning utenfor meg selv – denne gangen skulle jeg dra i militæret. For det var jo våpentrening, fedrelandsfølelse og grønne klær som var løsningen på min sykdom! Men min karriere i Forsvaret ble heller kort – jeg fant ut at en tidligere rusvenn bodde rett nedenfor leiren. Og på en, to, tre var jeg hektet. Jeg dro på tjuvperm, ble hentet av militærpolitiet på døren hjemme, puttet i kakebu, for så å bli utvist fra tjenesten.

Kort tid etter dette skulle jeg ha samvær med min datter på tre år. Veien hjem til henne bar forbi noen puber. Jeg tenkte bare at et lite pitstop ikke ville skade. Min eks fant meg, tre timer forsinket, full av gjørme og grønske, sovende på gressplenen deres, og jeg var totalt ute av stand til å gjøre rede for meg. Dette er tydelige tegn på at jeg er totalt maktesløs overfor min avhengighet, og at livet mitt var blitt umulig å mestre.

Slutten på slutten var da jeg kjørte av veien i stor fart og havnet på taket i mammas bil. Det var slutt. Over. Jeg hadde fått nok. Jeg var slått – jeg visste det bare ikke riktig ennå. Jeg våknet på sykehus mørbanket, forslått og med en kanyle i håndbaken. Ved fotenden av sengen stod moren til gutten jeg nesten tok med meg i døden da

jeg i påvirket tilstand og i stjålet bil havnet på taket i stor fart. Hadde hennes øyne kunnet drepe hadde jeg vært død ved første øyekast. Hun var naturlig nok svært sint og skuffet. Jeg fnyste av hennes overdramatisering. Vi hadde jo sluppet fra det med kun små skrammer! Som så mange ganger tidligere nektet jeg å innse realiteten i det jeg hadde gjort, jeg underdramatiserte det hele, og nektet å ta ansvar. På innsiden var jeg livredd og skadeskutt – på utsiden tøff og uberørt. Men noe hadde skjedd – jeg kom ut fra sykehuset og hadde absolutt ingenting å gå til. Intet sted å bo, ingen jobb, ingenting. Jeg hadde brukt opp venner, familie, rusvenner og var svært langt nede. Men paradoksalt nok følte jeg en slags ro. Det var nesten som om underbevisstheten visste at det var nok nå. Rusmidlene var ikke lenger noen løsning for meg – jeg ville i hvert fall ikke ha dem lenger....

Jeg hadde vært på sosialen og bedt om å få dekket behandling – så jeg må ha innsett da at jeg hadde et problem. Noe som var og er en veldig god start for å gjøre noe med problemet. Jeg fikk ikke støtte til behandling, men kunne få dekket utgifter til en campinghytte i nabo-byen. Jeg tok denne muligheten. Jeg var slått, desperat, og villig – villig til å gjøre hva som helst bare det kunne hjelpe meg bort fra det jeg kom fra. Samtidig fant jeg også ut at jeg skulle ta sjansen på noe en bekjent hadde fortalt om – det fantes et møte der man kunne gå og få hjelp hvis man ville slutte å bruke. Jeg gjorde en avtale om å møte ham der en lørdag tidlig i mai 2002. Og siden

den dagen har jeg holdt meg helt rusfri. Jeg ble tatt imot med åpne armer av en bekjent fra langt tilbake. Jeg fikk verdens største klem av det jeg da mente måtte være mannen med verdens lengste armer. Jeg har funnet ut i dag at hans armer var og er like lange som mine – jeg følte meg bare som verdens minste skapning. Jeg ble fortalt at det var godt at jeg var kommet, og at det kunne være lurt å gå på et møte igjen så snart som mulig. "90 møter på 90 dager er en veldig bra start. Men flere er jo bedre" ble jeg fortalt. Jeg, og han som skulle bli min møtepartner og bestevenn – som de gode rusavhengige vi er – hørte selvsagt bare "flere er jo bedre". Derfor tok vi flere enn 120 møter på 90 dager. Jeg ble fortalt at jeg før eller siden ville få bruk for en sponsor. Så det var like greit å skaffe seg en med én gang. Jeg spurte en og han sa han måtte spørre sin sponsor først, for å høre om han var klar. "Avvist igjen!?" var min første tanke. Men jeg ble fortalt at dette var helt vanlig, og at svaret ikke nødvendigvis måtte bli negativt selv om det var det jeg alltid regnet med. En uke senere fikk jeg svaret: "Nei". Det følte som om hjernen smeltet og rant ned i skoene mine. Men min venn stod ved siden av meg og fortalte at heller ikke dette var helt uvanlig, og at det beste er å komme seg opp igjen og spørre en ny. "Det verste som kan skje" som han sa, "er at du kan få et nei." Og det hadde han jammen rett i! Nå hadde jeg jo erfaring med det – og neste gang ville det sikkert ikke være så vanskelig å takle et nei. han neste sa forresten ja.

Med to års rusfri tid måtte jeg i fengsel og sone en dom for mange uoppgjorte bøter. Jeg forberedte meg meget godt, blant annet ved å prate med mennesker som hadde sittet i fengsel rusfri, og jeg hadde jobbet ferdig et femtetrinn slik at jeg kunne sette i gang med trinn seks da jeg ble satt inn. Jeg hadde også bestemt meg for å ta med meg en liten NA-bok som da ikke forelå på norsk – en bok som endatil handlet om tilfriskning i fengsel og etter soning. Og jeg hadde hele tiden en sterk overbevisning om at alt skulle gå bra, for jeg hadde med meg min høyere makt som gir meg den trygghet og styrke jeg trenger bare jeg ber om den.

Livet mitt er totalt forandret takket være NA. Jeg tar ansvar for min datter, og jeg merker at vi vokser nærmere hverandre for hver dag. Jeg er i stand til å se henne og bekrefte henne ut fra det jeg har lært om meg selv gjennom trinnene, fordi jeg har lært meg å se meg selv og bekrefte meg selv, i stedet for å bruke mennesker, steder, og ting rundt meg til dette. Jeg har også lært fantastisk mye om det å skape gode relasjoner, både til meg selv og til andre, gjennom å gjøre service.

Jeg har vært med å gjøre service helt fra starten av. Før jeg hadde nitti dager rusfri gikk jeg sammen med kaffekokeren og hjalp til med å lage verdens beste møtekaffe, og jeg gjør løs med klut, vann og såpe for å gjøre bordene i møtelokalet til verdens reneste bord. Jeg ville være med på å gjøre min hjemmegruppe til den beste gruppen. Og i mitt femte år rusfri gjør jeg fortsatt

service i verdens beste hjemmegruppe. Og hadde den ikke vært det, så hadde valget mitt vært enten A) bytt gruppe, eller B) å ta del i og være med på å gjøre gruppen til verdens beste.

Jeg syntes det var helt fremmed, og litt skummelt deilig, at noen etter hvert hadde såpass tiltro til meg at de ville gi meg nøkkelen så jeg kunne åpne dørene og stelle i stand til møtet. Senere fikk jeg være møteleder, og sakte men sikkert fikk jeg bevist for meg selv at også jeg kunne ta ansvar – at også jeg var dugendes til slike ting. For det er sant det man kan høre på møtene: "Vi er glad i deg til du lærer å være glad i deg selv. Og vi har tillit til deg til du også kan stole på deg selv". Og derfra fortsetter vi på veien sammen.

Jeg er i dag leder for en regional komité, og har nylig blitt forespurt om å ta et lederverv i konventkomitéen i mitt område. Dette er hendelser som for meg var helt utenkelig å få oppleve for kun kort tid siden. Så ting skjer – det er *helt* sikkert! Men det er ikke alltid jeg merker *at* de skjer når de skjer – men jeg får stadig bekreftelser på at jeg i hvert fall gjør *noe* riktig. Det er blant annet dette jeg mener med å bekrefte meg selv. Og så lenge jeg er i bevegelse i riktig retning, holder det for meg. Jeg behøver ikke ta sjumilssteg hver eneste dag.

Jeg har jobbet på det samme stedet i ett år nå, og jeg synes fortsatt det er kjempespennende. Min kompetanse og mitt ansvar, og dermed den gleden jeg legger ned i og får ut av mitt arbeid, vokser side om side. Dette er noe

annet enn før, da alt var kjedelig etter to måneder, og jeg sluttet uten å gi beskjed. Og i dag opplever jeg ekte kjærlighet og vennskap hver eneste dag – vennskap som har fått vokse seg gradvis sterkt over tid, fordi jeg har lært meg å bli igjen og løse flokene i stedet for å flykte med halen mellom bena og bitterheten gnagende mellom ørene. Alt dette, og enda mer dertil, har jeg å takke NA for. NA åpnet ikke døren til himmelen for at jeg skulle slippe inn. NA åpnet døren slik at jeg kunne få slippe ut av helvete. I dag er jeg fri.

NA-livet – jeg har et valg

Mitt navn er... og jeg er rusavhengig. Jeg tror jeg ble født med denne lumske sykdommen. Hele livet, fra så langt tilbake som jeg kan huske, har jeg rømt fra meg selv og det jeg følte. Flyktet fra alle situasjoner som utløste en følelsemessig reaksjon. Den første måten jeg flyktet på var gjennom lek. Dette var før jeg begynte på barneskolen. Jeg lekte ikke ut følelser slik mange barn gjør. Leken var en måte å slippe å føle eller kjenne på en situasjon på. Siden jeg reagerte på denne måten, lærte jeg heller ikke hvordan man takler følelser.

Gjennom oppveksten fant jeg nye og andre måter å flykte fra meg selv på. Jeg spilte dataspill, jeg lot være å spise og jeg trente. Den dag i dag er jeg en meget tynn mann, og det er ikke rart siden jeg kunne løpe over en mil på tom mage bare for å slippe å føle. Etter en slik usunn treningstur skrek tarmen etter mat, musklene verket og

hodet var utkjørt. Så igjen lærte jeg ikke hvordan man takler følelser.

Mitt første møte med rusmidler var i 12-årsalderen. Jeg husker ikke noe særlig fra dette siden jeg var så opptatt med å flykte fra nuet. Jeg var allerede da villig til å gjøre hva som helst for å slippe å leve her og nå. Noe forandret seg inni meg etter dette første møtet med rusmidler. Jeg begynte fort å røyke, og det gikk bare to-tre år før jeg regelmessig konsumerte rusmidler. Da jeg var 15 år gammel pleide jeg å sykle rundt på lørdagskveldene med rusmidler i den ene hånden, den andre hånden på styret og jeg følte meg som konge over verden. Jeg trodde dette var det å leve. Alle følelser jeg ikke skjønte samlet jeg opp gjennom hele uken og fjernet dem for noen timer i helgen. Noen få timer fri var det eneste jeg tenkte på og det eneste jeg ville ha. Noen få timer fri fra alt det jeg ikke skjønte. Alt det som plaget meg. Aldri falt det meg inn at det var meg selv som var problemet.

Etter hvert som årene gikk, videreutviklet avhengigheten seg. Et rusmiddel ble erstattet med et annet rusmiddel som virket bedre, helt til disse igjen ble byttet ut med et tredje, et fjerde, et femte, og et sjette rusmiddel. Ingen ting virket. Alt jeg følte var frykt. Jeg gikk rundt og følte meg som et byttedyr, og jeg trodde at rundt hvert hjørne ventet et rovdyr som ville spise meg. Jeg forsvant lengre og lengre inn i et tomrom som ble større for hver dose av et rusmiddel jeg tok. Til slutt lå jeg der i sengen ruset hele uken og fikk ikke gjort en

eneste ting. Jeg passet ikke inn i verden verken med eller uten rusmidler. Følelsen av at det var bare jeg som følte det slik var meget stor hos meg. Ingen andre forstod alt det vonde som skjedde. Ren desperasjon, det paranoide og følelsen av fremmedgjøring var det jeg hadde igjen. Hele verden var ond og jeg passet ikke inn. Aldri tenkte jeg tanken at problemet kunne være meg selv, og at jeg kunne gjøre noe med meg selv for å fikse på dette. Jeg fikk det ikke til å fungere uten rusmidler, for da var abstinensene der, og ikke fikk jeg det til å fungere med rusmidler. Da ble alt bare svart, jeg gråt, jeg angret og jeg skjønnte dypt inni meg, under alle maskene, at det jeg gjorde var feil. Jeg kunne ikke flykte fra meg selv mer. Det eneste jeg ville var å dø. Helt seriøst og 100% mente jeg at verden ville bli et bedre sted uten meg i den. Så jeg ble sperret inne på en mentalinstitusjon.

Der begynte ting å skje. Mens jeg var dypt inne i selvmedlidenhet og selvmordstanker ble jeg spurt om jeg skjønnte at jeg trengte hjelp og at jeg ikke kunne fortsette på egenhånd. Det jeg hadde lyst til var å skrike ut at alt var bra. Jeg hadde ingen problemer. Hvis bare alle kunne la meg få dø i fred, så ville ting ordne seg. Men takket være et øyeblikks klarhet, svarte jeg "Ja, jeg trenger hjelp". Dette var nok til å slippe en positiv høyere makt inn i livet mitt. Jeg følte meg lettet der jeg lå nede på bunnen, full av fortvilelse, bitterhet, sinne og frykt. Jeg har ikke brukt rusmidler siden den dagen, og bare for i dag skal jeg holde meg rusfri.

En drøy uke senere var jeg på mitt første NA-møte. Det var helt utrolig hvor godt det føltes der. I noen minutter var alt bra. Alle ting kunne ordnes. Disse rare rusavhengige menneskene som satt i en ring rundt et bord visste hva de snakket om. De hadde gjort de samme tingene som meg. Rømt fra seg selv. Ikke kjent på følelser. Jeg følte en tilhørighet jeg ikke visste eksisterte og for første gang i mitt liv fikk jeg sinnsro. Det var noe i det nedslitte rommet, der mugglukten satt i veggene, som jeg ville ha. NA tilbød meg frihet fra aktiv avhengighet, og jeg kunne velge det selv. For første gang i mitt liv skjønnte jeg at jeg hadde et valg. Jeg kan la være å bruke rusmidler i hvilken som helst form, og da vil ting ordne seg. Det var dette jeg hørte på mitt første NA-møte, og det er dette jeg lever etter i dag.

Takket være et fellesskap av rusavhengige som har funnet en ny måte å leve på, banker hjertet mitt ennå. NA er kilden til mitt nye liv. Uten dette fellesskapet ville jeg aller mest sannsynlig ha vært død. Jeg går regelmessig på møter der jeg lærer hvordan man lever og hva det vil si å føle. Trinnjobbing gjør at jeg blir glad i både meg selv og andre. Tradisjonene får meg til å komme tilbake på NA-møter og service får meg til å lære takknemlighet. Jeg tar min del av ansvaret og overlater resten etter beste evne. Dette er noe jeg elsker ved NA-programmet, så lenge jeg er villig til å prøve, er det bra. Dette enkle budskapet gjør øyekrokene mine fuktige.

Min samboer og jeg har fått et godt liv. Et trygt liv. Et sunt liv. Jeg har kommet nærmere min familie og jeg har begynt å jobbe igjen. Hele min verden er blitt snudd til noe veldig bra takket være NA, og det tomrommet i min sjel jeg aldri selv klarte å fylle, har NA fylt med kjærlighet. Jeg tør til og med skrive ordet Gud. Takk.

Min åndelige løslatelse

Jeg skal forsøke å skrive noen ord om hvordan livet mitt har forandret seg etter at jeg ble medlem av Anonyme Narkomane. For å gjøre det må jeg først si noe om hvor jeg kommer fra.

Jeg er den eldste av to brødre, og vokste opp i en familie med tradisjon for skilsmisser. Jeg tror dette har påvirket mitt senere liv, for det lærte meg en måte å håndtere konflikter, uoverensstemmelser og "dårlige" følelser på; jeg kunne alltid bare stikke av. I barneårene gjorde jeg flere eksperimenter med fluktruter, uten at jeg fant noe som var egentlig mitt. Det fungerte bare halvveis som jeg ville, som flukt. Jeg var fremdeles i stand til å føle alle de tingene som gjorde at jeg ville stikke av, og det var følelsene som var mitt problem. Noen av de viktigste følelsene mine pleide å være utenfor-skap, ensomhet, manglende tilhørighet og underlegenhet, og jeg var på stadig leting etter et eller annet "noe" som kunne forandre på det. Jeg stjal for eksempel fra moren min for å kunne bruke pengene på kamerater, for jeg var sikker på at de ikke ville ha noe med meg å gjøre hvis jeg ikke hadde noe å gi dem.

Alt det forandret seg da jeg i 14-årsalderen begynte å ruse meg. Første gangen jeg kjente virkningen av et rusmiddel, sa jeg "Dette skal jeg gjøre mer av!", og jeg var sikker på at jeg hadde funnet svaret på gåten om hvordan livet skulle leves. Allerede fra begynnelsen av finansierte jeg min bruk av rusmidler ved hjelp av å selge mer av dem til andre. Den posisjonen og den makten jeg opplevde ved å "kontrollere" og tjene penger på andres tilgang til rus skulle forme mitt liv de neste femten årene.

Mitt syn på andre mennesker utviklet seg ganske snart til et nivå hvor selv gamle venner var redusert til kunder med begrenset kreditt. Konsekvensene av å ikke betjene den kreditten ble ofte omfattende. Jeg gjorde stor fysisk, mental og følelsesmessig skade på mange mennesker, også på dem jeg tidligere hadde sett på som nære venner, for ingen fikk true min posisjon, som for meg var det samme som min tilgang på rus. Jeg var sikker på at den ville blitt truet dersom det ble kjent at jeg tillot at folk ikke gjorde opp, så jeg forsvarte den nådeløst.

Min sykdom utviklet seg, og da jeg til slutt ble arrestert, fikk jeg en dom på seks år for en rusrelatert forbrytelse. Det var i fengsel min store forandring skulle begynne. Etter å ha ruset meg så mye jeg kunne de første tre årene av soningen, ble jeg tatt og stilt overfor konsekvenser jeg ikke klarte å ta. Da jeg fikk et ultimatum valgte jeg å gå på et NA-møte i stedet for å sone refsen, selv om jeg ikke trodde det var mulig å leve et liv uten å ruse

meg. Jeg kjente ingen som hadde sluttet å ruse seg uten at det var et dødsfall med i bildet, og jeg trodde, heller ikke at det kunne være mulig for meg.

Igjen tok jeg feil, og det takker jeg min Gud for på en daglig basis. På mitt første møte var det medlemmer som delte om hvordan de hadde følt, tenkt og trodd og om det bunnløse sorte hullet der selvrespekten og empatien skulle ha vært. Det som "gjorde det" for meg, var at de hadde hatt det sånn, mens jeg satt med de følelsene i meg på det møtet. Jeg så at de hadde noe jeg ville ha, og ganske raskt ble jeg villig til å gjøre det de hadde gjort for å få det. Ikke at det var uten vanskeligheter å begynne det arbeidet i fengsel, men jeg er sikker på at den jobben er vanskelig uansett hvor man er.

Det ville vært en løgn å påstå at jeg øyeblikkelig fikk et fantastisk liv, og at alle mine problemer ble løst med en gang. Det fungerte ikke sånn for meg. De første månedene var vanskelige, men jeg valgte å fortsette med de tingene som så ut til å ha en positiv innvirkning på livet mitt; jeg jobbet med trinnene og gjorde tjeneste, og litt etter litt begynte jeg å føle meg som en del av NA, selv om jeg fremdeles satt i fengsel. Jeg fikk gå på ett møte i uken, og jeg hadde litteratur og tilgang på en telefon.

Den dagen jeg ble løslatt var det folk fra fellesskapet som ventet hjemme i min leilighet, og de hjalp meg med å ta de riktige, vanskelige valgene den dagen, som sluttet med at jeg sovnet rusfri i egen seng etter å ha vært på et møte. Det fortsatte til å bli 90 møter på 90 dager. Det er

noen år siden i dag, og livet mitt er radikalt annerledes enn det jeg trodde det kom til å bli.

Etter at jeg begynte å arbeide med trinnene med en sponsor, lærte jeg på nytt, eller kanskje for første gang, hva tillit er, hva forpliktelse er, og at også jeg bare kan vinne gjennom å kapitulere, innrømme totalt nederlag. Ved å jobbe med trinnene har mye forandret seg: jeg har fått kontakten med min opprinnelige familie tilbake; de stoler på meg i dag, jeg har dannet min egen familie, jeg tar en utdanning og jeg har fått en jobb jeg stort sett trives i. Men den viktigste forandringen er den som har skjedd på innsiden, den som ikke er synlig for alle andre, den følelsesmessige, åndelige og mentale forandringen. Tidligere hadde jeg fire følelser: enten var jeg sulten, kåt, stein eller så ga jeg faen. I dag har jeg et rikt følelsesregister; ikke alle er behagelige å ha eller fornøyelige for andre, men jeg har dem og jeg har lært å håndtere dem på en konstruktiv måte. Og stort sett får jeg det til; ikke alltid, men som regel.

De to største utfordringene jeg har gått gjennom etter å ha blitt rusfri, er vanskeligheter med å finne arbeid og bare kortvarige oppdrag når jeg fant noe. Den påfølgende konsekvensen ble økonomisk krise. Det forandret seg, og i dag er jeg under utdanning, samtidig som jeg er i sesongbasert arbeid. Det andre har vært kriser i forhold og relasjoner. Jeg gikk inn i et kjærlighetsforhold etter fire måneder rusfri tid (det anbefales ikke), og hun flyttet inn i min leilighet mens jeg fremdeles satt inne.

Hun flyttet med andre ord inn i leiligheten min før jeg gjorde det. Etter nesten tre år sprakk det forholdet, og etter det levde jeg seksuelt utsvevende en tid, både i og utenfor fellesskapet. Konsekvensen var en skam så dyp at jeg knapt orket å se meg selv i speilet. Jeg fikk kraft og styrke av Gud, slik jeg forstår Gud, til å gå gjennom også denne måten å leve ut min avhengighet på. Jeg ble rusfri og innledet senere et forhold til en kvinne jeg er i ferd med å gifte meg med. For første gang har jeg gått inn i et kjærlighetsforhold med andre motivasjoner enn min egen tilfredsstillelse.

Jeg vet at mitt liv ville sett annerledes ut uten Anonyme Narkomane. Uten fellesskapet, sponsor, trinn, tjeneste og tilhørighet hadde jeg gått et annet sted og forsøkt å dempe smerten uten å gå gjennom den, sannsynligvis med fatale følger. I dag lever jeg et godt liv nettopp fordi jeg våger å gå gjennom smerten når den kommer, og evnen til å gjøre det har jeg fått av min høyere makt ved å arbeide med NAs "tolv trinn".

I dag har jeg et valg

"Har du problemer med alkohol, piller eller stoff?" "Hæ?" "Har du problemer med alkohol, piller eller stoff?" Jeg ble alltid like irritert og kastet avisa kjapt i søpla når jeg så disse idiotiske annonsene på baksiden. Hvem er disse menneskene, som er så frekke at de lurar på om JEG har problemer med alkohol, piller eller stoff? Annonsen var for et behandlingssted for folk med rusproblemer, og sannheten er vel at de traff meg akkurat

der jeg ikke ville at de skulle treffe, og samtidig var jeg redd for at samboeren min skulle se disse annonsene. Hun hadde jo nevnt det noen ganger tidligere at jeg burde søke hjelp, men jeg hadde bare ledd eller diskutert det bort som alltid og forklart henne at jeg var syk og at jeg "måtte ha medisinen min" for å takle en stresset hverdag. Det eneste jeg hadde rett i var at jeg var syk, men ikke på den måten jeg trodde, og alt det andre var rasjonalisering og bortforklaring av sannheten som sakte hadde gått opp for meg i løpet av de siste årene; jeg hadde virkelig store problemer med rusmidler.

Jeg satt på kontoret mitt og vurderte situasjonen. Skuffene var fulle av uåpnede regninger. Leiligheten var på vei til tvangsauksjon og forliksrådet hadde tatt pant i bilen min. Jobben hadde jeg mistet, og alt jeg gjorde var å ruse meg og sitte foran PC-en og surfe på internett og se på porno under påskudd av å skulle jobbe. Jeg hadde kjøpt våpen fordi jeg hadde blitt totalt paranoid og dette endte jeg opp med å true familien min med. Jeg banket opp samboeren min ved flere anledninger, og hun måtte ha visakort, penger og bilnøkler under hodeputen om natten så jeg ikke skulle stikke av med dem. Hun hadde også epilepsi og var avhengig av å ha beroligende tabletter dersom hun fikk anfall, og disse tok jeg selvfølgelig også. Jeg kjørte også rundt i timevis med min 1 år gamle sønn bak i bilen mens jeg var på jakt etter rusmidler, og lot ham sitte å vente i bilen når jeg var inne for å treffe dealeren min. Det hendte også

at jeg tok ham med inn. Jeg ble ikke syk når jeg brukte rusmidler, jeg ble sinnsyk! Alt endte med at samboeren min tok med seg sønnen vår og flyttet til moren sin, og før hun dro så sa hun: "Jeg kommer ikke tilbake før du gjør noe med problemet ditt".

I dag så ser jeg at alle disse tingene er tydelige tegn på et liv som ikke mestres, men jeg måtte gå dypt i meg selv før jeg var villig til å innrømme disse tingene for meg selv, og ikke minst for andre. Jeg hadde jo bil og leilighet og familie og jobb og hele fasaden i orden, hvordan kunne det ha seg at jeg da ikke mestret livet mitt?

Jeg tok en beslutning. Jeg fant frem en avis med den samme irriterende annonsen på baksiden og leste nøye gjennom den. Da gikk det opp et lys for meg. "Disse menneskene har jo virkelig skjønt det", tenkte jeg. Det stod nemlig noen magiske ord i denne annonsen som fanget interessen min. "Medisinsk nedtrapping" stod det! "Ja, endelig noen som har skjønt at piller er løsningen", tenkte jeg! Jeg ringte nummeret som stod i annonsen og fikk snakke med en trivelig kar. Jeg var solid påtent og pratet hull i hodet på ham i over en time, da han plutselig sa at han ikke kunne snakke med meg mer. han var vel utslitt vil jeg tro.

En uke senere så hadde jeg gått helt tom for rusmidler, ikke kunne jeg krite noe mer, ikke kunne jeg låne noe mer, og jeg hadde vært uten rusmidler i tre dager. Jeg satt med pistolen i den ene hånden og telefonen i den andre, og heldigvis så valgte jeg å bruke telefonen. Jeg

ringte på nytt til behandlingsstedet og jo da, jeg kunne få komme med en gang, men det kostet jo penger da, en del penger faktisk. Jeg ringte til moren min og nærmest truet henne til å kjøre meg til behandling og til å betale for meg. Hun sa bare: "Dette har jeg ventet på, begynn og pakke, så henter jeg deg om to timer". To timer senere begynte vi den tre timer lange bilturen. Det er den lengste bilturen jeg har hatt i hele mitt liv. Svetten stod i panna, magen var helt i ulage, jeg hadde harehjerter og tidenes puls, og formen var rett og slett helt elendig. Allikevel var hovmodet på plass, og jeg husker at jeg tenkte for meg selv; "Jeg skal vel vise dem der oppe hvem jeg er". Sannheten var at jeg lå i rennesteinen og så ned på andre mennesker, og trodde at jeg var bedre enn alle andre. Hvor feil går det egentlig an å ta? Benektelsen er sterk, det er i alle fall helt sikkert!

Jeg kom meg på plass i behandling, og ble trappet ned på medikamenter på seks uker. I løpet av disse seks ukene var jeg på mine fem første NA-møter. Det var en helt vanvittig opplevelse. Vi var ikke mange i gruppa der oppe, fra tre til åtte stykker på møtene, men det skjedde noe med meg på de møtene. Jeg ble fortalt at jeg ikke fikk dele fordi jeg fremdeles ikke var rusfri, og det var helt greit for meg. Hadde ikke hatt mye positivt å bidra med på det tidspunktet heller jeg da. For første gang følte jeg tilhørighet, jeg følte at jeg passet inn, jeg hørte min egen sinnssykdom og galskap komme ut av kjeften på andre mennesker. Jeg gråt mye. Disse menneskene hadde

brukt som meg, de hadde levd som meg, de hadde lidd som meg og de hadde funnet en ny måte å leve på uten rusmidler. De så også ut som om de trivdes i sitt eget skinn, og de lo og hadde det moro. Sånn ville jeg også ha det, og jeg gledet meg til å kunne dele på møtet og fortelle dem det. Men, og det er alltid et men, spesielt hvis man er rusavhengig, det var noe som plaget meg. Jeg hørte mye snakk om rusmidler og brukerredskaper jeg aldri hadde brukt, spesielt sprøyter og heroin, og jeg var redd for å ikke være ille nok, og at de andre i gruppa skulle kaste meg ut dersom de fant ut sannheten. Jeg tok en beslutning, jeg ljugde! Akkurat som i aktiv avhengighet ljugde jeg så jeg trodde det selv, og pratet intenst og lenge om hvor mye heroin jeg hadde brukt og hvor mange sprøyter jeg hadde brukt, og dette holdt jeg på med i de første fire månedene jeg var rusfri! Ønsket om å høre til var tydeligvis veldig sterkt.

Etter at jeg var ferdig nedtrappet så kom min første rusfrie dag, 27. august 2001. Det var utrolig stort, men hendelsene dagen etter satte definitivt en demper på stemningen. Jeg hadde nemlig så sterke abstinenskramper i muskulaturen i overkroppen og rundt hjertet at jeg fikk hjertestans og måtte bli hentet med sykebil og kjørt på sykehus. Det satte en skikkelig støkk i meg, for jeg mente jo selv at jeg ikke hadde ruset meg så hardt jeg da. Men, fra det øyeblikket så ble jeg i alle fall totalt villig til å gjøre alt som ble anbefalt, basert på frykt akkurat da, men denne gangen så var frykten til stor hjelp.

Behandlingsstedet var for meg et trygt sted å bli avruset og en start på det å se på meg selv. Men det aller viktigste de gjorde for meg i behandlingen, var at de viste meg veien til NA. Med bare 19 dager som rusfri, så ble fem stykker av oss tatt med på et NA-konvent i Oslo. Det var det største jeg noensinne hadde opplevd, og jeg fikk der bekreftet at NA var plassen for meg. Jeg fikk klemmer og ble ønsket velkommen, og på countdown når jeg reiste meg på 19 dager og gikk opp for å få min hvite "Bare for i dag" -nøkkelring og alle klappet, da tenkte jeg med meg selv: "Hit vil jeg tilbake om ett år og reise meg opp igjen!".

Jeg flyttet over i en ettervernsbolig, og jeg lyttet på møter og prøvde å involvere meg selv etter beste evne. "Få deg en sponsor", sa de på møtene, og ingen av de andre jeg bodde sammen med hadde en sponsor, så da måtte jeg jo selvfølgelig ha en for å ta meg godt ut! Sjokket var stort når sponsoren skulle ha meg til å begynne å jobbe med trinnene, for jeg skulle jo bare ta meg godt ut, uten innsats. Jeg var på møte i Oslo sammen med sponsoren min for å hente min 30 dagers nøkkelring, jeg hadde 46 dager rusfri. På det møtet var det en jente som tok imot en medalje for å ha vært rusfri i fem år. Det gjorde utrolig inntrykk på meg, og hun forklarte også hvordan hun hadde greid det. Hun hadde hørt noe på et konvent i Sverige som hadde hjulpet henne, fortalte hun, og det var: "Jobb med trinnene eller dø!". Høres drastisk ut kanskje, men jeg visste med meg selv

at fortiden min så helt elendig ut, fremtiden min så helt elendig ut, og den dagen jeg sto mitt oppi, den var helt elendig den også, så jeg ble villig til å gjøre hva som helst for å holde meg rusfri og overleve rett og slett. Jeg var dritt lei av å være dritt lei, og alle fortalte meg jobb med trinnene, gå på møter, snakk med sponsoren din og les i litteraturen, så blir det bedre etter hvert!

Dagen etter, med 47 dager rusfri, så begynte jeg å jobbe med trinn en med min sponsor.

Jeg jobbet meg igjennom de fem første trinnene mens jeg bodde i ettervernsboligen, og jeg gjorde meg klar til å flytte hjem igjen. Samboeren min og sønnen min var på plass i leiligheten igjen, bilen var betalt for og vi fikk beholde leiligheten, alt takket være at jeg fikk låne penger til å gjøre opp for meg av min mor. Hun ga også klar beskjed om at jeg måtte betale for behandlingen min selv, og at jeg måtte betale henne en fast sum per måned når jeg kom hjem. Snakk om å få livet på dets egne vilkår mitt i trynet, men å ta ansvar for mitt liv og mine konsekvenser er noe som har vært utrolig viktig for meg i tilfriskningen min.

Den dagen jeg kom hjem fra behandling dro jeg bare så vidt hjemom og spiste og la fra meg bagene mine før jeg dro rett på et møte. Jeg hadde fått med meg fra sponsoren min at 90 møter på 90 dager var anbefalt, men at flere var bedre. Som en god rusavhengig så hørte jeg bare "flere er bedre" og endte opp med å gå på 127 møter på 90 dager. Jeg hadde i alle fall ikke tid til å

tenke på å ruse meg, og det blir jo sagt at: "Med Gud i den ene hånden og programmet i den andre, så har du ingen ledige hender til å plukke opp den første dosen av et rusmiddel med". Det var tøft på hjemmefronten, og samboeren min forventet at jeg nå var "frisk" og at jeg burde gå rett ut i jobb og bli en ansvarlig far. Realiteten var en helt annen, og jeg var utrolig syk fremdeles, både fysisk og psykisk, og abstinensene rev og slet i kroppen daglig. Det gikk opp for meg at jeg ville ende opp med å bruke igjen dersom jeg fortsatte å bo sammen med dem og jeg slet hver dag, og lurte på hva jeg skulle gjøre, helt til noe jeg hadde hørt på et møte ble løsningen for meg. "Hvis ingenting forandres så forandres ingenting" var det en veteran som hadde delt med meg engang, og jeg hadde det vondt nok nå til at jeg ble villig til forandring, og jeg tok beslutningen om å flytte for meg selv i en egen leilighet.

Det var en utrolig tøff periode, men programmet og min høyere makt kombinert med intens villighet holdt meg på møter og i kontakt med fellesskapet. Jeg gikk på mange møter, og de to første årene så ble det et møte hver dag. Jeg fikk meg en ny sponsor, men det fungerte dårlig, han gjorde ting på "sin måte" skulle det vise seg, og etter hvert fant jeg meg en ny sponsor som jeg hadde i tre og et halvt år før han flyttet til et annet land, og jeg ble igjen nødt til å finne meg en ny sponsor. Jeg hadde flyttet for meg selv, begynt jobben med trinn seks, involvert meg i fellesskapet i form av service, og selv

om jeg var utrolig redd og nervøs til å begynne med, så dukket jeg opp over en time før møtene startet, og hang i dørklinken og ventet på at kaffekokeren skulle komme. Da var jeg trygg. Ikke lenge etter begynte jeg å si "vi" og "oss" i NA istedenfor "dere" og "dem". Jeg hadde blitt en del av NA.

Midt oppi alt dette så ble min mor alvorlig syk. Hun ble lagt inn på sykehuset i hui og hast med lammelser i ansiktet og i armene, og hun klarte ikke å snakke. Etter to dager så gikk hun i koma, og hun ble liggende i respirator i fire uker før legene erklærte henne hjerne-død. Vi måtte slå av respiratoren. Faren min døde av sykdommen avhengighet når jeg var 23, så nå følte jeg meg totalt ensom og forlatt. Snakk om smerte, snakk om maktesløshet! Jeg var klar for å bruke så hardt og så lenge som jeg aldri hadde gjort før, men det ble heldigvis med tanken. Jeg hadde fått meg et program, og jeg brukte det for alt det var verdt. Jeg tok 90 møter på 90 dager igjen, jobbet med trinnene og snakket med sponsor. Det var NA-folk med i begravelsen, det var NA-folk med meg hjem etterpå, og det var NA-folk som sov på sofaen min når jeg ikke taklet å være alene. Jeg var knust innvendig og desperat etter fraværet av smerte. Jeg flyktet med å sjekke opp en nykommer. Skam og smerte fulgte i kjølvannet, og konsekvensene ble store. Hun kom aldri tilbake på møtene igjen. Jeg holdt meg utrolig nok rusfri.

Søsteren min spanderte tur på meg til Afrika, fire uker i Zimbabwe. Jeg var livredd, skulle ut og reise for første

gang uten rusmidler. Hadde 16 mnd rusfri og var full av frykt. Mellomlandet i London og dro på to NA-møter der, og når jeg endelig kom frem til Harare, så fant jeg NA der også. Tryggheten, stabiliteten og møtene er over alt. Den sommeren innledet jeg et forhold til en jente i fellesskapet, hun bodde i en ettervernsbolig og hadde ni mnd rusfri tid. Det hele varte i to mnd og endte i kaos og smerte. Mer skam og skyld, men heldigvis så er hun fremdeles rusfri og i programmet i dag.

Det var tydeligvis ikke nok med to ganger for meg, så jeg gikk rett inn i enda et forhold med en jente i fellesskapet, også hun i ettervernsbolig og med kort rusfri tid, men jeg rasjonaliserte det med at det var hun som hadde sjekket opp meg. Jeg hadde over to års rusfri tid, og jeg involverte meg med nykommere, og jeg fikk høre det mange ganger fra flere i fellesskapet at jeg måtte holde meg unna. Jeg reagerte med en "Vet ikke du hvem jeg tror jeg er" - holdning, og blåste dem bare av. JEG kunne fikse dette. Etter å ha vært i dette forholdet i ni mnd så gikk hun ut og brukte igjen, og jeg satt igjen og tenkte: "Hva er det du gjør? Vi skulle jo være sammen resten av livet!" Jeg var helt knust. Hennes tilbakefall varte i en dag. Hun kom tilbake til fellesskapet og var villig til å ta dette på alvor. Jeg elsket henne, og var villig til å prøve igjen. Denne gangen varte det i tre og et halvt år, før det endte smertefullt med at hun gikk fra meg. Vi hadde vokst fra hverandre sa hun, og jeg satt igjen som et stort spørsmålstejn. Det står i vår Basic Text, at

relasjoner er en av våre absolutt største utfordringer i tilfriskning, og det kan jeg skrive under på. Nå skal jeg prøve å være single en stund, det har jeg knapt vært de siste 20 årene nemlig.

Jeg gikk mye på møter, og sønnen min hadde barnevakt en del i begynnelsen, og jeg fortalte ham alltid at jeg skulle på møte, uten at jeg fortalte noe mer om hva dette var. Så en dag da jeg var ute og gikk tur sammen med sønnen min når han var rundt tre år gammel, så fant han to maur på bakken. Som alle tre-åringene var han utrolig interessert i krypdyr og insekter, og han bøyde seg ned for å titte på dem. Så sa han til meg: "Se pappa, to maur. En stor og en liten. En mamma-maur og en baby-maur". "Ja", sa jeg, "så fint, men hvor tror du pappaen er da?", spurte jeg. Da svarte han uten å tenke seg om. "Jeg tror han er på møte!". Jeg lo så jeg nesten lå på bakken.

Vel, hva har jeg lært? Jeg er halvveis i min tredje runde gjennom trinnene i "Veiledninger til trinnarbeid", og jeg har lært at rusmidler aldri var et problem for meg, det var en løsning. En løsning på mitt største problem som er MEG. Jeg har også lært at service ikke er noen erstatning for trinnarbeid, men at en balanse av begge deler er det ideelle for fremdrift i tilfriskningen. Det kan kanskje høres ut som om jeg har vært så flink og gjort så mye riktig, men det eneste jeg har gjort er å følge anbefalinger og "oppskriften" som står i kapittel fem, "Hva kan jeg gjøre?" i vår Basic Text. I tillegg så fant

jeg ut i trinnene mine at jeg har brukt mer tid på å hate andre enn på å elske meg selv, en tøff erkjennelse som jeg prøver å jobbe hardt med i dag. Og ja, jeg elsker faktisk meg selv og livet mitt i dag, utrolig nok!

Takket være Anonyme Narkomanes tolv trinn, min høyere makt og tøff sponing, så er jeg rusfri i dag. Det finnes ingen som er for dumme til å klare å tilfrisknes, men det finnes noen som er for smarte. Jeg er rusfri bare for i dag, en dag av gangen, i dag har jeg et valg.

Jeg fant frihet fra verdens mest slitsomme fulltidsjobb

Min historie skiller seg ikke ut på måten jeg brukte rusmidler på. Jeg brukte til alle døgnets timer, alle dagene i uken, alle ukene i måneden og alle månedene i året. Å bruke var en fulltidsjobb, en 24-timers jobb, jeg ikke kunne stemple ut fra. Det som skiller min historie om aktiv rusavhengighet fra andre sin aktive rusavhengighet, er at jeg fant fellesskapet Anonyme Narkomane.

Helt siden jeg var liten har jeg følt at noe mangler. Jeg var ikke bra, tøff eller kul nok. Jeg følte meg utenfor over alt hvor jeg kom. Jeg prøvde å finne min plass i forskjellige miljøer. Når jeg fant rusmidlene var det som om min verden med ett ble forandret, den ble lettere. Jeg hadde funnet en løsning. En kjemisk løsning på mitt største problem: jeg klarte ikke være meg selv. Gjennom rusmidlene forandret jeg meg til det jeg trodde jeg ville. Jeg klarte å slippe meg løs. Rusmidlene ga meg frihet

fra meg selv. De forandret meg til en tøffere, kulere fyr, trodde jeg. Fra første stund jeg begynte å bruke, var det full gass. Jeg følte at jeg hadde blitt lurt. Jeg følte at alt vi hadde lært på skolen om rusmidler bare var for å hindre oss i å finne ut hvor bra livet kunne bli gjennom å bruke rusmidler. Jeg kom frem til at vi ble hjernevasket av institusjonene for å få et A4-liv, sånn at vi kunne tjene samfunnet. Jeg følte at rusmidlene gjorde sånn at jeg så ting mye klarere. Jeg trodde hele tiden at det var jeg som brukte rusmidlene. Jeg var ikke en rusmisbruker, jeg var en rusbruker. Sannheten er at det var rusmidlene som brukte meg. Jeg så aldri at jeg hadde et problem. Selv etter tre år på amfetamin og psykoser som fast innslag to ganger i måneden, så jeg ikke at jeg hadde et problem. Jeg trodde det var sånn at jeg bare ikke tålte amfetamin, så jeg byttet enkelt og greit bare rusmidler. Jeg begynte med psykedeliske stoffer i noen år. Jeg fikk meg en kjæreste etter hvert, som gjorde det slutt etter to år. Dette brukte jeg som et påskudd til å ruse meg litt ekstra. Nå var det jo spesielt synd på meg. Det endte med at jeg ble hektet på heroin, piller, alkohol, egentlig hele alfabetet.

Jeg klarte hele tiden å ordne penger til å bruke gjennom å selge rusmidler. Til slutt hadde jeg brukt opp alle som kunne tenke seg å låne bort til meg. Jeg måtte begynne å stjele penger og andre ting. Jeg begynte å lure vennene mine. Jeg ga fullstendig f... i om foreldrene mine tok meg i å stjele penger. På ett tidspunkt stjal jeg bilen til

moren min for å gjøre opp gjeld. Jeg var likeglad bare jeg klarte å ordne rusmidler. Til slutt ga jeg helt opp. Jeg tenkte at dette var min skjebne. Å brenne lyset i begge ender og dø en tidlig død. Jeg var aldri interessert i behandling. Det var jo for ordentlige narkomane. Jeg var for god til det. Jeg hadde et par mislykkede forsøk på å slutte ved å legge meg inn på avrusning. Den gangen jeg faktisk klarte å gjennomføre et helt opphold, gikk jeg ut og brukte ca. 20 min. etter at jeg slapp ut. For å belønne meg med at jeg hadde vært så flink og for å sove godt en natt. Karusellen var i gang igjen. Det som var bra med det ene besøket, var at det var der frøet om tilfriskning ble sådd i meg. Det kom tre personer fra NA og holdt et møte. Jeg var veldig skeptisk i begynnelsen. Da de nevnte ordet Gud, knakk jeg fullstendig sammen i latter. Jeg så for meg at de hadde blitt frelst på en eller annen behandling, og nå skulle de frelse oss. Men da de begynte å dele historiene sine, klarte jeg å identifisere meg og jeg ble nysgjerrig. Jeg bestemte meg for å gå på et møte når jeg kom ut. Det skjedde ikke.

Jeg hadde et annet forsøk på å slutte også. Jeg bestemte meg for å dra til et religiøst fellesskap for å starte ett nytt og bedre liv. Jeg flyttet ut av landet, inn i en helt ny setting med en religion og kultur som var ukjent for meg. Jeg tenkte at dette skulle fikse meg. Dette var jo en åndelig løsning. Jeg tenkte vel som så at hvis jeg dro inn dit, så fikset Gud meg uten at jeg måtte jobbe for det. Jeg var der i tre uker før jeg ikke klarte mer, og jeg dro ut for å bruke mer. Jeg gikk på hvite knoker og i

alle disse tre ukene var det en stemme inni meg som sa at jeg skulle ut å bruke.

Jeg husker ikke helt hvordan jeg havnet i behandling, men foreldrene mine klarte på et eller annet vis å få meg inn dit. Jeg var der i fire dager. Da hadde jeg fått nok av idioter som gikk rundt å pratet om trinn og tilfriskning. Jeg skrev meg ut. Sneik på toget inn til byen og fikk ordnet meg ett skudd. I løpet av de neste ti dagene nådde jeg min bunn. Jeg mistet leiligheten min, familien kuttet alle bånd, jeg hadde ikke mer penger, jeg fikk en gjeld på 20 000 og jeg hadde ikke mat eller drikke. Etter å ha sovet hos en kamerat i noen dager, uten mat, ringte jeg hjem. Der sa moren min at det var plass til meg på behandling. Jeg så ikke at jeg hadde noe annet valg. Hun hentet meg og vi dro, men ikke før jeg hadde klart å tvinge henne til å kjøpe et siste skudd til meg. Jeg gikk og kjøpte dop og et par piller. Det skulle bli mitt siste skudd.

Jeg kom meg i behandling, og denne gangen ble det annerledes. Jeg tok det på alvor. På et eller annet tidspunkt så skjønnte jeg at hvis jeg ikke gjorde noe nå, så ville denne sykdommen ta livet av meg. Det var litt rart, for jeg hadde hatt en del overdoser, men da brydde det meg ikke om jeg overlevde eller ikke. Jeg skjønnte også for første gang at jeg hadde en sykdom. Det var som en stor bølge ble borte fra meg, jeg ble med ett mye lettere. Jeg var i en 12-trinns behandling der vi gikk ut på møter. Da kom jeg på de folkene som hadde fortalt historien sin til meg tidligere, og dette gjorde at jeg var veldig

positiv innstilt til NA. Jeg begynte å lese litteratur og gikk på møter. Jeg hørte om sponsorskap, trinnarbeid, en høyere makt og åndelige prinsipper. Jeg hadde ikke noe problem med en høyere makt. Jeg har hele tiden lett etter noe større. Det var bare det at når min høyere makt åpenbarte seg for meg, ga han beskjed gjennom personer, steder og ting at jeg burde kutte ut rusmidlene. Det ville jo ikke jeg, så jeg tok kontrollen. I dag bruker jeg den høyere makten jeg søkte når jeg flyttet inn i det religiøse fellesskapet jeg nevnte tidligere, og det virker. Nå kan jeg henvende meg til min høyere makt og be om veiledning og hjelp.

Jeg fikk det plutselig for meg i behandling at hvis jeg ville ha et annet resultat enn det jeg hadde fått før, så måtte jeg begynne å gjøre ting annerledes. Jeg hadde aldri før vært ærlig med noen ting. Jeg var en notorisk løgner. Jeg løy for å få viljen min, og for å dekke over hvordan det stod til med meg. Jeg tok en beslutning om å prøve å være så ærlig jeg kunne, og om å begynne å snakke om hvordan det stod til med meg. Jeg gjorde dette pga at alle de som gikk på møtene gjorde dette. Jeg ble villig, sånn litt etter litt, til å prøve andres løsninger. Sånn endte jeg opp med å begynne å gjøre service med én gang jeg flyttet ut av behandling og over i en ettervernsbolig. Jeg gjorde service dels pga at jeg var redd for å gå ut og begynne å bruke igjen og litt fordi det var anbefalt å gjøre service for å føle seg som en del av NA. Det var også en mulighet til å bli kjent med andre

i fellesskapet. Det som var viktig for meg, var at jeg gjorde service. Jeg fikk lov til å bli kaffekoker og åpne lokalene som møtene skulle være i. Jeg var selvfølgelig livredd for å koke kaffen feil. Og det gjorde jeg også første gang. Jeg hadde jo aldri kokt kaffe før, og det å spørre om hjelp var noe nytt og fremmed. Men etter å ha gjort en feil, lærte jeg meg å spørre om hjelp. Dette var noe nytt for meg. Før skulle jeg alltid vite til enhver tid hva og hvordan jeg skulle gjøre ting, og min måte var selvfølgelig best. Nå begynte jeg å klare å innrømme at jeg ikke mestret alt og trengte hjelp. Det neste store skrittet i tilfriskningen min var å spørre en person om han ville være sponsoren min. Jeg valgte å spørre en jeg følte jeg hadde fått litt kontakt med, som jeg likte delingen til og som sist og ikke minst hadde god erfaring med trinn. Jeg hadde gjort noen andre trinn enn de vi har i NA i behandling og jeg syntes at mye av løsningen lå der, så jeg ville ha en som hadde god erfaring med trinnjobbing. Jeg spurte og han sa han måtte høre med sponsoren sin først. Det ble tre dagers intens venting, men neste gang vi snakket sammen sa han at det var greit. Jeg hadde fått meg en sponsor. Jeg fikk beskjed om å begynne å jobbe med første trinnet. Og siden da har jeg jobbet jevnt og trutt med trinnene. Det har vært en reise inn i meg selv. Jeg har blitt mye bedre kjent med meg selv. Mine gode og dårlige sider har kommet frem i lyset. Jeg har blitt bevisst på mine karakterfeil, og har funnet løsningen på hvordan jeg kan håndtere dem. Jeg

prøver hver dag å handle etter åndelige prinsipper så godt jeg kan. Det er ikke alltid jeg klarer det, men jeg prøver i hvert fall mitt beste. Noe annet utrolig viktig som har kommet ut av forholdet med sponsoren min, er at for første gang har jeg tort å stole på og vise tillit til et annet menneske. Gjennom det fjerde trinnet så følte jeg at jeg tråkket over en grense som isolerte meg fra andre. For første gang var det noen andre som visste alt om meg, og det gjorde godt. Jeg er utrolig glad i sponsoren min. han gir meg kjærlighet selv om jeg til tider er helt ute å kjøre. Det er vel den første ordentlige relasjonen til et annet menneske jeg har hatt.

Alt jeg har fått ut av å jobbe med trinn, snakke med sponsoren min, gjøre service og ha god kontakt med min høyere makt, er umulig å ta med. I løpet av de tretten månedene jeg har fått være rusfri, har livet mitt snudd seg 180 grader. Jeg har fått helt nye holdninger til livet. Jeg ser frem til dagen. Det er ikke lenger et slit å våkne opp. Jeg har ikke lenger de samme bekymringene. Jeg har fremdeles bekymringer, men de er av en helt annen karakter. Jeg føler at jeg prøver så godt jeg kan å leve livet på dets egne vilkår. Ta en dag av gangen og nyt de gode dagene, og se utfordringene i de dagene som er litt tøffe. Jeg har lært at de dagene som ikke føles gode, er de dagene jeg kan lære mest av. Livet er blitt spennende. Det er ikke den samme dagen om og om igjen. Har fått en kontakt med familien min som jeg ikke trodde var mulig. Moren min går i et annet fellesskap

for pårørende og jobber med trinn selv, så vi har mye å prate om. Vi har en åpen dialog som jeg setter utrolig stor pris på. Jeg føler at jeg er tilstede for nevøene mine. De kommer og gir meg en klem når de ser meg, og de vil være sammen med meg. Før orket jeg ikke å være i samme rom som dem uten å ha fått i meg rusmidler. Jeg har fått lov til å begynne på skole og bli kjent med folk utenfor fellesskapet. Jeg hadde aldri trodd at jeg skulle klare å være sammen med ikke-rusavhengige, men jeg trives utrolig godt sammen med dem. Jeg begynner å lære noe om følelsene mine. Dette er vanskelig synes jeg, fordi jeg klarer ikke å sette ord på dem, men litt etter litt blir det bedre. Takket være NA setter jeg i dag utrolig stor pris på livet mitt. Jeg har venner i fellesskapet jeg er glad i. Jeg var livredd for å stå alene, men jeg har blitt tatt så godt imot at jeg aldri trodde det var mulig. De er glad i meg når jeg ikke klarer å være glad i meg selv. De viser en genuin interesse for mitt ve og vel. Jeg har blitt vist tillit ved å være vara GSR i hjemmegruppen min, noe som jeg synes er stort. Det er ikke noen selvfølge for meg å bli vist tillit av noen. Det er også en bra erfaring. Jeg lærer å ta ansvar. Jeg kunne sittede sånn her lenge og ramset opp ting som har blitt forandret i livet mitt, og om ting jeg lærer i NA. Jeg har funnet ut at det ikke er noen grense for hva jeg kan gjøre, bare jeg holder meg rusfri og fortsetter med å gjøre de tingene som er bra for meg. Jeg er utrolig takknemlig for at min høyere makt viste meg veien til NA og at det var noen der som tok

imot meg med åpne armer. Jeg har fått en frihet jeg ikke trodde var mulig. Livet er godt å leve.

Ved veis ende

Jeg kom til mitt første NA-møte via et 12-trinns "opplegg". Det var ikke det at jeg ikke hadde prøvd å bli rusfri. Jeg hadde ikke gjort noe annet de siste årene. Men jeg prøvde alene – på min måte. Jeg reiste verden rundt, byttet byer, land, kontinenter. Jeg hadde byttet planet om jeg hadde vært i stand til det. Jeg prøvde alt for å komme vekk fra rusmidler. Jeg stoppet flere ganger. Jeg byttet et rusmiddel med et annet. Så prøvde jeg å skifte kjæresten. Jeg fikk et barn, for da regnet jeg helt sikkert med å slutte. Men jeg var ikke i stand til å slutte å bruke for min egen del, og derfor klarte jeg heller ikke å slutte for andre sin del. Ingenting eller ingen kunne stoppe meg.

Så lenge jeg kunne huske så hadde jeg hatt behov for å flykte fra meg selv og mine følelser. Følelser som frykt, skam, mindreverdighet, utilstrekkelighet, usikkerhet og oversensitivitet. Som barn så flyktet jeg inn i bøkens verden. Jeg ble en annen. Jeg reiste vekk fra min familie så ofte jeg kunne for å oppleve noe annet. Jeg måtte ha spenning, noe nytt hele tiden. Jeg dro hjemmefra som 16-åring – da hadde jeg allerede begynt å ruse meg. Jeg slo meg ned sammen med hippiene tidlig på 70-tallet. Jeg forlot Norge og dro til Danmark. Jeg fortsatte med rusing og jeg begynte å smugle dop da jeg ikke var i

stand til å holde på en jobb. Jeg dro videre til India – på hippieveien – og jeg havnet ved "veis ende", hvilket var Goa i India. Her slo jeg med ned sammen med andre friker fra hele verden. Det var alle slags rusmidler å få fatt i, og jeg trodde jeg hadde kommet til paradiset. På utsiden virket det sånn, men det finnes ikke noe slikt som paradiset for en aktiv rusavhengig. Rusmidlene vendte seg mot meg, og jeg prøvde gang på gang å komme meg vekk. Jeg var fengslet i min egen avhengighet. Kriminaliteten fortsatte. Jeg ble en internasjonal dopsmugler. Jeg endte i fengsel, men jeg fortsatte med rusmisbruk der. Jeg ble en ekstravagant forbruker av rusmidler, og jeg hadde også lagt meg til en livsstil med dop, festing og reising. Men de følelsene jeg prøvde å flykte fra, innhentet meg. Skammen, frykten, oppgittheten, mindreverdigheten og ikke minst ensomheten og fortvilelsen ble større og større. Jeg orket ikke mer, og på ett tidspunkt var jeg sikker på at jeg kom til å dø som en rusavhengig. Jeg var også døden nær. Jeg hadde utviklet kronisk bronkitt, og anfallene ble hyppigere og hyppigere. En doktor fortalte meg at jeg kom til å dø av dette.

Det var i en slik tilstand at to medlemmer fra Anonyme Narkomane fant meg og brakte meg budskapet om tilfriskning på NA-måten. De reddet livet mitt. Jeg dro til en behandlingsinstitusjon, og begynte der å gå på NA-møter.

Jeg flyttet tilbake til mitt hjemland som jeg hadde vært borte fra i 19 år. Etter noen måneders opphold i

Sør-Europa, der jeg fikk muligheten til å være med på mitt første NA-konvent pluss mitt første europeiske NA-konvent, dro jeg tilbake til Norge. Jeg startet en NA-gruppe i min hjemby, og jeg var veldig aktiv med det å spre budskapet om NA til offentligheten. Jeg ble for det meste sittende alene på dette NA-møtet, men da jeg sluttet å lytte til fottrinn og i stedet fokuserte på at jeg var der for min egen del, gikk det mye bedre. Jeg var et NA-medlem, selv om jeg satt der alene.

Etter ett år flyttet jeg sørover i landet, og ble involvert i et allerede etablert NA-fellesskap med noen grupper der nede. Vi bygde opp en servicestruktur, og NA begynte langsomt men sikkert å vokse i Norge. Jeg begynte å jobbe med trinnene, og begynte også langsomt men sikkert å vokse.

Jeg har sykdommen avhengighet likeså mye i dag som for noen år siden. Jeg er maktesløs, men jeg har en høyere makt i mitt liv i dag som har hjulpet til med å gi meg forstanden tilbake. Bare for i dag så behøver jeg ikke lenger å flykte fra meg selv og mine følelser. Jeg overlater livet og viljen min hver dag til Gud, slik jeg oppfatter Gud, så slipper jeg å slite med å skulle kontrollere mennesker, steder og ting for å få tingene til å bli slik jeg mener de bør være. Det er opp til Gud nå, resultatene mener jeg, men fotarbeidet, det gjør jeg selv. Jeg går jevnlig på møter, hvor jeg forsøker å fokusere på tilfriskning og gi tilbake det som andre så sjenerøst ga meg. Jeg har fått muligheten til å jobbe med noen

fjerdetrinn, noe som har åpenbart mine gamle usunne atferdsmønstre og handlemåter. Jeg ble kvitt skylden og skammen som hadde blitt en stor byrde å bære på. Jeg fikk muligheten til å fokusere på mine positive sider – sider som jeg ikke visste jeg hadde – og som jeg ikke engang drømte om at jeg ærlig kunne dele med et annet menneske (min sponsor) i femte trinnet. Ved å dele om meg selv fant jeg kjærlighet og aksept i en annen kvinnes øyne, og ved å tørre å være meg selv, kunne jeg begynne å like meg selv. Jeg var et vanlig menneske med feil og mangler, akkurat som andre mennesker. For en åpenbaring.

Videre i åttende trinnet lagde jeg en liste over de jeg hadde skadet, og jeg satte meg selv først. Jeg hadde skadet mange, men ingen så mye som jeg hadde skadet meg selv. Meg selv foraktet jeg, så det var ikke måte på hvordan jeg skadet og utslettet meg selv. Andre jeg skadet var personer nær meg. De var bare tilfeldigvis på feil sted til feil tid når jeg duret frem i min selvsentrerte higen etter å få dekket mine øyeblikkelige behov. Jeg gjorde opp direkte med dem fordi dette ikke ville skade dem mer. I stedet for å volde mer skade, praktiserte jeg kjærlighet, omsorg og selvtilgivelse. Men min erfaring er at det er mye lettere å gjøre opp direkte enn indirekte, da det kan ta veldig lang tid på den indirekte måten.

Jeg fortsetter å gjøre opp med meg selv til daglig. Jeg tar vare på meg selv i dag. Jeg takker min høyere makt hver dag for mitt liv og min tilfriskning. Det er to gaver

som det er opp til meg å ta vare på. Det gjør jeg ved å jobbe med NAs tilfriskningsprogram og ved å leve sunt. Jeg har sluttet å innta giftstoffer. Jeg spiser sunn mat, hviler, mosjonerer og setter grenser der det behøves. Jeg behandler meg selv med respekt og kjærlighet i dag fordi jeg fortjener det.

Jeg tar en daglig selvransakelse i tiende trinnet, og jeg ser på min oppførsel gjennom dagen. I dag er jeg i stand til å si "unnskyld, det var min feil" når jeg handler på tvers av mine verdier. Jeg ber og mediterer daglig, og jeg forsøker å utføre Guds vilje. Jeg vet som oftest hva som er Guds vilje i dag, for det føles riktig. Hvis svaret jeg ber om kommer som et lyn fra klar himmel, så er det som regel min egen vilje. Hvis det kommer sakte over tid, så er det som regel Guds vilje. Jeg er ikke lengre styrt av en selvsøkende atferd.

Det er dette som for meg er en åndelig oppvåkning. Jeg har forandret meg drastisk som et resultat av å ha jobbet med de 12 trinn. Jeg er fremdeles aktivt med i service- arbeidet. Det er en del av mitt tolvte trinn. Og jeg har et budskap å gi videre i dag, et budskap om tilfriskning fra sykdommen avhengighet gjennom NAs tolv trinn. Jeg kan kun få beholde det jeg har ved å gi det videre, og det er mange måter å gi det videre på.

Jeg var ikke rusfri da to personer tok 12 trinnet på meg på en øy i Middelhavet for mange år siden. Jeg tok mine siste rusmidler etter at jeg hadde lagt min datter til sengs denne kvelden. Jeg satt på kjøkkengolvet i flere

timer og gråt i desperasjon. NA-medlemmene fortalte meg at min tilfriskning var mitt ansvar. Det var opp til meg å be om hjelp. Da jeg gikk og la meg denne kvelden hadde jeg bestemt meg. Jeg ville bli rusfri. Overgivelsesprosessen begynte denne kvelden, og da jeg våknet neste morgen hadde jeg håp for første gang på flere år.

Jeg liker fremdeles å reise, og jeg liker også å oppholde meg sammen med andre rusavhengige. Jeg har hatt muligheten til å oppleve NA som et verdensomspennende fellesskap. Før traff jeg aktive rusavhengige verden rundt, nå treffer jeg rusavhengige i tilfriskning. For en forskjell og for et privilegium.

Tolv trinn og tolv tradisjoner ettertrykket
og tilpasset etter tillatelse fra AA World Services, Inc.

Copyright © 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter forbeholdt

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Oversettelse av litteratur godkjent av NA-felleskapet.

Narcotics Anonymous   , og The NA Way
er registrerte varemerker for
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-787-5

Norwegian

3/14

WSO Catalog Item No. NR-1500