



Narcotics Anonymous®
Anonyme Narkomane

BAK MURENE



Redaktørens anmerkning: *Avsnittene i halvfet skrift er personlige erfaringer gjort av medlemmer av vårt fellesskap. Disse utdragene fra personlige historier ble i enkelte tilfeller redigert på grunn av klarhet – ikke på grunn av innhold eller språk. Vi ønsker å takke NA-medlemmer som skrev til oss fra fengsel. For uten deres bidrag ville ikke dette heftet vært mulig å lage.*

Innledning

Dette enkle heftet, skrevet av rusavhengige som tilfriskner i Anonyme Narkomane, er spesielt beregnet på enkeltmenneskener som for tilfellet er fengslet og som kanskje har et rusproblem.

De følgende sidene gjenspeiler erfaringen med tilfriskning, både i og utenfor institusjoner, fra sykdommen avhengighet.

Vi ber deg innstendig om å gi deg selv en sjanse, og om å lese *Bak murene* med et åpent sinn. Det kan hjelpe deg å holde deg rusfri og forandre ditt liv. Det finnes håp.

Bak murene

De av oss som tilfriskner i Anonyme Narkomane vet at våre liv, da vi brukte rusmidler, var et fengsel på sin egen måte. Vi deler våre tanker, våre følelser, og våre erfaringer, fordi vi gjennom tilfriskning i NA har funnet frihet bak murene. Våre erfaringer er kanskje ulike, men hvis vi gransker nøye nok, ser vi kanskje at våre følelser er like. Vi kan begynne å forstå hverandres erfaring med tilfriskning.

Min historie er ikke mye forskjellig fra de fleste andres. Da jeg vokste opp, bar jeg alltid på følelser av utilstrekkelighet. Jeg brukte rusmidler som en selvtilitsforsterker, og de undertrykte enhver vond følelse jeg hadde. Alt jeg sa jeg aldri ville gjøre, gjorde jeg vanligvis. Jeg løy, jeg svindlet, og jeg stjal. Jeg ble arrestert regelmessig, og til slutt endte jeg opp med å sitte inne.

Vår bruk av rusmidler kan begynne i hvilken som helst alder. For oss ender utviklingen av vår bruk med fengsler, institusjoner eller død. Når vi tok det nærmere i øyesyn, så vi hva avhengigheten hadde gjort i våre liv.

Jeg er 41 år gammel, og jeg har et langt rulleblad av fengsler og institusjoner. Jeg ble flyttet til en spesialskole da jeg var ti år, og jeg avanserte gjennom systemet uten å gå glipp av noen ting. Jeg begynte å bruke rusmidler da jeg var 15, i det jeg var ferdig med spesialskolen, tilegnet jeg mitt liv til rusmidler og kriminalitet. I det lengste påstod jeg at jeg klarte å takle det, og fortsatte misbruket i 25 år.

Vår bruk av rusmidler ga oss, en illusjon av selvrespekt og respekt fra andre. Vi var avhengige av å føle motet, selvaksepteringen og egenverdien som rusmidlene ga oss, bare for senere å innse at vi følte oss like tomme som vi gjorde før vi brukte. Akkurat som det har påvirket alle aspekt av våre liv, vet vi i NA at sykdommen avhengighet kan ramme alle typer mennesker. Å innrømme at det å bruke bringer oss problemer, er tilfriskningens begynnelse.

Som et direkte resultat av aktiv avhengighet oppdaget jeg at jeg var i fengsel uten noen utvei. Jeg sier "oppdaget" fordi jeg til tross for utallige arrestasjoner og dommer følte meg immun mot loven. Den gjaldt for andre og ikke meg. Jeg var annerledes og spesiell fordi jeg er en hvit, skolert kvinne fra en familie i den øvre middelklassen.

Mellom isolat og avdelingen for kriminelt sinnslidende, i håndjern og fotlenker, led jeg i en aktiv avhengighet jeg ikke ønsket å overleve. Jeg kom til å tro at avhengighet ikke diskriminerer. Jeg er ikke annerledes.

Fra begynnelsen av flyktet mange av oss. Noen av oss hadde opplevd ekstrem fysisk eller mental mishandling. Noen av oss hadde levd i grusomme eller voldelige situasjoner som aldri så ut til å ende. Vi klarte ikke å takle følelsene av fortvilelse og elendighet. Vi prøvde å unnsnippe håpløsheten vi følte i våre

liv. Vi flyktet for å finne befrielse, og trodde vi hadde funnet det i rusmidler og i det livet som fulgte med det å bruke.

Da jeg først kom i fengsel var jeg ved det punktet alle rusavhengige kommer til – å leve for rusmidler. Barnevernet hadde tatt hånd om mine barn, og jeg hadde havnet i fengsel fordi jeg hadde skutt og drept min mann. Selv om jeg var i en tilstand av sjokk, var min første og eneste tanke hvordan jeg skulle få tak i rusmidler i fengsel.

For enkelte av oss var ikke livet i fengsel noe annerledes. De fleste av oss led, på en eller annen måte, av sykdommen avhengighet gjennom hele vårt liv. Vi brukte rusmidler for å mestre livet, fordi vi trodde det var den eneste måten å overleve på. For de av oss som nå tilfriskner i NA, har vår bruk av rusmidler sluttet å være en løsning, og har i seg selv blitt et hovedproblem. Rusmidlene sluttet å virke. Vi satte rusmidler foran alt annet. Dette var deler av sinnssykdommen i vår avhengighet.

Avhengighetens sinnssykdom

For de fleste av oss tok det lang tid før vi så sinnssykdommen i våre liv. Ettersom sykdommen avhengighet skred frem ble det vi gjorde for å skaffe rusmidler mer og mer sinnssykt. Vi skadet og ødela alt og alle vi elsket, og vi var nødt til å bruke mer for å dempe våre følelser.

Du skjønner det, at hvis jeg er nedkjørt så bryr jeg meg ikke om deg eller dine ting. Jeg kommer til å ta dem, og jeg kommer til å skade deg. Og jeg kommer ikke til å bry meg om hvorvidt du lider, for jeg trenger mine rusmidler. Jeg bryr meg ikke om jeg blir tatt. Jeg er sinnssyk, og ingen kan si eller gjøre noe for å stoppe meg, fordi det jeg gjør mot meg selv er tross alt mye verre enn hva du kan gjøre mot meg.

Nivåene av sinnssykdom var forskjellige for hver og en av oss, fra den sinnssykdommen som gjorde at vi mistet våre familier og vår frihet, til den enda dypere sinnssykdommen av ikke å bry oss om hvorvidt vi overlevde eller døde.

Jeg har hatt overdoser og har blitt erklært død, bare for å våkne opp og skjelle ut mannen som har reddet livet mitt. Jeg har skadet utallige mennesker på utallige måter. Jeg har satt livene til mine familiemedlemmer i fare. Jeg har hatet, og planlagt å drepe politifolk for at de har forsøkt å beskytte meg fra samfunnet. Jeg har vært i forskjellige institusjoner, og jeg er fortsatt i en.

Jeg vet hvordan det føles å våkne opp syk og være styrt av den neste trangten til å bruke. Jeg så hvordan det var å ønske at en var død. Jeg har vært der, jeg har sett det. Jeg så død ut, og jeg ønsket at jeg var nettopp det. Jeg led, jeg var syk, og fullstendig maktesløs.

I fengsel innså vi at rusmidler ikke var like enkelt å få tak i som de var på utsiden. Enkelte av oss var i stand til å holde oss borte fra rusmidler, eller vi var tvunget til det av omstendighetene, noen ganger i lange perioder. Sluttresultatet var alltid det samme; da vi begynte å bruke igjen, var vi før eller senere tilbake i avhengighetens onde sirkel nok en gang. Vi i NA vet at det ikke hadde noe å si hva slags, eller hvor mye, rusmidler vi brukte. Det som betyr noe er hva som skjedde når vi brukte.

Vi sa til oss selv at rusmidler gjorde livet bedre, gjorde så tiden gikk raskere, og ga oss den ekstra fordelten til å takle situasjoner. Vi har imidlertid lært at sykdommen avhengighet går dypere enn bruken av rusmidler. Avhengighet er en fysisk, åndelig og følelsesmessig sykdom som berører alle områder av våre liv. Når vi ikke brukte rusmidler, tenkte vi på det å bruke rusmidler, hvor vi kunne få tak i rusmidler, og på hva prisen ville være.

Hver og en av oss falt til vår egen dybde av sinnssykdom, men uansett hvor dyp vår bunn var, så var det alltid smertefullt. Vi så at uansett hvilke følelser vi hadde erfart, eller hva vi hadde opplevd, så var vi nødt til å ta en nærmere titt på oss selv. Dette er noen av de vanligste spørsmålene vi syntes var nyttige da vi søkte svar:

1. Etterlater tanken på å gå tom for rusmidler meg med en følelse av dommedag eller frykt?
2. Hvor lang tid har gått siden rusmidler virket slik jeg ønsket de skulle?
3. Ble jeg noensinne syk når jeg ikke fikk tak i rusmidler?
4. Har det å bruke eller få tak i rusmidler noensinne vært viktigere enn min helse, sikkerhet eller velvære?
5. Har jeg noensinne vært likegyldig til mitt eget eller andres liv fordi jeg måtte få tak i og bruke rusmidler?
6. Brukte jeg rusmidler, eller trengte jeg å bruke rusmidler, den dagen jeg ble arrestert?
7. Hvis jeg ikke har et rusproblem – hvorfor klarer jeg ikke da å slutte og tenke på å bruke rusmidler?
8. Har jeg noensinne stilt spørsmålstegn ved min egen forstand?

Ettersom vi svarte ja på noen av disse spørsmålene, og mange av oss svarte ja på enda flere spørsmål, var bevisene på vår avhengighet vanskelig å benekte og vi begynte å endre vår holdning. Vi vet hvor aktiv avhengighet vil føre oss. Kanskje vi kunne finne en ny måte å leve på gjennom NA.

Befrielse

Selv om vi ønsket å finne befrielse i rusmidler, virket det aldri. Når rusmidlene sluttet å virke var smerten der fremdeles, og problemene var ikke løst. Avhengighet er en progressiv syk-

dom. Selv om avhengighet ikke kan kureres, er tilfriskning ved hjelp av Anonyme Narkomanes tolv trinn mulig, og vi kan lære oss hvordan man lever rusfri.

Noen ganger, mens jeg lå på senga på cella, til tross for hva jeg nå vet er min avhengighet, så sverget jeg på at det å bruke for èn gangs skyld ikke ville dra meg ned igjen. Men det gjorde det. Jeg har vært i behandling tidligere, og jeg har vært i fengsel. For spenningens skyld begikk jeg lovbrudd jeg aldri ville ha gjort hvis jeg hadde vært rusfri. Jeg kan ikke lenger ignorere det faktum at jeg har et problem. Det finnes et liv uten rusmidler, og jeg vil ha det.

I det vi innrømmer at vi har et rusproblem, så åpner vi døren til tilfriskning. Hvis møter er tilgjengelige for oss så kan vi se og høre andre rusavhengige som lever rusfritt og som tilfriskner i Anonyme Narkomane. Frihet fra aktiv avhengighet er tilgjengelig for alle rusavhengige gjennom Anonyme Narkomanes tolv trinn.

Enkelte dager forteller hodet mitt meg at det er greit å bruke, spesielt hvis jeg lider følelsesmessig. Følelser som skam, skyld, utilstrekkelighet, eller frykt, var alltid nok til å starte hele syklusen av galskap på nytt. Men i dag forteller hjertet mitt, og mine venner i programmet meg, at smerten vil gå over, og at det å bruke igjen ville blitt min undergang. Miraklet er det at hvis jeg ikke bruker rusmidler, så blir problemene jeg møter enklere. Det triste i livet mitt er det at jeg aldri lærte dette, fordi jeg heller ruset meg enn å møte livet på dets egne vilkår. I dag har jeg nøklene til mitt eget liv, og en av nøklene er NAs program og fellesskap.

Dette er hovednøkkelen i livet mitt, fordi jeg lærer meg å leve, å føle, og akseptere meg selv for den er

jeg. I dag har jeg friheten til å gjøre mine egne feil, og å lære av dem. Jeg oppnår en frihet som er bedre enn hva et hvilket som helst rusmiddel kunne gjøre for meg.

Vi kan ikke fortelle noen om han eller hun er en rusavhengig eller ikke. Dette er en avgjørelse hver og en av oss er nødt til å ta for oss selv. Vi kan imidlertid fortelle dere at vi er rusavhengige. Vi finner tilfriskning og befrielse gjennom Anonyme Narkomanes program.

Er Anonyme Narkomane for deg?

Anonyme Narkomane er et tilfriskningsprogram for enhver som har et ønske om å slutte å bruke rusmidler. Vi mener at verdien av at en rusavhengig hjelper en annen er uten side-stykke. Vi møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde oss rusfrie, og for å dele vårt budskap om tilfriskning. Vårt budskap er at en hvilken som helst rusavhengig kan slutte å bruke rusmidler, miste trangen til å bruke, og finne en ny måte og leve på. Vårt budskap er et håpets budskap, og et løfte om frihet fra aktiv avhengighet.

Jeg var helt sikker på at jeg ville dø av mitt misbruk. Jeg hadde prøvd å slutte i lang tid men jeg klarte det ikke. Mitt eneste råd til andre rusavhengige er å prøve tilfriskning. Det er helt klart mye mer produktivt og vellykket enn alt jeg noensinne har prøvd på egen hånd.

Da jeg var ny i programmet pleide jeg å høre uttrykk fra mennesker som hadde vært i programmet en stund, uttrykk som "fengsler, institusjoner, og død". Når jeg tenkte på de rusavhengige jeg kjente, så hadde de alle sammen endt opp enten døde, i fengsel, eller i institusjoner. Denne vendingen har helt klart gitt meg en mulighet til å tenke tilbake på hvor ute av kontroll

livet mitt hadde blitt, og på hvor maktesløs jeg var over min egen avhengighet.

Vi er ikke forbundet med noen andre organisasjoner, inkludert andre tolvtrinns fellesskap, programmer, behandlings- eller forbedrings – institusjoner. Vi sysselsetter ingen profesjonelle rådgivere eller terapeuter. Medlemskap hos oss er gratis, og vi deler hva som fungerer for oss i vårt dagligliv. Anonyme Narkomanes tolv trinn er grunnlaget for vårt program for tilfriskning fra sykdommen avhengighet.

Dette programmet gir meg en steg-for-steg beskrivelse av hva jeg må bli villig til å gjøre, og det gir meg bevis på at det virker. Jeg kan få det jeg vil ha. Jeg kan leve et rusfritt liv i dag. I dag har jeg et valg, og det valget kan fri meg fra rusmidlenes slaveri.

Rusavhengige søker tilflukt hos Anonyme Narkomane i desperasjon, når alt annet har mislyktes. Våre individuelle metoder virker ikke. Kanskje har vi ikke en gang et klart ønske om å slutte å bruke, men vi vet at noe må endres. Å høre hva andre rusavhengige i tilfriskning har å si, hjelper oss ofte til å tenke klarere. Vi gir oss selv og tilfriskning en sjanse.

De åndelige prinsippene i NA hjelper oss å håndtere tvangen til å bruke og besettelsen ved det å bruke. Tvangen er det overveldende ønsket om å bruke til tross for mulige konsekvenser. I det vi starter å bruke, blir det å bruke uten mulighet til å stoppe en tvangspregnet handling. Selvsentrertheten i vår aktive avhengighet får oss til å sette det å bruke som første prioritet.

Prosessen ved å arbeide men de tolv trinn tillater oss å forandre oss. Vi blir i stand til å foreta et valg om å forbli rusfri. Besettelsen etter å bruke blir vanligvis fjernet. Vi oppnår evnen til å ta hensyn til andre mennesker heller enn å tenke kun på oss selv.

Jeg er ikke dum, og jeg er ikke tøff. Jeg lider som så mange andre av sykdommen avhengighet. Jeg vil ikke

være en rusavhengig, og jeg vil ikke være en domfelt. Jeg vil leve og elske, og dele de ting jeg oppnår og lærer med mennesker som bryr seg. Jeg vil ha hva dette programmet har å tilby. Jeg kan ikke gå tilbake og leve mitt liv på ny, og det gjør vondt. Jeg sitter her på min celle og vet at det er mange mennesker der ute som følger i mine fotspor. Det gir meg tårer i øynene, for jeg kjenner den smerten de føler.

Gjennom å praktisere prinsippene i NA-programmet lærer vi om oss selv. Enkelte av oss har vanskeligheter med å akseptere at vi har sykdommen avhengighet. Vi føler at vi ikke hører til noe sted. Et synspunkt som vi hører om og om igjen på møter er at rusavhengige kan føle seg unike og annerledes. Til tider føler vi oss usikre og adskilt fra alle andre. Vi lærer at uansett hvordan vi føler oss, så er vi ikke alene. Vi finner styrke og støtte i Anonyme Narkomane.

Møter

Det finnes mange forskjellige årsaker som bringer oss til Anonyme Narkomane. Uansett hva grunnene er så hører mange av oss NAs budskap om tilfriskning på møter. Vi deler vår erfaring, styrke, og håp for en bedre måte å leve rusfri på. Når vi mottar støtte fra rusavhengige i tilfriskning, begynner våre holdninger og endres.

Jeg så og hørte de vakre ordene fra Anonyme Narkomanes Basic Text den kvelden. Jeg fikk noen følelser inn over meg på det møtet som jeg aldri tidligere hadde opplevd. Noen hadde skrevet en bok om meg uten at jeg engang visste om det. Andre mennesker hadde de samme problemene som jeg, men jeg var for selvsentrert til å skjønne det. NA fortalte meg den kvelden at jeg hadde en mulighet til å være glad og leve et rusfritt liv, og faktisk trives. NA fortalte meg at det fantes en måte å reparere den skaden jeg påførte

meg selv og andre. Og jeg ble fortalt at jeg kunne lære å bli glad i meg selv ved å hjelpe andre mennesker til å holde seg rusfrie.

Støtten og styrken vi oppnår gjennom å delta på møter er kanskje ikke alltid tilgjengelig for oss. Uavhengig av møtetilgjengelighet så praktiserer vi prinsippene vi finner i NAs tolv trinn etter beste evne. Mange av oss prøver tilfriskning og finner umiddelbart befrielse fra sykdommen avhengighet. Andre prøver og tar kanskje tilbakefall, men vi har én ting felles: vi fortsetter å komme tilbake.

Jeg sluttet meg til tilfriskningens rekker med ganske store smerter. Jeg skulle gjerne ha sagt at jeg ville ha tilfriskning fra starten av, men jeg ville ikke det. Det var nok et bedrag jeg forsøkte meg på. Jeg følte meg velkommen på NA-møtene, og jeg visste også at jeg hørte til der. Jeg hadde alltid passet inn sammen med andre, men jeg følte meg alltid adskilt fra dem. Jeg kunne passe inn som en kameleon, og forandre mine farger etter mine omgivelser. Men i NA hadde jeg ingen behov for å gjøre dette. En annen ting som trakk meg til møtene var at mennesker inviterte meg tilbake. Dette hendte ikke veldig ofte i min aktive avhengighet. Menneskene i NA elsket meg til jeg kunne elske meg selv.

Vårt medlemskap i Anonyme Narkomane er betingelsesløst. For første gang er vi aksepterte helt enkelt fordi vi er rusavhengige – ikke til tross for det faktum at vi er rusavhengige. Vi føler kjærlighet og akseptering på møtene. Etter å ha deltatt på et møte føler vi oss bedre når møtet er over. Vi oppnår håp og får praktisk informasjon fra andre medlemmer til å hjelpe oss å leve rusfrie.

I tre måneder av soningen min gikk jeg på alle møtene. De hadde hva jeg ville ha; ro. Jeg ønsket å nyte livet

mitt – ikke å råtne bort på en eller annen fengselscelle. Da jeg ble løslatt trodde jeg at jeg var kureret, men alt det endret seg før jeg visste ordet av det. Jeg var nok en gang fanget i avhengighetens nett hvor jeg brydde meg om verken meg selv eller andre. I løpet av en måned hadde jeg brutt prøveløslatelsen og var tilbake i fengsel. Jeg fikk en dom på tre år. Dette var for åtte måneder siden.

Tilbakefall

Vi kan finne ut at mange av våre gamle vaner kommer tilbake. Våre holdninger kan være påvirket av isolasjon, ensomhet, bitterhet, og misnøye. Kanskje forteller vi oss selv at vi kan håndtere det. Alle tanker på maktesløshet er glemte. Enkelte dør i forsøket på å bevise at de kan håndtere rusmidler.

Etter at jeg stakk fra møtet, ruset jeg meg. Jeg ville ikke tenke på konsekvensene av mine handlinger – jeg ville rett og slett ikke føle. Jeg ville flykte fra mine omgivelser, min elendighet, min ensomhet, men jeg klarte det ikke. Da jeg kom til meg selv igjen, skjønnte jeg at jeg fortsatt var på cella. Jeg følte meg mer alene, og jeg hatet meg selv enda mer.

Tilbakefall er å gå tilbake til å bruke rusmidler etter en periode med avholdenhet. Dette er et alvorlig tema for alle rusavhengige. Noen dør, og andre klarer ikke å komme seg tilbake i tilfriskning, men fortsetter å bruke i smerte og håpløshet. Etersom misbruket fortsetter, desto verre blir avhengigheten. Når vi velger å gå tilbake til å bruke, vil vi verken starte på ny eller fortsette fra der vi slapp. Ikke bare blir sykdommen avhengighet verre, vi vil også miste evnen til å bruke i uvitenhet, fordi NA har vist oss en bedre måte å leve på.

Sinnssykdommen startet på nytt. Jeg løy og jeg stjal fra alle og enhver inkludert min egen familie – for de

var de enkleste å lyve for. Jeg hadde ikke respekt for noen, meg selv inkludert. Jeg hadde ingen følelser, ingen tanker eller omsorg for noen. Jeg hatet meg selv og andre, med mindre jeg kunne utnytte dem så jeg kunne få meg en fest eller rusmidler.

NA er et handlingsprogram. Det er hva vi gjør som teller – ikke hva vi sier, hva vi tenker, eller hva vi har tenkt til å gjøre. Med Anonyme Narkomanes tolv trinn, møtedeltagelse, kontakt med andre rusavhengige i tilfriskning, og ved ikke å bruke kan vi holde oss rusfrie og begynne å tilfriskne.

En innsatt og jeg pleide å snike oss over til hverandres celler for å prate etter møter, selv når jeg fremdeles brukte. Vi snakket om hva vi var nødt til å gjøre for ikke å havne i fengsel igjen fordi vi visste at vi kom til å havne i fengsel igjen når vi brukte og når vi begikk lovbrudd. Vi visste ikke om NA var svaret, men vi visste at våre egne metoder ville få oss tilbake (til fengselet igjen). Min venn brukte på løslatelsesdagen og døde! Jeg var heldigere, ettersom jeg i dag tilfriskner i NA.

Rusavhengige som har tilbakefall, er like velkommen på NA-møter som en hvilken som helst annen nykommer. Avhengighet er en sykdom – ikke et moralsk problem. Ved å gå tilbake til avholdenhet fra rusmidler stanses sykdommen avhengighet, og tilfriskning er da mulig gjennom å jobbe med Anonyme Narkomans tolv trinn.

Tilfriskning

Vi trenger en veiledning til å hjelpe oss og endre våre liv. Vi innser at ingenting kunne forandre det faktum at vi var i fengsel. Men vi kan begynne og endre oss selv ved å starte og rive ned murene inne i oss.

Anonyme Narkomanes tolv trinn er veiledningen vi bruker for å forandre oss selv. Vi tror at forandring krever en villighet til å jobbe med trinnene – å bli åpen for nye ideer, og å bli så ærlige som vi til enhver tid er i stand til. Det er vår erfaring at når vi begynner å arbeide med trinnene, vil vi vanligvis utvikle nye holdninger. Uten rusmidler i våre liv blir våre tanker klarere, og vi innser at vi begynner å bygge en ny livsstil.

Jeg har gjort hva som helst for å få tak i rusmidlene jeg trengte. Men i dag er det helt annerledes for meg – i dag bruker jeg ikke. I Anonyme Narkomans fellesskap kunne jeg finne en hensikt med å eksistere uten å bruke rusmidler. Og viktigst av alt, en ny måte å eksistere på uten rusmidler – de tolv trinn. Jeg oppdaget i dette programmet at hvis jeg prøver etter beste evne å bruke de tolv trinn i mitt dagligliv, vil ting skje med de beste resultater – kanskje ikke nøyaktig når jeg vil ha det, men når Gud vil. Noen ganger vet jeg ikke en gang hvorfor de skjer, de bare gjør det. Jeg prøver ikke å forstå det, jeg bare vet at det fungerer for meg, og jeg er takknemlig.

Ettersom vi arbeider med trinnene, vil våre reaksjonsmønstre og våre følelser endres. Vi starter å trekke andre mennesker inn i våre liv. Vi begynner å tillate at mennesker kommer innpå oss, heller enn å skyve dem bort fra oss. Vi lærer oss tillit og at vi er til å stole på. Vi trenger ikke lenger skjule hvem vi er av frykt for å bli avvist. Følelsen av tomhet som alle rusavhengige kjenner til, begynner å forlate oss.

Jeg hadde rundt ni måneder rusfri tid, jeg var invitert til å snakke på et møte, og jeg var livredd. Jeg visste jeg var nødt til å ta et standpunkt til hva jeg skulle gjøre og hva jeg skulle bli, ellers ville jeg risikere å miste det. Gud bar meg fram nok en gang denne kvelden, og jeg var veldig overrasket over reaksjonen hos de andre innsatte. Jeg innså at ting skjedde slik de var ment å skje, og det i Guds tempo – ikke mitt.

Det kom for en dag at min kone var blitt gravid med naboen, og hun sluttet å besøke meg. Jeg fikk et brev fra prøveløslatelsesrådet hvor det sto at jeg ikke ville få prøveløslatelse i løpet av hele min soning på grunn av mitt tidligere rulleblad.

Alle disse tingene hendte meg i løpet av et meget kort tidsrom, og jeg holdt på å eksplodere innvendig. Jeg vet nå at det var Guds nåde, mine venner, min sponsor¹, og de NA-møtene som hjalp meg gjennom den perioden. Jeg hadde veldig lyst til å bruke, men jeg husket hele tiden en linje fra Basic Text som sa; "Uansett hva – ikke bruk og du vil ha overtaket på din sykdom."

De forferdelige følelsene av frykt, håpløshet, sinne, og bitterhet ble sakte og sikkert erstattet av håp, tro på min Høyere Makt, forståelse, og akseptering.

Mange av oss mener at vi er avhengige av en Makt større enn oss selv for å hjelpe oss å leve rusfritt. Når vi innser at vi har funnet en Makt som kan gi oss frihet fra å bruke, og fra besettelsen etter å bruke, blir vi mer villige til å ha tillit til denne Høyere Makten. Vi kan velge å kalle denne Makten "Gud", men det er vårt valg.

Jeg er nødt til å tro på en Makt større enn meg selv, samt ha tillit til at den Makten gir meg min sunne fornuft tilbake. Jeg klarer ikke styre mitt eget liv. Jeg er maktesløs og jeg er nødt til å overlate min vilje til denne Høyere Makten. Jeg er nødt til å bruke Anonyme Narkomanes alle tolv trinn i mitt liv, og Gud må hjelpe meg. Jeg klarer det ikke på egen hånd. Jeg klarer å gå på gårdsplassen på denne institusjonen, men det krever litt mer mot å spørre Gud om å hjelpe meg ta disse tolv trinnene.

¹ For ytterligere debatt rundt dette viktige temaet, vennligst se IP Nr. 11, *Sponsorskap*.

De tolv trinn er et program for å leve. Vår erfaring viser at trinnene vil hjelpe oss å jobbe gjennom en hvilken som helst situasjon. Vår evne til å bruke de tolv trinn daglig kommer sakte. Vi oppdager at ettersom vi utvikler styrken som er nødvendig for å leve livet på dets egne vilkår, så hjelper prinsippene vi bruker i vårt dagligliv oss til å møte tider med frykt eller smerte.

Jeg sonet fem år og jeg holdt meg rusfri. Å leve i den vanlige befolkningen var vanskelig. Jeg hadde stor tro på at Gud ville bære meg. Jeg leste all den NA-litteraturen jeg kunne få tak i. Jeg gikk på NA-møter når de ble avholdt. Å la andre mennesker få vite hva jeg følte, og å la dem vite hvordan jeg jobbet trinnene, var virkelig vanskelig for meg. Jeg var i fengsel i lang tid, og det var møter som ble lagt ned på grunn av manglende oppmøte. Jeg jobbet trinnene så godt jeg kunne.

Jeg innrømmet at jeg var maktesløs overfor min avhengighet og at mitt liv var blitt umulig å mestre. Det var virkelig åpenbart for meg – alt jeg trengte å gjøre var å se meg rundt og se de stengte portene. På det punktet kom jeg til å tro at en Makt større enn meg selv kunne gi meg forstanden tilbake. Jeg visste at jeg ikke ønsket å bruke. Jeg visste at det fantes et bedre liv for meg, og mange dager var det nok.

Hvis jeg kunne dele ett budskap med nykommere ville det være at ditt liv ikke er nødt til å være slik det var før. Vi har alle sykdommen avhengighet, vi gjør alle ting vi ikke er stolte av, men vi har muligheten til å jobbe oss i gjennom det.

Erfaringer i tilfriskning er ofte nye, fremmede, og skremmende. Noen ganger er påvirkningen fra gamle venner og gamle metoder sterk. Det virker som om det ville være enklere å gå tilbake til det å bruke, men å bruke er ikke løsningen for rusavhengige. Vi har funnet en ny måte å leve på som er bedre

enn alt annet vi noen sinne har visst om. Selv om vi opplever vanskeligheter er vi ikke villige til å gå tilbake til det livet vi hadde før vi ble rusfrie.

Det var vanskelig for meg å innse at jeg muligens kom til å dø av en livstruende sykdom. Det var perioder det ikke var noen hjelp i det andre mennesker fortalte meg. Til slutt innså jeg at jeg uansett bare har dagen i dag. I dag har jeg en god helse. Uavhengig av livets skuffelser velger jeg å ha tro på livet. Alle mennesker er gitt kun en dag, eller ett øyeblikk av gangen å leve. Jeg er ikke annerledes.

Ved å bli kjent med meg selv og den jeg virkelig er, begynte jeg å jobbe med de sidene av meg selv som jeg ikke likte, så som min sjalusi, misunnelse, stolthet, hat, og hevngjerrighet. Det var ikke slik at jeg var en dårlig person som ønsket å bli god; jeg innså at de følelsene fikk meg til å føle meg dårlig og at jeg sløste med masse energi som jeg ikke hadde råd til å miste.

Når slike følelser dukket opp i meg, innså jeg at noe var galt. Min Høyere Makt, som jeg hadde begynt å prate til i tidlig tilfriskning, var den jeg vendte meg til. Når disse følelsene dukket opp, gjenkjente jeg hva som skjedde, og innrømmet det. Vanligvis ville følelsene i meg forsvinne. Noen ganger gjorde de det ikke, men ettersom tiden gikk, lærte jeg meg disiplin samt å bruke mine positive egenskaper. Jeg er kommet til å tro at også disiplin, ansvarlighet, og kreativitet er måter å oppnå frihet for meg.

Så lenge vi ikke bruker, har vi en sjanse til å leve livet på en ny måte, i eller utenfor fengsel. NA programmet lover oss ikke at det vil bli enkelt å leve, og at alt vil gå i vår favør. Vi lærer at det er forskjell på våre ønsker og våre behov. Vår Høyere Makt tilfredsstiller alltid våre åndelige behov. Selv om vi fremdeles er bak murene,

trenger vi å utvikle nye vennskap, kjenne oss igjen i andre som er rusfrie og som lærer om tilfriskning gjennom Anonyme Narkomanes prinsipper. Gjennom å arbeide med de tolv trinn oppnår vi sinnsro til tross for en hvilken som helst livssituasjon.

En etter en brakte jeg tilbake de menneskene i livet mitt som jeg hadde elsket så høyt. Senere, da tiden var moden for det, begynte jeg å gjøre opp og jeg opplevde større befrielse. Jeg opplever glede og fred slik jeg aldri tidligere har følt det. Jeg har et mål og jeg vet at Gud har en plan med meg. Jeg vet at så lenge jeg har tro på en kjærlig Gud, og jeg tillemper trinnene i mitt NA liv, så er jeg på tilfriskningsens vei. Mine drømmer er annerledes i dag, de er virkelige.

Følelser av glede, fred, og tilfredshet er gaver i tilfriskning, ettersom vi vokser og forandrer oss ved å arbeide med Anonyme Narkomanes tolv trinn. Vi er i stand til å godta skuffelser og frustrasjon som deler av dagliglivet. Selv om tilfriskning ikke er enkelt for oss, er det en reise som virkelig er verdt det. Uansett hva vi har gjort tidligere, er vi ikke nødt til å gjøre det igjen. Viktigst av alt; vi trenger aldri å bruke igjen.

Løslatelse

De av oss som har funnet tilfriskning i fengselet vet at vi er sårbare ved løslatelse. Når vi møter følelsene av usikkerhet og frykt, som løslatelse fra fengsel ofte fører med seg, kan fristelsen til å gå tilbake til å bruke være overveldende. Dette er en tid da vi trenger støtten fra fellesskapet.

Første gangen jeg ble innvilget prøveløslatelse, avslo jeg å bli løslatt. Jeg følte at jeg ikke var klar til å stå ansikt til ansikt med omverdenen og holde meg rusfri. Prøveløslatelsesrådet besluttet senere at de ville gi meg en sjanse og jeg var vettskremt. Nå, som jeg ikke hadde

murene rundt meg og mennesker som stirret på meg, hadde jeg bygget murer inne i meg selv. Jeg sto ansikt til ansikt med det å dra ut og klare meg på egenhånd. Det var virkelig skremmende følelser for meg.

Vår erfaring viser at uansett om vi er i fengsel eller på utsiden, hvor enn vi går, så blir vi ikke kurert for sykdommen avhengighet. De handlinger vi foretar for å begynne å tilfriskne mens vi er i fengselet, er de samme handlinger som rusavhengige i tilfriskning praktiserer på utsiden. Vår første prioritet er å holde oss rusfrie.

Jeg brukte etter å ha vært på noen møter mens jeg fremdeles var i fengsel, men jeg lærte. NA programmet begynte å virke for meg mens jeg fortsatt var innesperret og det har fortsatt å virke for meg på utsiden.

De første dagene etter løslatelse er kritiske for vår fortsatte tilfriskning. Vi har ikke råd til å omgås mennesker som bruker rusmidler. Vi trenger å gå på møter og omgi oss med rusavhengige i tilfriskning.

På grunn av min avhengighet hadde jeg mistet omsorgen for min sønn. Familien min hadde forlatt meg, og jeg følte meg helt alene. Jeg brukte etter å ha vært ute på arbeidsløslatelse i to dager. Jeg brukte i 15 dager, begikk nye lovbrudd, og plutselig befant jeg meg i en park med en kniv mot strupen. Jeg hadde ikke overlevd alt dette, fengsel inkludert, bare for å dø. I 90 dager på arbeidsløslatelse ble jeg tilbudt mer rusmidler enn noen sinne. Det var tider da jeg trodde at jeg var i ferd med å bli sinnssyk. I blind tillit fulgte jeg anbefalingene.

Jeg gikk ned på mine knær, jeg hadde gjort verre ting for rusmidler, så jeg var villig til å gjøre dette for å overleve. Etter seksti dager tok jeg til slutt telefonen

og ringte NA medlemmer på utsiden. Jeg var livredd. Jeg var sårbar. Jeg trengte å snakke med noen jeg ikke kjente. Tidligere hadde jeg kun brukt telefonen til å finne ut hvem som hadde penger eller hvor rusmidlene var. På mange møter de første nitti dagene skrek jeg ut om at jeg ønsket å bruke. På ett møte, så holdt jeg meg bokstavelig talt fast i bordet for bare livet, så jeg ikke skulle løpe ut for å bruke. "Bli her, det blir bedre", gikk gjennom hodet mitt igjen og igjen. NA medlemmer ba meg hele tiden om å komme tilbake. Inne i meg lengtet jeg etter å være i stand til å delta i en samtale, smile og le. Det var det mange år siden jeg hadde gjort, hvis jeg da noen gang hadde gjort det. Jeg delte om hvordan jeg hadde det, og jeg hang meg på medlemmene i dette fellesskapet. Jeg var nødt til å forandre meg totalt. Jeg hadde ingen formening om hvordan man forandrer seg, og det skremte meg. Forandring skjer ved hjelp av våre tolv trinn, så med seksti dagers rusfri tid, bestemte jeg meg for å gå på ett trinnmøte i min hjemmegruppe.

Møtene er en kilde til håp, støtte, veiledning og fellesskap. Enhver rusavhengig er velkommen på et NA møte. Vi merker aksepteringen og omtanken som finnes i møtelokalene. Regelmessig møtedeltagelse bør starte så snart som mulig. Vi trenger å la medlemmene lære oss å kjenne, og la dem vite at vi trenger hjelp. Ingen kan hjelpe oss hvis de ikke vet at det finnes et problem.

Den første uken gikk jeg på jobb, og isolerte meg i leiligheten min. Jeg ringte til noen mennesker i programmet der jeg kom fra. Jeg delte med dem hvor desperat og redd jeg var. Jeg kunne ikke forstå alle disse følelsene jeg hadde og jeg var rusfri. De fortalte meg at jeg trengte et møte. Jeg trenger mennesker i tilfriskning i livet mitt. Jeg trengte å være i rommene til Anonyme Narkomane igjen.

Mange av oss visste ingen ting om hva vi kunne forvente når vi skulle leve uten å bruke rusmidler. Ettersom vi deler med rusavhengige i tilfriskning, minsker våre problemer og vår frykt. Vårt håp, frihet fra sykdommen avhengighet, vokste ettersom vi arbeidet med Anonyme Narkomanes tolv trinn. Vi fant et liv verdt å leve som overgikk alt vi noensinne hadde forestilt for oss selv.

Noen ganger tenkte jeg at det trengtes en ladning med dynamitt for å rive ned murene jeg hadde bygget opp inni meg. Det har tatt litt tid, men jeg mener jeg har revet ned en hel del av dem. Jeg startet med å ikke bruke rusmidler, gå på møter, og ved å skaffe meg en sponsor til å hjelpe meg å ta trinnene og tillempe dem i mitt nye liv på utsiden.

Noen handlinger vi har ansett som hjelpsomme for å gjøre overgangen fra fengsel til utsiden er:

- Ikke bruk, uansett!
- Gå på et NA møte første dagen ute. Gå på møter regelmessig.
- Skaff deg en sponsor og ring denne. Snakk med andre rusavhengige i tilfriskning.
- Les NA litteratur.
- Skaff deg telefonnummer til andre NA medlemmer.
- Jobb med Anonyme Narkomanes tolv trinn.
- Igjen, Ikke bruk, uansett!

Når vi til slutt finner ut at vi ikke lenger kan fungere som mennesker, verken med eller uten rusmidler, står vi ansikt til ansikt med det samme dilemmaet. 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 år hadde veldig få rusavhengige noen gang hatt dette siste valget. De som er rusavhengige i dag er heldigere. For første gang i historien 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 Narkomane².

Annen NA-litteratur du kanskje ønsker å lese

Anonyme Narkomane

Denne publikasjonen blir vanligvis referert til som "Basic Text" og ble opprinnelig utgitt i 1983. I boken deler mange rusavhengige sin erfaring, styrke og håp om sykdommen avhengighet og tilfriskning gjennom NA-programmet. Den inneholder og går i dybden på kapitlene fra NAs hvite hefte, og inneholder et nytt kapittel "Mer vil bli åpenbart". Boken inneholder også personlige historier fra mange rusavhengige i tilfriskning slik at den kan hjelpe nye medlemmer å finne identifisering og håp om et bedre liv.

NAs lille hvite hefte

NAs lille hvite hefte var det første stykket litteratur som ble skrevet av Anonyme Narkomanes fellesskap. Det inneholder en konsis beskrivelse av NA-programmet, inkludert all informasjonen i brosjyrene #1 og #6.

Tilfriskning og tilbakefall (IP #6)

Denne brosjyren er et utdrag fra det lille hvite heftet og greier ut om de tidlige faresignalene for tilbakefall, i tillegg til de handlingene rusavhengige kan ta for å unngå tilbakefall.

Er jeg en rusavhengig? (IP #7)

Spørsmålene er listet opp for å hjelpe den enkelte til å gjøre dette til en personlig beslutning. Spørsmålene spenner fra å fokusere på tydelige adferdssymptomer, til mer underbevisste personlighetsendringer som følger med sykdommen avhengighet. Å lese denne brosjyren kan hjelpe deg å møte avhengighet på en ærlig måte. Den kan gi deg håp, fordi den tilbyr løsningen i NA-programmet.

² Utdrag er tatt fra det lille hvite heftet *Narcotics Anonymous*.

Bare for i dag (IP #8)

I denne brosjyren presenteres fem positive tanker for å hjelpe rusavhengige i tilfriskning hver dag. Disse tankene er ideelle å lese på en daglig basis og kan gi rusavhengige perspektiv til å leve rusfritt for å møte hver nye dag. Resten av brosjyren utdyper prinsippet om å leve "bare for i dag" slik at rusavhengige oppfordres til å ha tillit til en Høyere Makt og arbeide NA-programmet på en daglig basis.

Sponsorskap (IP #11)

Sponsorskap er et livsviktig verktøy for tilfriskning. Denne innledningsbrosjyren tilbyr en hjelp for å forstå sponsorskap, spesielt for nye medlemmer. Denne brosjyren stiller noen spørsmål, så som "Hva er en sponsor?" "Hvordan kan man skaffe en sponsor?" Til slutt i brosjyren er det også inkludert et avsnitt som heter "Hvordan være en sponsor?"

Ungdom og tilfriskning (IP #13)

Budskapet i denne brosjyren er at tilfriskning er mulig for alle rusavhengige, uavhengig av deres alder eller deres periode med rusbruk. Den vektlegger at alle rusavhengige til slutt når det samme punktet av total fortvilelse, men dette er ikke nødvendig – vi kan starte tilfriskning med en gang! I brosjyren finner du avsnitt om å nå bunnen, å ta en beslutning, gruppepress og familieproblemer, å leve bare for i dag, og et buskap om håp.

For nykommeren (IP #16)

Denne informasjonsbrosjyren beskriver hvordan Anonyme Narkomane håndterer sykdommen avhengighet som deles av alle NA-medlemmer. Den beskriver de tolv trinn – oppskriften for tilfriskning. Informasjon om å gjenkjenne og erfare følelser er inkludert, så vel som forslag til å nyttegjøre seg en sponsor samt nye venner i NA-fellesskapet. Alle disse verktøyene hjelper rusavhengige til å starte, og vedlikeholde, deres tilfriskning.

Selvakseptering (IP #19)

Den første halvdel av denne brosjyren, "Problemet", greier ut om aspekter ved et liv som er umulig å mestre, inkludert det ikke å akseptere oss selv eller andre. Den andre halvdel av brosjyren "De tolv trinn er løsningen", poengterer prosessen som tillater rusavhengige i tilfriskning å tilføre de tolv trinn i hvert område av sitt liv, slik at de kan oppnå akseptering av seg selv og andre.

Velkommen til Anonyme Narkomane (IP #22)

Denne brosjyren ble skrevet for å besvare spørsmål som ofte ble stilt av personer som deltok på sitt første NA-møte. Dens budskap er enkelt: "Vi har funnet en måte å leve på uten å bruke rusmidler, og vi deler den gladelig med enhver som har et problem med rusmidler".

Rusfri etter behandling (IP #23)

Denne brosjyren henvender seg til de rusavhengige i tilfriskning som er på vei tilbake til samfunnet etter et opphold i en institusjon, det være seg behandling eller fengsel. Den poengterer det grunnleggende som er nødvendig for å fortsette tilfriskningen mens man er i overgangsfasen. Den setter fokus på slike temaer som hvordan man involverer seg i tilfriskning i NA mens man er på institusjon, hvordan man først oppnår kontakt med NA-medlemmer, hvordan finne og velge en sponsor, og hvordan involvere seg i personlig service. Et høyst verdifullt verktøy for de som er i et sykehus eller i en institusjonssetting, og som er interesserte i å utvikle et personlig program med daglig handling.

Reaching Out

Reaching Out er et nyhetsbrev som gis ut av NA World Services. Det har til hensikt å møte behovene til rusavhengige i institusjoner, så vel som H&I – komiteer i hele fellesskapet. Hvis du er interessert i å stå på en mailingliste for denne publikasjonen, eller hvis du er interessert i å skrive til oss om din erfaring om

tilfriskning i programmet til Anonyme Narkomane er adressen: *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA, 91409 USA.

The NA Way Magazine

The NA Way Magazine er NA-fellesskapets internasjonale journal. Det utgis hvert kvartal på engelsk, fransk, tysk, portugisisk, og spansk. Magasinet inneholder reportasjer om emner og arrangement som er av interesse for NA-fellesskapet generelt, deling av tilfriskning, serviceerfaring, humor, meninger og lederartikler, og en kalender over kommende arrangement. Ta kontakt med World Service Office hvis du vil stå på mailinglisten.

SINNSRØBØNNEN

Gud

*gi meg sinnsro til å godta
de ting jeg ikke kan forandre,
mot til å forandre
de ting jeg kan,
og forstand til å seforskjellen.*

Anonyme Narkomanes tolv trinn

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.

Copyright © 2008 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter reservert

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Dette er en oversettelse av
NA Fellesskap-godkjent litteratur.

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

ISBN 978-1-55776-751-6 Norwegian 8/08

WSO Catalog Item No. NR-1601