



Narcotics Anonymous®

Anonyme Narkomane

IP nr. 21-NR

Alene og rusfri

”Å motta et brev gjør dagen vellykket! Det virker som om brevene jeg mottar fra andre som er alene i tilfriskning, alltid kommer på rett tidspunkt. Det minner meg på at noen langt unna begynner å kjenne meg og bryr seg nok til å skrive. Jeg betyr noe i noen annens tilfriskning og de betyr noe i min.”

**Vår takknemlighet vises...
når vi bryr oss om
og når vi deler
med andre på NA-måten.**

Copyright © 2004 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 978-1-55776-556-NEED-0

Norwegian

11/13

WSO Catalog Item No. NR-3121



Alene og rusfri

Introduksjon

I denne brosjyren bruker vi betegnelsen "alene" om den rusavhengige som ønsker tilfriskning fra sykdommen avhengighet, men som er geografisk isolert. Hvis det ikke er mulig for deg å komme på NA-møter, håper vi denne brosjyren vil nå deg og tilby deg løsninger som virker for å leve et lykkelig, godt og fritt liv.

Denne brosjyren er skrevet med tanke på den rusavhengige i tilfriskning som holder til i avsidesliggende strøk uten mulighet til å delta regelmessig på NA-møter. Imidlertid vil enhver rusavhengig som leser denne brosjyren, få en verdifull innsikt i hvordan en kan tilfriskne fra sykdommen avhengighet. De fleste av oss har på et eller annet stadium i vår tilfriskning kjent følelsen av å være alene eller isolert. Det finnes også rusavhengige som føler seg isolerte fra andre p.g.a. syns- eller hørselsvekkelser eller andre fysiske handikap. Så, enten vi er isolerte følelsesmessig, fysisk eller geografisk, tror vi at forslagene som denne brosjyren tilbyr, kan hjelpe enhver rusavhengig til å holde seg rusfri og finne en ny måte å leve på.

"Å være alene kan til tider være frustrerende, men jeg må gjøre en innsats på alle områder i mitt nye liv. Å være en del av NA er viktig for meg. Jeg vet jeg har venner som jeg ikke har møtt ennå, men å vite at de er der, gir meg håp til å fortsette."

Å be om hjelp

Anonyme Narkomane er et program som består av tolv trinn og tolv tradisjoner utformet for å hjelpe rusavhengige til å finne tilfriskning, uansett hvor de måtte befinne seg. Ved å praktisere disse åndelige prinsippene oppnår vi frihet fra aktiv avhengighet. Vi foreslår at du leser all NA-litteratur du kan få tak i, og hvis det i det hele tatt er mulig, deltar på et NA-møte eller en sammenkomst. Hvis det ikke er noen NA-møter i ditt område, så gå i gang og start et. Selv om du starter alene, vet du ikke når en annen rusavhengig som fortsatt lider, vil komme inn gjennom døra. Fyll ut bestillingsblanketten på baksiden av denne brosjyren for å få tilsendt en gratis gruppestartpakke fra World Service Office.

Det er mange tilgjengelige NA-tjenester utformet med tanke på å nå ut til isolerte rusavhengige. Noen av disse koordineres via spesielle komiteer. I mange områder er det lokale NA-telefonlinjer, møtelister og tidskrifter. Du kan også få tak i NA-litteratur og annen informasjon om NA fra det nærmeste område- eller regionskontor.

World Service Office tilbyr også et utvalg tjenester til rusavhengige som er geografisk isolerte. De gir ut en telefonliste med alle NA-telefonlinje-numrene en kjenner til på verdensbasis. WSO sender også ut gratis gruppestartpakker og informasjonspakker på forespørsel. Du kan skrive eller ringe for få adressen til nærmeste NA-møte eller -kontor. Du kan også få svar på mange andre spørsmål gjennom den delte erfaring, styrke og håp fra alle verdens NA-grupper kanalisert gjennom World Service Office.

Du kan også finne det nyttig å bli medlem av, eller starte en "alenegruppe". Det er én måte medlemmer som er isolert geografisk,

eller på andre måter, kan kommunisere med hverandre via internett, e- post, eller vanlig post. Slike utradisjonelle møter kan tillate isolerte rusavhengige i tilfriskning å dele sin erfaring, styrke og håp gjennom jevnlig korrespondanse.

Det finnes en annen utgivelse som er veldig hjelpsom for rusavhengige i avsidesliggende strøk: *The NA Way Magazine*. Det publiseres kvartalsvis på engelsk, fransk, tysk, portugisisk, og spansk, og man kan få gratis abonnement ved forespørsel. Du får navnet ditt på postlista ved å skrive til WSO, og vil da få tilsendt *The NA Way* på regelmessig basis. Bladet inneholder informasjon om kommende NA-konvent, så vel som annen tilfriskningsdeling, og artikler og innslag av interesse for NA-medlemmer. Utgivelsen er veldig hjelpsom som oppmuntring til kommunikasjon og enhet ved å holde deg informert om utviklingen i det verdensomspennende felleskapet Anonyme Narkomane.

Det viktigste NA kan tilby, er en annen rusavhengig i tilfriskning. Husk, den terapeutiske *verdien av at en rusavhengig hjelper en annen, er uten sidestykke*.* Så hvis det er mulig, ta kontakt med en annen rusavhengig i tilfriskning, enten via telefon eller brev. Hvis du kontakter NA World Service Office, vil de hjelpe deg med å få kontakt med de nærmeste rusavhengige i tilfriskning. Husk, du behøver ikke være ensom selv om du er alene.

* Denne setningen er et sitat fra vår Basic Text, *Anonyme Narkomane*. Det å lese Basic Text er veldig viktig for vår tilfriskning. Hvis du ikke har Basic Text, så skriv til WSO. De vil sende deg en bestillingsseddel som du kan bruke til å bestille Basic Text og annen NA-litteratur. Adressen står på baksiden av denne brosjyren.

”Det er lett for meg å glemme hvor viktig det er å dele, særlig når min stolthet og arroganse hindrer meg i å dele følelser og tanker jeg ikke liker eller ikke vil ha. Når jeg skriver ned ting om meg selv, hjelper det.”

Verdien av å dele

Det finnes ingen lett løsning for rusavhengige i tilfriskning som ikke har noen lokal NA-gruppe for fellesskap og støtte, men tilfriskning er mulig hvis vi virkelig ønsker å forbli rusfrie. Selv om vi er den eneste rusavhengige i tilfriskning i miles omkrets, trenger vi ikke være redde for å be om hjelp. Det er flere måter å få kontakt med andre rusavhengige i tilfriskning, og enhver kontakt kan føre til nye kontakter. Mange isolerte rusavhengige har regelmessig kontakt med brevvenner som de deler sin tilfriskning med. Det er også viktig å ha en sponsor eller noen som kan hjelpe deg til å praktisere de tolv trinn. Hvis det ikke er noen i nærheten du kan spørre om å bli din sponsor, så ikke vær redd for å spørre noen i et annet område. Dere kan skrive brev til hverandre, sende kassetter fram og tilbake eller snakke sammen på telefon når det måtte være nødvendig. Det å dele med en annen rusavhengig, enten det er personlig, via telefon eller brev, kan lindre problemer selv uten øyeblikkelig tilbakemelding.

Et medlem fortalte om hvordan det var å bli rusfri i et land hvor hun ikke snakket språket. Sponsoren hennes var i et annet land, mange mil unna. Hun måtte ringe andre kvinner i NA-felleskapet utenlands for å få veiledning i å arbeide med de tolv trinn. Men hun ønsket tilfriskning fra sin avhengighet, og var derfor villig til å gjøre dette. Hun fant ut at ved å ta en telefon, knyttet hun et

bånd til disse andre kvinnene i tilfriskning. Snart ringte hun ikke bare sin sponsor, hun ringte også andre medlemmer hun hadde fått telefonnummeret til av sin sponsor. Og hun ga disse telefonnumrene videre til andre kvinner som ønsket tilfriskning fra avhengighet. På denne måten kunne de stole på og hjelpe hverandre. Plutselig hadde de et slags fellesskap, en følelse av å tilhøre et verdensomspennende nettverk, og at de ikke var alene mer. Fra å være alene i et fremmed land, følte nå vårt medlem at hun ikke lenger var alene. Hun var et medlem av NA, hun forble rusfri og hun praktiserte de tolv trinn. Hun fant en annen vei, en vei til tilfriskning og et nytt liv.

Vi har alle opplevd at etter å ha delt med en annen rusavhengig i tilfriskning, føler vi oss bedre. Det finnes noen som forstår vår sykdom, og som kan hjelpe oss med å ta de skritt som er nødvendige for vår tilfriskning. Så enten det er over telefon, via brev eller kassett, er verdien av å dele uerstattelig for vår tilfriskning.

”Jeg er en rusavhengig. Jeg startet det første NA-møtet i denne byen for fire uker siden. På det første møtet var det kun to mennesker, og jeg var alene på de to siste. Men det kommer noen flere folk neste uke. Selv når jeg sitter alene i det rommet i en og en halv time, føler jeg meg ikke ensom. Jeg ber bare om at jeg en dag kan hjelpe noen. Jeg er virkelig veldig takknemlig, og jeg vet at ved å gi det videre, beholder jeg det. Jeg trenger NA.”

Å starte et NA-møte

Hvordan starter du et NA-møte? Det er i virkeligheten ganske enkelt. Alt du trenger for å starte et NA-møte, er et ønske om å slutte å bruke rusmidler, en NA Basic Text, og kanskje en kanne med kaffe. I NAs *NA-gruppen* kan du finne mer informasjon om det å lokalisere møtested og det å velge ledere. Det viktigste er likevel ”å opprettholde stabilitet og utholdenhet”. Når et NA-møte er startet, selv om det bare er med en person, må den personen forplikte seg til å være der. Hvis ingen andre møter opp, les fra NA Basic Text. Denne leksen har vi lært gjennom gjentatte erfaringer, og det er fremdeles tilfelle i dag. Mange NA-grupper har startet opp på denne måten. Tusenvis av rusavhengige er i live og rusfrie i dag fordi en eller to rusavhengige forpliktet seg til å ha NA-døra åpen for andre som ba om hjelp.

I noen tilfeller når et møte starter, er fram-møtet dårlig. Noen ganger kommer ingen andre enn det medlemmet som startet møtet. I situasjoner som dette vil det være nyttig å gjøre litt grunnleggende opplysningsarbeid, som for eksempel å sette opp kunngjøringer om møtet på steder hvor rusavhengige kan se dem. Aviser og oppslagstavler er vanlige steder å sette opp slike notiser, men først og fremst, hold NA-døra åpen, lag litt kaffe og les fra NA Basic Text. Ikke mist møtet hvis ditt nye møte får en vaklende start. Sett opp noen flere lapper og kom tilbake neste uke. Gjør det om og om igjen helt til andre rusavhengige begynner å komme til møtet. Og de vil komme. NA-medlemmer har fortalt om mange eksempler på møter som har vært åpne i opp til ett år med bare ett eller to faste medlemmer. Så, uten noen åpenbar grunn, ble rommene fylt opp av mennesker som søkte tilfriskning. Mange av disse gruppene kan nå fortelle om flere års erfaring med å

spre budskapet om tilfriskning på en vellykket måte.

I alt ditt strev, husk at bare det å gjøre det mest grunnleggende fotarbeid vil hjelpe deg til å holde deg rusfri og takknemlig for din tilfriskning. Vær direkte overfor alle folk du snakker med, enten det er presten i kirken, direktøren for et sykehus eller politiet. De vil sannsynligvis være interesserte i hva du har å si. Hvis du har noe NA-litteratur å gi dem, vil det være en påminnelse for dem om at du gjør en innsats for å holde deg rusfri, og kanskje plante et frø, slik at de kan henvise en rusavhengig til møtet ditt. Når de forstår at du ikke er der for å evangelisere eller bryte inn i deres program, vil de ikke føle seg truet, og de vil tilby seg å gi deg sin støtte til møtet i ditt område. Kanskje vil de stille spørsmål om NA-programmet. Du kan dele din personlige erfaring i forhold til rusavhengighet og tilfriskning, eller gi dem NA-litteratur, og slik gir du NAs budskap videre. Dine anstrengelser er nødt til å lønne seg. Du gjør fotarbeidet og overlater resultatet til Gud. I det minste vil du holde deg rusfri. Du vil helt sikkert få en bedre forståelse av de tolv trinn og de tolv tradisjoner. Kanskje blir du Guds redskap for å plante et frø som kan gi spiren til tilfriskning i ditt område.

”Alt NA-materiellet har vært viktig for meg, spesielt Basic Text som gir meg ubegrenset håp. Å skrive til andre rusavhengige som har vært alene engang, hjelper meg gjennom hverdagen. Det viktigste for min personlige tilfriskning har vært min åndelige kontakt med Gud, som jeg oppnår gjennom Basic Text, litteraturen, min sponsor og brev til andre rusavhengige som er alene, eller andre rusavhengige jeg har møtt rundt om i landet.”

Kriser

Kriser kommer i mange varianter til alle rusavhengige. Uten andre rusavhengige i tilfriskning eller møter for å hjelpe oss å holde et balansert perspektiv, kan vanlige problemer bli mange ganger forstørret i vår bevissthet. Kanskje vi tenker at det å være rusfri ikke lønner seg, og vi får følelser av selvmedlidenhet, bitterhet og sinne. Vi må først og fremst huske på at enhver smerte vi føler, vil gå over.

Problemer hører til livets virkelighet og forsvinner ikke selv om vi holder oss rusfrie. I tilfriskning oppdager vi imidlertid at vi vokser gjennom smerte, og vi føler ofte at en krise er en gave som kan gi oss mulighet til å erfare vekst gjennom å leve rusfritt. Uansett hvor smertefulle livets tragedier kan være for oss, er en ting sikkert: Vi er ikke nødt til å bruke – uansett hva som skjer. Vår erfaring har vist oss at hvis vi anstrenger oss halvparten så mye for å bli rusfri som vi gjorde for å bruke, har vi en utmerket sjanse til å holde vår tilfriskning vedlike. Når vi ber om hjelp, begynner vi å vokse.

”Noen av de tingene jeg særlig liker å gjøre når ingen er hjemme og jeg ikke er på et møte, er å lese mitt NA Way Magazine, min Basic Text og skrive til andre rusavhengige som er alene. Alt som forteller meg om tilfriskning, kjærlighet og fellesskap på NAs måte, leder tankene mine i riktig retning. Min sikreste kilde til velvære og forståelse er min høyere makt. Jeg er takknemlig for å ha kommet til å tro.”

Å leve programmet

De tolv trinn er vår oppskrift på tilfriskning fra sykdommen avhengighet. Etter som vi hele tiden praktiserer disse trinn, begynner vi å leve programmet. Gjennom direkte bruk av disse prinsipper i alle våre livsforhold, finner vi aksept, tro og ydmykhet. Vi lærer å leve livet på livets premisser.

Etter hvert som vi tilfriskner, begynner vi å stole på en makt større enn oss selv. Vi lærer at vi ved å spørre om Guds vilje med oss og kraft til å utføre den, kan gjøre ting vi aldri trodde var mulig. Våre liv blir verdt å leve, og vi mister trangten til å bruke, bare for i dag.

Vi har ikke råd til å bli likegyldige, fordi sykdommen avhengighet er med oss tjuefire timer i døgnet. Vaksomhet overfor skadelige holdninger er avgjørende for videre tilfriskning. Gjennom å leve trinnene begynner vi å finne frihet fra vår selvbesettelse. Vi lærer at holdninger, tanker og reaksjoner forandrer seg. Med tiden innser vi at vi ikke er alene, og vi begynner å forstå og akseptere hvem og hva vi er.

NAs Basic Text inneholder mange forslag som danner grunnlaget for vår tilfriskning. Ved å bruke verktøyene kan vår desperasjon og aktive avhengighet snu seg til håp og et nytt liv. Gjennom å leve NAs tolv trinn er vi en del av det verdensomspennende NAs fellesskapet, uansett hvor vi er.

”Alene og rusfri hender det at jeg føler meg ensom, men jeg har tro på at jeg nå ikke vil bruke – bare for i dag. Jeg er takknemlig for å være en del av NA. Jeg er glad i dere alle, og vil aldri bli i stand til å gi tilbake like mye som jeg har fått fra alle mine NA-venner.”

BESTILLING AV INFORMASJON

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, California 91409 USA

Dato _____

Land _____

Språk _____

Jeg bestiller følgende informasjon:

- I Nærmeste NA-møte
- I Lokalt NA-telefonnummer
(helpline number)
- I Eksempler på litteratur
- I Gruppestartpakke (hefter og litteratur
for å starte en NA-gruppe), Ikke for
institusjonsbruk.

Navn _____

Gate/vei _____

Poststed _____

Postnummer _____

Land _____