

Velkommen til Anonyme Narkomane

Velkommen til ditt første NA-møte. NA tilbyr rusavhengige en måte å leve rusfritt på. Hvis du ikke er sikker på om du er rusavhengig, så la ikke det bekymre deg – bare fortsett å komme på våre møter. Du vil få all den tid du trenger til selv å finne det ut.

Hvis du er som mange av oss da vi deltok på vårt første NA-møte, føler du deg kanskje ganske nervøs og tror at alle på møtet fokuserer på deg. Er det slik, så er ikke du den eneste. Mange av oss har følt det på samme måten. Det er blitt sagt: ”Om magen føles som en eneste stor knute er du antagelig på det rette sted.” Vi sier ofte at ingen kommer inn gjennom dørene til NA ved en feiltagelse. Ikke-rusavhengige mennesker bruker ikke tiden sin til å lure på om de er rusavhengige. De tenker ikke en gang på det. Hvis du lurer på om du er rusavhengig eller ikke, så kan det hende du er det. Bare gi deg selv tid til å lytte til oss når vi deler om hvordan det har vært for oss. Kanskje vil du få høre noe som lyder kjent for deg. Det spiller ingen rolle om du har brukt de samme rusmidlene andre nevner. Hvilke rusmidler du har brukt er ikke viktig, du er velkommen her hvis du vil slutte å bruke. De fleste rusavhengige erfarer veldig like følelser, og det er ved å fokusere på våre likheter heller enn på våre forskjeller at vi hjelper hverandre.

Du føler deg kanskje håpløs og redd. Du tenker kanskje at dette programmet, som andre ting du har prøvd, ikke vil virke. Eller du tenker kanskje at det vil virke for andre, men ikke for deg fordi du føler at du er annerledes enn oss. De fleste av oss følte det slik da vi først kom til NA. På en eller annen måte visste vi at vi ikke kunne fortsette å bruke rusmidler, men vi visste ikke hvordan vi kunne slutte eller holde oss rusfrie. Vi var

alle redde for å gi slipp på noe som hadde blitt så viktig for oss. Det er en lettelse å oppdage at den eneste betingelsen for medlemskap i NA er et *ønske* om å slutte å bruke rusmidler.

Til å begynne med var de fleste av oss mistroiske og redde for å prøve en ny måte å gjøre ting på. Omtrent det eneste vi var sikre på var at våre gamle måter ikke fungerte i det hele tatt. Selv etter at vi ble rusfrie forandret ikke ting seg med en gang. Ofte virket selv våre vanlige aktiviteter som det å kjøre bil eller bruke telefonen skremmende og fremmed, som om vi hadde blitt noen vi ikke kjente igjen. Det er her fellesskapet og støtte fra andre rusfrie rusavhengige virkelig hjelper, og vi begynner å stole på andre for den beroligelse vi så desperat behøver.

Du tenker kanskje allerede: ”Ja, men....” eller ”Hva om....?” Likevel, selv om du har betenkeligheter, kan du bruke disse enkle forslagene til å begynne med: Gå på så mange NA-møter du kan og samle deg en liste med NA-telefonnumre til å bruke regelmessig, spesielt når trangten til rusmidler er sterk. Fristelsen er ikke begrenset til de dagene og timene møtene finner sted. Vi er rusfrie i dag fordi vi søkte etter hjelp. Hva som hjalp oss kan hjelpe deg. Så ikke vær redd for å ringe en annen rusavhengig i tilfriskning.

Den eneste måten å ikke vende tilbake til aktiv avhengighet er å ikke ta den første dosen av et rusmiddel. Det mest naturlige å gjøre for en rusavhengig er å bruke rusmidler. For at de fleste av oss skulle kunne avstå fra å bruke humørendrende, sinnforandrende kjemikalier, måtte vi gjennomgå drastiske fysiske, mentale, følelsesmessige og åndelige forandringer. NA's tolv trinn tilbyr oss en måte å forandre oss på. Som noen sa: ”Du kan antageligvis bli rusfri bare ved å komme på møter. Likevel, hvis du vil forbli rusfri og oppleve tilfriskning, vil du trenge å

praktisere de tolv trinn”. Dette er mer enn vi kan klare alene. I NA-fellesskapet støtter vi hverandre i våre bestrebelser for å lære å praktisere en ny måte å leve på som holder oss sunne og rusfrie.

På ditt første møte vil du treffe mennesker med varierende rusfri tid. Du lurer kanskje på hvordan de har klart å holde seg rusfrie i den tiden. Hvis du fortsetter å komme på NA-møter og holder deg rusfri, kommer du til å forstå hvordan det virker. Det er en gjensidig respekt og omsorg blant rusfrie rusavhengige fordi vi alle har måttet overkomme avhengighetens elendighet. Vi er glade i og støtter hverandre i vår tilfriskning. NA's program består av åndelige prinsipper som vi har funnet ut hjelper oss til å forbli rusfrie. Ingenting vil bli krevet av deg, men du vil få mange forslag. Dette fellesskapet gir oss muligheten til å gi deg det vi har funnet: en rusfri måte å leve på. Vi vet at vi må ”gi det videre for å kunne beholde det”.

Så velkommen! Vi er glade for at du har klart å komme hit, og håper at du bestemmer deg for å bli. Det er viktig for deg å vite at du vil høre Gud bli nevnt på NA-møter. Det vi viser til er en makt større enn oss selv som gjør det mulig det som virker umulig. Vi fant denne makten her i NA, i programmet, på møtene og i menneskene. Dette er det åndelige prinsippet som har fungert for oss slik at vi kunne leve rusfrie en dag om gangen; og når en dag er for lenge, så fem minutter om gangen. Sammen kan vi gjøre det vi ikke kunne gjøre alene. Vi inviterer deg til å bruke vår styrke og vårt håp inntil du har funnet noe selv. Det vil komme en tid når du kanskje også ønsker å dele med en annen det som fritt har blitt gitt deg.

KOM TILBAKE – DET VIRKER!

Dine lokale NA-telefonnumre er:

Copyright © 1993 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-fellesskapet.

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

ISBN 978-1-55776-180-4 Norwegian 2/17

WSO Catalog Item No. NR-3122



Narcotics Anonymous®
Anonyme Narkomane

IP nr. 22-NR

Velkommen til Anonyme Narkomane

Denne brosjyren ble skrevet for å besvare noen av dine spørsmål angående Anonyme Narkomanes program. Vårt budskap er veldig enkelt: vi har funnet en måte å leve på uten å bruke rusmidler, og vi er glade for å dele den med enhver for hvem rusmidler er et problem.