

[ AV unge  
rusavhengige,  
for unge  
rusavhengige ]



Copyright © 1999, 2009 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

**WEB** [www.na.org](http://www.na.org)

**World Service Office—Europe**

48 Rue de l'Été  
B-1050 Brussels, Belgium

**TEL** +32/2/646-6012

**FAX** +32/2/649-9239

**World Service Office—Canada**


150 Britannia Road East 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 9781557762931 • Norwegian • 9/09

WSO Catalog Item No. NR-3113



*Denne teksten har blitt skrevet av unge medlemmer av Anonyme Narkomane som har holdt seg rusfrie og funnet en ny måte å leve på. Over hele verden blir unge rusavhengige, som snakker mange forskjellige språk, rusfrie i NA og holder seg rusfrie. Vi skriver dette for å dele vår erfaring med å leve NA-budskapet om at enhver rusavhengig, uansett hvor ung han eller hun er, kan slutte å bruke rusmidler, miste trangen til å bruke og finne en ny måte å leve på.*

**S**om unge medlemmer kom ikke de fleste av oss til Anonyme Narkomane for å se etter en ny måte å leve på. Vi var bare lei av våre liv. Vi brukte mye tid på å føle oss sinte, ensomme, sårede og redde. Det eneste som så ut til å virke var å ruse seg, men rusmidlene begynte snart å gjøre livet vanskeligere. Vi var lei smerten og forvirringen, men vi ønsket ikke å tro at det var rusmidlene som gjorde våre problemer verre. Uansett om vi trodde at vi var, eller ikke var, rusavhengige, så var det vanskelig å tenke seg å slutte med rusmidler. Hvis vi vurderte å slutte, så varte det vanligvis ikke lenge.

Hvis dette høres kjent ut, kan det være at du er som oss. Denne brosjyren er vår mulighet til å dele det vi har lært: Vi var ikke for unge til å være rusavhengige, og vi var ikke for unge til å bli rusfrie. Vi sluttet å bruke, og oppdager nå en ny måte å leve på. Det kan være at du ikke ser noen unge medlemmer på møtene du går på, men hvis du holder deg rusfri og fortsetter med å komme tilbake, så vil du finne oss.

Da vi kom til Anonyme Narkomane så vi hvordan medlemmer behandlet hverandre. Vi så noe ærlig og ekte. Vi lyttet til andre rusavhengige dele om å ikke være nødt til å bruke rusmidler lenger. Vi lyttet ettersom andre rusavhengige snakket om å gå igjennom frykt, om å leve NA-programmet og om å være frie til å leve et annet liv. Det virket som om andre mennesker i livene våre forsøkte å kontrollere oss, men NA-medlemmer tilbød oss ganske enkelt deres styrke, erfaring og håp. De fortalte oss at vi aldri behøvde bruke igjen, selv om vi følte for det. Vi begynte å føle at vi hørte til.

Da vi ikke alltid traff andre unge mennesker i møtene vi gikk på, lurte vi på om vi var for unge til å være rusavhengige, eller for unge til å bli rusfrie. Ved hjelp fra andre medlemmer holdt vi oss rusfrie uansett, og fikk kontakt med mennesker fra alle alderstrinn i Anonyme Narkomane. Vi hadde kanskje ikke brukt rusmidler lenge, men vi lærte at avhengigheten stikker mye dypere enn vårt bruk av rusmidler. Da vi først kom til NA, var det lettere å forholde seg til mennesker som enten hadde lik bakgrunn eller som brukte de samme rusmidlene som oss. Etter at vi hadde blitt kjent med andre rusavhengige, oppdaget vi at vi har like tanker og følelser – samme hvor gamle eller unge vi er, eller hvor vi kommer fra.



# Er jeg virkelig en rusavhengig?

Før vi kom til NA trodde mange av oss at det å bruke rusmidler var en normal fase, en naturlig del av det å vokse opp. Vi kan ha forsøkt å bruke vår alder som en unnskyldning, men snart ble det vanskelig å nekte for at rusmidlene ikke gjorde livet noe lettere. Vi kunne oppføre oss som om vi ikke brydde oss om ting, men innerst inne visste vi at vi ofret mer enn vi ønsket for rusmidler.

Da vi fant NA følte vi at vi kunne være for unge til å bli rusfrie. Vi trodde kanskje at avhengighet var en fysisk ting og at rusavhengige måtte bruke visse typer rusmidler over lange perioder for å bli avhengige. Men vi hørte på møtene at NA beskriver avhengighet som noe som i hovedsak påvirker tre ting: kropp, sjel og sinn. Problemet dreide seg mindre om hva rusmidlene gjorde med oss og mer om hvordan vi brukte rusmidlene. Rusmidlene behøvde ikke å være vanedannende eller fysisk avhengighetsskapende for at vi skulle utvikle et problem. Vår bruk av rusmidler var pakket inn i besettelse, tvangshandling og selvsentrerthet. Vi tenkte hele tiden på rusmidler og livsstilen som fulgte med dette. Vi brukte tvangsmessig, selv når vi ikke ønsket det eller hadde fortalt oss selv at vi ikke skulle, og vi kunne ikke slutte når vi først hadde begynt. I vår totale selvsentrerthet ofret vi alt for å føle oss annerledes, selv når det betydde å skade oss selv og menneskene som var glade i oss. Stort sett satt vi igjen med følelser av bitterhet, sinne og frykt.

Da jeg hørte ordene "en rusavhengig er en mann eller kvinne", lurte jeg på om jeg måtte være voksen for å nå bunnen og bli rusfri.

Vi kunne forholde oss til medlemmer som delte den typen følelser, selv om deres bruk av rusmidler var svært forskjellig fra vår egen. Vi innså at typer rusmidler ikke betydde noe. Det betydde ikke noe om vi bare brukte i helgene eller om vi brukte før, under og etter skolen. Vi mistet kontroll over vår rusbruk og gjorde ting som vi ikke var stolte av for å kunne fortsette å bruke. Vi endte opp med å føle oss

ensomme og skamfulle. For rusavhengige vil det å bruke *enhver* form for rusmidler lede til det samme tapet av kontroll og følelse av håpløshet.

Bare fordi vi er unge betyr ikke det at avhengighet er mindre dødelig for oss. Vi kan ta en beslutning om å bli rusfrie når som helst hvis vi føler oss klar. Når vi hører medlemmer dele om å nå bunnen, vet vi at vår bunn er nådd når vi slutter å grave. Den eneste betingelsen for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke. Derfor har alle som finner NA, unge som gamle, muligheten til en ny måte å leve på.

## Sponsorskap

Sponsorskap lærer oss å fortelle noen om hva som *virkelig* skjer med oss. Vi lærer om hvordan vi kan fortelle om det som skjer inni oss, og vi begynner å ta imot forslag og praktisere de tolv trinn i våre liv. Den viktigste egenskapen til en sponsor er at personen er en vi kan stole på og et eksempel på hva vi ønsker i våre liv. Å arbeide med trinnene sammen med en sponsor kan hjelpe oss til å se hvordan avhengighet viser seg i våre liv, selv etter at vi har sluttet å bruke rusmidler. Besettelse og tvangshandlinger kan påvirke vårt forhold til sex, mat, penger, forhold, videospill, internett og utallige andre ting. Avhengighet kan fordreie enhver opptreden og følelse til å bli en erstatning for måten vi brukte rusmidler på.

Mange av oss har også opplevd depresjon, angstelse, raseri, selvskading og spiseproblemer. En sponsor er ofte den første personen vi stoler nok på til å snakke om disse problemene. Når vi åpner opp, kan vår sponsor hjelpe oss med å se etter løsninger.



## Sex, rusmidler og...

Som unge medlemmer kan det være vanskelig å få et godt forhold til vår seksualitet i tilfriskning. Våre erfaringer med sex kan romme alt fra vår seksuelle legning til slutt på forhold, graviditet, manglende evne til mestring, forvirring og skyld og skam for ting vi har gjort eller ting som har skjedd med oss. Vi vil høre mange meninger og forslag om sex og forhold i tilfriskning. Vi vil kanskje ikke alltid høre på det andre har å si, men vi kan gjøre et forsøk på å snakke åpent med vår sponsor og andre medlemmer som vi stoler på. Noen ganger kan våre følelser rundt sex og forhold få rusmidler til å se ut som en løsning igjen. Isteden deler vi om det vi går igjennom og spør om veiledning og støtte. Tilfriskning vil hjelpe oss til å gå rusfrie gjennom det vi føler. Når vi deler åpent om oss selv, blir vi et eksempel for andre.

## Jeg var mindreårig

Hvis våre beslutninger må godkjennes av en forelder, en formynder eller en annen voksen, vil vi kanskje ikke få lov til å gå på NA-møter eller gjøre de forandringene som foreslås i programmet. Men ett valg vi kan gjøre selv, er å holde oss rusfrie. Det kan ta en stund før vi kan velge å leve slik vi ønsker, men vi kan holde fast ved vår beslutning om å tilfriskne, selv når det er vanskelig. Når vi kan gå på møter vil medlemmer fortelle oss at de tror på oss og at vi kan holde oss rusfrie hvis vi ikke gir opp, spør om hjelp og følger de forslagene som gis.



# Menneskene i livet mitt fortsatte å bruke rusmidler

Når vi blir rusfrie kan det være at vi hører andre tilfriskende rusavhengige be oss om å gi slipp på "gamle lekekamerater, lekeplasser og leketøy," men noen ganger har vi ikke noe valg. Vi kan ikke ta mennesker bort fra våre liv hvis vi lever sammen med dem, går på skole med dem eller er innelåst sammen med dem. Det kan være at våre venner og familiemedlemmer bruker rett foran øynene på oss. Dette gjør det vanskelig å fokusere på tilfriskning.

Vi vet at vi aldri trenger å bruke igjen, men det er vanskelig å få rusmidler ut av vårt hode hvis vi ser dem hver dag. Hvis vi har tanker om å bruke kan vi ta kontakt med mennesker i NA. Hvis vi ikke kan nå andre rusavhengige, kan vi lese NA-litteratur, skrive dagbok, søke kontakt med en Høyere Makt eller snakke med venner eller familiemedlemmer som ikke bruker. Vi holder oss rusfrie uansett hva som skjer. Tanker om å bruke kommer og går, men de mister sin kraft når vi ber om hjelp.

Jeg var veldig spent på tilfriskning etter mitt første NA-møte. Men jeg måtte fremdeles gå hjem om kvelden og være sammen med min familie. De festet høylytt og sent. Jeg låste meg inne på rommet mitt, men lyden og lukten var likevel der.

## Et åndelig, ikke-religiøst program

Våre foreldre eller formyndere kan kreve at vi holder oss til deres religion til vi er gamle nok til å velge selv. De vil kanskje tro at NA vil fortelle oss ting som står i motsetning til deres religiøse tro, og at vi vil bli presset til å involvere oss i en annen religion. Vi kan huske på at NA verken er i konkurranse eller konflikt med religion. Vi behøver heller ikke å bli religiøse for å holde oss rusfrie. De tolv trinn oppmuntrer oss til å komme i kontakt med vår egen tro. Vi kan fortelle våre foreldre at Anonyme Narkomane verken støtter



eller motarbeider noen religion. Kanskje må vi bare respektere våre foreldres ønsker til vi er i stand til å velge selv.



# Jeg var det eneste unge NA-medlemmet

Noen av oss føler en annen form for isolasjon fordi vi er de eneste unge menneskene i NA der vi bor. Vi er sammen med medlemmer etter møter, men noen ganger ønsker vi bare å tilbringe tid sammen med mennesker på vår egen alder. Det kan være veldig vanskelig å takle en følelse av å være annerledes eller unik når vi er den yngste personen i en gruppe. Vi kan se etter muligheter til å reise på NA-arrangementer hvor det vil være mulig å møte andre rusavhengige i tilfriskning på vår egen alder. Det finnes unge mennesker som blir rusfrie og holder seg rusfrie over hele verden. Vi kan også knytte oss til unge NA-mennesker som bor på andre steder gjennom teknologi og internett. Tilfriskningsorienterte chattegrupper på nettet, e-postlister og sosiale nettsteder kan gjøre det mulig å holde kontakten med medlemmer over hele verden. Disse kan ikke erstatte personlig møtedeltagelse, men de kan gi oss en mulighet til å snakke med andre unge medlemmer om hvordan det er å bli rusfri som ung.

Mitt første NA-konvent var et vendepunkt for meg. Jeg møtte unge medlemmer fra andre steder. Da jeg dro til et annet konvent noen måneder senere, husket medlemmer som kom langveisfra fremdeles navnet mitt. Jeg visste at jeg virkelig var en del av NA.

Når vi holder oss rusfrie får vi muligheten til å være den unge rusavhengige som ønsker andre unge mennesker velkommen til våre møter og forteller dem det de trenger å vite: at det er ok å være ung i NA. Vi forteller dem at NA virker, selv for unge mennesker. Vi er levende bevis på det – vi holder oss rusfrie en dag om gangen.

## Tilbakefall

Som unge mennesker i tilfriskning kan det hende at vi har venner i NA som går tilbake til å bruke når de ikke lenger har problemer. Det gjør vondt å se mennesker forlate NA, særlig mennesker som står

oss nær. Tilfriskning har gjort så mye for oss at det smerter oss å tenke på at våre venner lider i aktiv avhengighet. Uansett hvor mye vi ønsker det, så kan vi ikke få noen andre til å ville slutte å bruke. Vi forsøker ganske enkelt å være et levende eksempel på hva tilfriskning har å tilby. Vi deler fritt det vi har blitt gitt. Noen rusavhengige vil kanskje ikke ha det vi har å tilby. Vi deler vårt håp slik at de vet hvor de kan finne det når de er klare til å forsøke noe nytt. Vi kan huske på at vår litteratur sier, "Det kan være ganger da et tilbakefall legger grunnlaget for fullstendig frihet." Vi holder oss nær medlemmer med rusfri tid som forstår smerten og frustrasjonen av å se mennesker komme og gå. Vi husker på at selv om vi er unge kan vi holde oss rusfrie resten av livet ved å gjøre det én dag om gangen. Vår litteratur og erfaring bekrefter at "vi har aldri sett en person som lever Anonyme Narkomanes program få tilbakefall." For mer informasjon om tilbakefall, se kapittel syv i *Basic Text, Anonyme Narkomane*, med tittel "Tilfriskning og tilbakefall" eller informasjonsbrosjyren *Tilfriskning og tilbakefall*.

## Medlemmer hjalp meg til å føle meg trygg i NA

Anonyme Narkomane er ikke immune mot de farer som finnes i resten av samfunnet. Menneskene vi stoler på i NA kan hjelpe oss med å ikke involvere oss i økonomiske, romantiske eller seksuelle relasjoner med mennesker som ikke ønsker vårt beste. Vi bygger opp tillit til andre medlemmer ved å bli kjent med dem litt etter litt. Vi begynner med en sponsor som kan hjelpe oss til å bli kjent med andre medlemmer. Vi lærer andre mennesker å kjenne på offentlige steder inntil vi stoler på dem. Hvis vi opplever ukomfortable situasjoner, snakker vi med andre medlemmer vi stoler på – vi behøver ikke å holde noe for oss selv. Mennesker som bryr seg om vårt beste vil være tålmodige og gjøre seg fortjent til vår tillit uten å presse oss inn i ukomfortable situasjoner. Det er fort gjort å bygge et nettverk av nære mennesker som vi føler oss trygge på.

# Å møte livet uten bruk av rusmidler

Fordi vi er unge har vi vanligvis flere av livets større hendelser og milepæler foran oss. Å møte situasjoner som uteksaminering, nå aldersgrensen for å drikke alkohol, bursdager og andre feiringer kan virke umulig uten å bruke rusmidler. Våre venner og familie vil ikke alltid forstå vår motivasjon for å holde oss rusfrie, særlig i situasjoner hvor det er vanlig å drikke alkohol. Vi spør menneskene i våre liv om å støtte oss i våre beslutninger, og i disse situasjonene trenger vi å stole på støtten fra vår sponsor og venner i tilfriskning. Vi kan spørre NA-medlemmer om å være sammen med oss når vi synes det er ukomfortabelt å være alene. De hjelper oss til å huske på at vi kan gå igjennom hva som helst når vi er rusfrie.

I begynnelsen, da jeg ble rusfri, lurte jeg på hvordan jeg skulle feire avsluttet utdanning eller bursdagene mine. Hva ville skje når jeg fikk lov til å gå på barer og kjøpe alkohol? Hva om jeg giftet meg, ville jeg kunne utbringe en skål? Hva ville vi servere gjestene?

## Mer vil bli åpenbart...

Uansett hvor gammel en er, så trenger de fleste som kommer til NA å vokse opp en hel del. Kjernen i vår avhengighet er selvbesatthet. Dette betyr at alle nykommere sliter med den samme barnsligheten, uavhengig av alder. Vi lærer å arbeide med et tilfriskningsprogram sammen med andre medlemmer, og vi hjelper dem når vi kan og aksepterer deres hjelp når det er passende. Det kan være vi ser ut og føler oss annerledes enn eldre medlemmer, men vi holder oss alle rusfrie bare for i dag. Når vi åpner oss for andre medlemmer oppdager vi at vi har mye mer til felles enn det vi trodde. Anonyme Narkomane gjør det mulig for rusavhengige i alle aldre å vokse opp og bli eldre, rusfrie i tilfriskning. Bare for i dag har vi hele livet foran oss. Ved å være rusfrie er vi frie til å bli den vi ønsker å være.