



Denne brosjyren forsøker å svare på noen av de spørsmålene som foreldre og formyndere måtte ha når en ung person kommer til Anonyme Narkomane. Informasjonen er ikke ment som råd om hvordan man skal oppdra sine barn, men forteller isteden om felles erfaringer som unge mennesker har gjort ved å holde seg rusfrie og finne tilfriskning i NA. Unge mennesker over hele verden har funnet tilfriskning fra avhengighet i Anonyme Narkomane, og vi håper at denne informasjonen vil være til hjelp for alle de nære og kjære som ønsker å lære mer om hva som møter unge medlemmer i tilfriskning.

NA-programmet

NA-programmet er beskrevet i de tolv trinn (så vel som annen NA-litteratur) og fokuserer på avhengighet som en ”fysisk, mental og åndelig sykdom som påvirker alle områder i våre liv.” Følgelig betyr tilfriskning i NA mer enn bare avholdenhet fra rusmidler.

HVA SKJER PÅ NA-MØTER?

Det du mest sannsynlig vil finne på et NA-møte er en gruppe medlemmer som snakker åpent om sin fremgang og motgang med å ikke bruke rusmidler. Medlemmer deler ofte om hvordan de møter vanlige utfordringer i livet og hvordan de har forsøkt å møte disse utfordringene ved å praktisere prinsippene som finnes i de tolv trinn. NA-medlemmer treffes ofte før og etter møter, og mange steder møter de hverandre med en klem. NA-møter gir medlemmer en mulighet til å danne relasjoner med andre rusavhengige i tilfriskning og utvikle en følelse av fellesskap. Disse relasjonene er viktige for at medlemmer skal føle seg støttet i sin nye livsstil. NA-møter ledes normalt av et medlem som gjør tjeneste som møteleder. Mange grupper deler ut nøkkelringer for å feire milepæler i tilfriskning.

Den beste måten å finne ut hva som skjer på et møte er å delta på ett i ditt nærområde. ”Åpne” NA-møter ønsker venner, familie og medlemmer av samfunnet for øvrig velkomne, mens ”lukkede” møter bare er for rusavhengige. Den lokale NA-møteoversikten eller hjelpetelefonen kan redegjøre for hvilke møter som er åpne og hvilke som er lukkede.

I NA er vårt fokus i tilfriskning på sykdommen avhengighet, ikke på et spesielt rusmiddel. Selv om NA står for ”Anonyme Narkomane” (”Narcotics Anonymous” på engelsk), så er NA et fellesskap for rusavhengige som har brukt alle former for sinnsendrende midler.

HVEM LEDER NA-MØTENE?

NA er et tolvtrinnsprogram av rusavhengige i tilfriskning; medlemmene er ikke fagpersoner på rusavhengighet. NA-grupper ledes av NA-medlemmer, og det er typisk at medlemmer har forskjellig ansvar i en lokal NA-gruppe (slik som å sette fram stoler, lage kaffe, eller samle inn bidrag fra medlemmer). Slikt ansvar medfører ofte en sterkere forpliktelse til regelmessig fremmøte på et bestemt NA-møte.

Å GÅ PÅ MØTER

NA-medlemmer opplever at regelmessige møter hjelper dem til å holde seg rusfrie og føle seg tilknyttet til NA-programmet og NA-fellesskapet. NA-litteraturen foreslår at de som er nye i programmet går på ett møte om dagen i hvert fall de første nitti dagene når dette er mulig, og så opprettholder jevnlig møtedeltagelse. Mange unge mennesker har sagt at å legge begrensninger på deres muligheter til å delta på møter kan skade deres tilfriskningsprosess. For en rusavhengig i tilfriskning kan dette sammenlignes med å bli holdt borte fra skolen eller bli nektet behandling for en sykdom. Tilfriskning innebærer å skape nye, sunne relasjoner, og dette begynner vanligvis på NA-møter. Disse relasjonene er viktig for å oppnå avholdenhet fra rusmidler og lære hvordan en skal leve et nytt liv.

SPONSORSKAP I NA

En sponsor er en vesentlig del av programmet til en rusavhengig i tilfriskning. En sponsor er et mer

erfarent NA-medlem som hjelper et nyere medlem ved å dele hans eller hennes erfaring med å holde seg rusfri og veilede ”sponseen” i å anvende de tolv trinn. En sponsor får ikke betaling og er ikke en rådgiver eller en fagperson. En sponsor er heller ikke ansvarlig for sponseens tilfriskning eller evne til å holde seg rusfri. Men dette forholdet er grunnleggende for hvordan rusavhengige lærer å leve uten rusmidler.

Noen unge mennesker i NA har funnet ut at å arrangere et møte mellom sin sponsor og sine foreldre kan hjelpe foreldrene til å føle seg mer komfortable med dette nye forholdet. Sponsorskap er imidlertid bygget på tillit og fortrolighet, og det å spørre en sponsor om informasjon om ditt barn kan true fundamentet for dette forholdet. For å få mer informasjon om sponsorskap i NA, se informasjonsbrosjyre nr. 11 eller vår bok med tittelen *Sponsorskap*.

HVORDAN FINANSIERES NA?

NA er selvhjulpen gjennom medlemmers egne bidrag. De som er i stand til det, gir et lite beløp som hjelper til med å holde NA-møter gående. Pengene som gis betaler for leie av møtelokale, forfriskninger og NA-litteratur. NA-litteratur kan vanligvis kjøpes på NA-møter, selv om noe av litteraturen er gratis.

VIL NA VENDE MITT BARN BORT FRA FAMILIENS RELIGION?

NA er et åndelig program som verken støtter eller motarbeider noen religion. NAs ”åndelige program” er ganske enkelt den praktiske anvendelsen av prinsipper som ærlighet og takknemlighet i det daglige liv. NA er ikke i konkurranse eller konflikt med religion, og NA

krever heller ikke at medlemmer skal være religiøse. I mange tilfeller vil NA utfylle eksisterende religiøs eller åndelig tro.

Hvordan unge medlemmer har funnet støtte hos sine familier

Når et ungt menneske finner NA, ønsker de fleste foreldre bare å vite hvilken rolle de skal spille i sin kjæres tilfriskning. Svaret på dette spørsmålet vil variere, men det kan være nyttig å huske på at tilfriskning er en prosess som tar tid. Å lære hvordan en skal praktisere prinsippene i de tolv trinn er en unik og personlig opplevelse, og består av ting som å ta en personlig selvransakelse og å gjøre opp for seg. Dette avsnittet skisserer noen måter unge mennesker har funnet støtte hos sine familier i sin tilfriskning.

Å prioritere NA i tidlig tilfriskning betyr som oftest å regelmessig gå på NA-møter og samlinger, knytte bånd til andre medlemmer ved å ringe, og tilbringe tid med andre rusavhengige som ikke bruker rusmidler. Unge medlemmer forteller ofte at deres foreldre føler seg mer komfortable med deres engasjement når de har en mulighet til å treffe NA-medlemmene som er involvert i deres liv.

For unge medlemmer og deres foreldre er det en typisk utfordring å balansere forpliktelser som hjemmelekser med møtedeltagelse. Mange unge mennesker har sammen med sine foreldre greid å finne møter som ikke er i konflikt med disse forpliktelsene – som for



eksempel lunsjmøter eller helgemøter – for å etablere en balanse mellom tilfriskning og disse andre forpliktelsene.

Tilfriskning i NA er en pågående prosess, og medlemmer fortsetter å gå på NA-møter lenge etter at de har sluttet å bruke rusmidler. Mange unge medlemmer sier at det ikke oppleves som støttende å bli spurt om når de skal slutte å gå på møter.

Unge mennesker sier at de føler at de får mest støtte ut av enkle ting, slik som en forelder som erkjenner deres jubileum for rusfri tid eller som sier at de er stolte av sitt barns evne til å holde seg rusfri og finne tilfriskning.

Å STØTTE FULLSTENDIG AVHOLDENHET

NA er et program med total avholdenhet fra alle rusmidler, inkludert alkohol. Unge medlemmer sier ofte at å tilbringe tid sammen med familiemedlemmer som bruker alkohol eller andre rusmidler gjør deres tilfriskning vanskeligere.

HVIS DITT BARN BRUKER MEDISINER

NA har ingen mening om bruk av foreskrevne medisiner. Men NA-medlemmer tilbyr noen ganger sin personlige mening om bruk av foreskrevne medisiner for mental eller fysisk helse. Medlemmer kan til og med fortelle ditt barn at han eller hun ikke er rusfri. Dette er meningene til enkeltstående NA-medlemmer, ikke NA som en organisasjon.

Skader eller operasjoner som kan kreve bruk av smertestillende medisiner kan være forvirrende for foreldre som forsøker å støtte sitt barns avholdenhet fra rusmidler. Heftet med tittel *Ved sykdom* tilbyr erfaring og veiledning for medlemmer som trenger å ta smertestillende medisiner i tilfriskning.

Å FORSTÅ TILBAKEFALL

Det er ikke uvanlig at noen rusavhengige i tilfriskning får tilbakefall og begynner å bruke rusmidler igjen. Slik oppførsel medfører ofte konsekvenser fra familiemedlemmer, men et tilbakefall betyr ikke nødvendigvis at en rusavhengig ikke vil gjenfinne tilfriskning og til slutt finne vedvarende avholdenhet

fra rusmisbruk. Dessverre er tilbakefall en del av noen menneskers tilfriskningsprosess. Men vår litteratur og erfaring bekrefter at ”vi har aldri sett en person som lever programmet i Anonyme Narkomane få tilbakefall.” Mange medlemmer kommer tilbake fra et tilbakefall og opplever tilfriskning over lang tid. For mer informasjon om tilbakefall, se kapittelet i Basic Text, *Anonyme Narkomane*, med tittel ”Tilfriskning og tilbakefall” eller informasjonsbrosjyren *Tilfriskning og tilbakefall*.

STØTTE TIL FAMILIER

Mange familiemedlemmer finner støtten de trenger i grupper som er opprettet for å hjelpe familier og kjære til rusavhengige (slik som Nar-Anon og Families Anonymous). Anonyme Narkomane er ikke tilknyttet disse organisasjonene. Vi anbefaler heller ikke ett program fremfor et annet. Vi gir ganske enkelt ut informasjon i samarbeidets ånd.

Dette materialet har blitt satt sammen fra de samlede erfaringene til unge medlemmer som har holdt seg rusfrie og funnet en ny måte å leve på i Anonyme Narkomane. Vi håper at denne brosjyren vil hjelpe unge mennesker og deres foreldre med å svare på noen vanlige spørsmål om tilfriskning i NA.



Copyright © 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

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 9781557764829 • Norwegian • 9/09

WSO Catalog Item No. NR-3127

