



Narcotics Anonymous®
Anonyma Narkomaner

BAKOM MURARNA



Redaktörens kommentar: Stycken i fet text är personliga erfarenheter från medlemmar i vår gemenskap. Dessa utdrag ur personliga berättelser är i vissa fall redigerade för att förtydliga, det gäller dock inte språk eller innehåll. Vi vill tacka de NA-medlemmar som skrev till oss från fängelser, för utan deras ord, hade detta häfte inte varit möjligt.

Inledning

Detta enkla häfte, skrivet av tillfrisknande beroende i Anonyma Narkomaner, är utformat för dem som för tillfället är fängslade och som kan ha problem med droger.

Följande sidor återspeglar erfarenheter av tillfrisknande från beroendesjukdomen, både innanför och utanför institutioner.

Vi ber dig att ge dig själv tid att läsa *Bakom murarna* med ett öppet sinne. Det kan hjälpa dig att förbli drogfri och förändra ditt liv. Det finns hopp.

Bakom murarna

Vi som tillfrisknar i Anonyma Narkomaner vet att våra liv var ett fängelse i sig. Vi delar våra tankar, känslor och erfarenheter eftersom vi genom att tillfriskna i NA, har hittat en frihet bakom murarna. Våra erfarenheter kan skilja sig åt men om vi anstränger oss, kan vi se att våra känslor är lika. Vi börjar förstå varandras erfarenheter av tillfrisknandet.

Min historia skiljer sig inte mycket från andras. Under min uppväxt bar jag alltid på känslor av otillräcklighet. Jag använde droger för att öka mitt självförtroende och de tryckte undan alla dåliga känslor jag hade. Allt jag sa att jag aldrig skulle göra gjorde jag. Jag ljög, bedrog och stal. Jag åkte fast relativt regelbundet och det slutade med att jag fick sitta inne.

Vårt droganvändande kan börja vid vilken ålder som helst. För oss slutar användandets fortskridande i fängelser, institutioner eller död. Vid närmare granskning kunde vi se vad beroendet hade gjort med våra liv.

Jag är fyrtioett år och har ett långt register av fängelse- och institutionsvistelser. Det började i tio årsaldern med uppfostringsanstalt och jag avancerade genom systemet utan att missa något. Jag började använda

droger när jag som femtonåring släpptes från anstalten och jag vigde mitt liv åt droger och brott. Det jag starkast höll fast vid var att jag kunde hantera det, vilket fick mig att fortsätta använda i tjugofem år.

Vårt droganvändande gav oss en illusion av självrespekt och respekt för andra. Vi förlitade oss till de känslor av mod, självacceptans och egenvärde som droger gav oss, bara för att senare upptäcka att vi kände oss precis lika tomma som innan vi använde. Precis som beroendesjukdomen påverkar alla områden av våra liv, vet vi i NA att den drabbar människor i alla sorters livssituationer. Att erkänna att användandet har gett oss problem är början till tillfrisknandet.

Som ett direkt resultat av aktivt beroende hamnade jag i fängelse utan någon chans till frigivning. Jag säger "hamnade" eftersom jag kände mig immun mot lagen trots alla tidigare arresteringar och domar. Den gällde andra, inte mig. Jag var annorlunda och speciell eftersom jag är en utbildad, vit kvinna från en "övre medelklassfamilj".

I bojor och kedjor mellan vistelser i isoleringscell och avdelningen för kriminellt sinnessjuka, led jag av ett aktivt beroende. Jag ville inte fortsätta leva. Jag förstod att beroendet inte diskriminerar. Jag är inte annorlunda.

Många av oss var på flykt redan från början. En del av oss hade upplevt extrema fysiska eller psykiska övergrepp. En del av oss hade utstått grymma eller våldsamma situationer som aldrig verkade ta slut. Vi kunde inte hantera känslorna av förtvivlan och misär. Vi försökte fly hopplösheten vi kände i våra liv. Vi flydde för att finna lättnad och trodde att vi hade funnit det i droger och det liv som hörde ihop med användandet.

När jag kom till ett fängelse för första gången befann jag mig där alla beroende hamnar, det vill säga i det läget då man lever för droger. Jag hade förlorat mina barn till de sociala myndigheterna och satt i fängelse för att ha skjutit ihjäl min man. Trots att jag var i ett tillstånd av chock var min första och enda tanke hur jag skulle få tag på droger i fängelset.

För en del av oss blev livet i fängelset inte annorlunda. De flesta av oss led på ett eller annat sätt av beroendesjukdomen genom hela våra liv. Vi använde droger för att stå ut med livet för vi trodde att det var vårt enda sätt att överleva. För oss som nu tillfrisknar i NA har användningen av droger upphört att vara en lösning och har istället i sig självt blivit ett allvarligt problem. Drogerna slutade att fungera. Vi hade satt drogerna framför allt annat. Det var en del av vansinnet i vårt beroende.

Beroendets vansinne

De flesta av oss kunde under lång tid inte se vansinnet i våra liv. Allteftersom beroendesjukdomen fortskred blev det vi gjorde för att få droger mer och mer vansinnigt. Vi skadade och förstörde vad vi än älskade och var tvungna att använda mer för att avskärma oss från våra känslor.

Du förstår, om jag är påtänd bryr jag mig inte om dig eller dina saker. Jag kommer att ta dem och jag kommer att göra dig illa och jag kommer inte att bry mig om ifall du skadas för jag behöver mina droger. Jag bryr mig inte om att jag åker fast. Jag är vansinnig och det finns inget någon kan säga eller göra för att stoppa mig, för hur det än är, så är det som jag gör mot mig själv värre än någonting som ni kan göra.

Nivåerna av vansinne var olika för var och en av oss. Från vansinnet som tog ifrån oss våra familjer och vår frihet, till det ännu djupare vansinnet i att inte bry sig om ifall man levde eller dog.

Jag har överdoserat och blivit dödförklarad, blivit uppväckt och i nästa stund förbannat den man som räddade mitt liv. Jag har skadat oräkneliga människor på många sätt. Jag har utsatt min familj för livsfara. Jag har hatat och planerat att mörda poliser som försökt skydda mig från samhället. Jag har suttit på många olika institutioner och jag befinner mig fortfarande inlåst.

Jag vet hur det är att vakna upp sjuk och ändå kontrolleras av tvånget att använda igen. Jag har upplevt hur det känns att önska att man är död. Jag har varit där. Jag har sett det, att se död ut och önska att man var det, full av smärta, sjuk och så maktlös.

Väl i fängelse, insåg vi att det inte var lika lätt att få tag på droger som på utsidan. En del av oss klarade av, eller tvingades av omständigheterna, att hålla oss borta från droger, ibland under långa perioder. Slutresultatet var alltid det samma: när vi förr eller senare började använda igen, hamnade vi än en gång tillbaka i beroendets onda karusell. I NA vet vi att det inte spelar någon roll vilka droger vi använde eller hur mycket. Det som spelar roll är vad som hände när vi använde.

Vi intalade oss att droger gjorde livet bättre, fick tiden att gå fortare och gav oss den extra skärpan vi behövde för att hantera en situation. Vi har dock lärt oss att beroendesjukdomen går djupare än bara användandet av droger. Beroendet är en fysisk, andlig och känslomässig sjukdom som berör alla områden i våra liv. När vi inte använde droger tänkte vi på att använda, var vi skulle få tag i droger och hur mycket de kostade.

Var och en av oss nådde vårt eget djup i vansinnet, men vilken vår lägsta punkt än var, var den alltid smärtsam. Vi fann att vi behövde ta en närmare titt på oss själva oavsett vilka känslor vi hade haft eller vad vi hade genomlevt. Det här är några vanliga frågor som visade sig vara till hjälp när vi sökte svar:

1. Får tanken på att drogerna kan ta slut mig att känna rädsla eller panik?
2. Hur längesen var det som drogerna fungerade så som jag ville att de skulle göra?
3. När jag inte kunde få tag på droger, hände det någon gång att jag blev sjuk?
4. Har att använda eller att få tag på droger någonsin varit viktigare än min hälsa, min säkerhet eller mitt välbefinnande?
5. Har jag någonsin låtit bli att ta hänsyn till mitt eller någon annans liv för att jag behövde få tag på eller använda droger?
6. Använde jag droger eller behövde jag skaffa droger den dagen då jag blev arresterad?
7. Om jag inte har ett drogproblem, varför kan jag då inte sluta använda droger eller sluta tänka på att använda droger?
8. Har jag någonsin ifrågasatt mitt förstånd?

När vi svarade ja på några av dessa frågor – många av oss svarade ja på flera – blev bevisen på vår sjukdom svåra att förneka och vi började förändra vår attityd. Vi vet vart aktivt beroende kommer att leda oss. Kanske skulle vi genom NA kunna hitta ett nytt sätt att leva.

Lättnad

Även om vi sökte lättnad genom droger fungerade det aldrig. När drogernas inverkan avtog fanns smärtan fortfarande kvar och problemen var olösta. Beroendet är en fortskridande sjukdom. Medan beroendet inte kan botas, är tillfrisknande möjligt genom Anonyma Narkomaners tolv steg och vi kan lära oss att leva drogfritt.

Ibland när jag låg på britsen i min cell var det något inom mig, som jag idag vet var beroendet, som svor på att jag inte skulle hamna tillbaka på botten igen bara för att jag använde en gång till, men det gjorde jag. Jag har varit i behandling förut och jag har varit i fängelse förut. För spänningens skull begick jag brott som jag aldrig skulle ha gjort om jag varit opåverkad. Jag kan inte längre förneka faktumet att jag har ett problem. Det finns ett liv utan droger och jag vill ha det.

När vi väl erkänner att vi har ett drogproblem öppnar vi dörren till tillfrisknandet. Om det finns möten tillgängliga kan vi se och höra andra beroende som lever drogfria och tillfrisknar i Anonyma Narkomaner. Frihet från aktivt beroende är tillgängligt för alla beroende genom Anonyma Narkomaners tolv steg.

Vissa dagar, speciellt om jag plågas känslomässigt, säger mitt huvud mig att det är okej att använda. Känslor som skam, skuld, otillräcklighet eller rädsla var alltid nog för att sätta igång hela den galna karusellen igen. Men idag säger mitt hjärta och mina vänner i programmet att all smärta går över och att det skulle bli min undergång att använda igen. Miraklet är, att om jag inte använder droger, kommer de problem jag står inför att bli enklare. Det sorgliga i mitt liv är att jag aldrig lärde mig det eftersom jag hellre tänkte på än att möta livet på livets villkor.

Idag har jag egna nycklar till mitt liv och en av nycklarna är programmet och NA:s gemenskap. Det är huvudnyckeln i mitt liv, eftersom jag lär mig hur jag ska leva, känna och acceptera mig själv som jag är. Idag har jag friheten att göra mina egna misstag och dra nytta av dem. Jag uppnår en frihet som är bättre än vad någon drog kunde ge mig.

Vi kan inte tala om för någon om han eller hon är en beroende. Det är ett beslut var och en av oss måste fatta själv. Men vi kan berätta för dig att vi är beroende. Vi finner tillfrisknande och lättnad genom Anonyma Narkomaners program.

Är Anonyma Narkomaner något för dig?

Anonyma Narkomaner är ett program för tillfrisknande för vem som helst som har en önskan att sluta använda droger. Vi finner att värdet av att en beroende hjälper en annan är utan motsvarighet. Vi möts regelbundet för att hjälpa varandra att förbli drogfria och för att dela vårt budskap om tillfrisknande. Vårt budskap är att varje beroende kan sluta använda droger, bli av med önskan att använda och finna ett nytt sätt att leva. Vårt budskap är ett budskap om hopp och löftet om frihet från aktivt beroende.

Jag var säker på att jag skulle dö av mitt användande. Jag hade länge försökt sluta men jag klarade inte av det. Mitt enda råd till andra beroende är att prova på tillfrisknandet. Det är helt säkert mycket mer produktivt och framgångsrikt än något jag någonsin försökt på egen hand.

När jag var ny i programmet brukade jag höra fraser från andra som har varit med i NA ett tag, såsom "fängelser, institutioner och död". När jag tänkte på de beroende som jag känt hade alla antingen dött, hamnat i fängelse eller på institutioner. Den här frasen har verkligen gett mig chansen att tänka tillbaka på hur kaotiskt mitt liv hade blivit och hur maktlös jag var inför mitt beroende.

Vi är inte bundna till några andra organisationer inklusive andra tolvstegsgemenskaper, program, behandlingar eller lagövervakande instanser. Vi anställer inga professionella rådgivare eller terapeuter. Vårt medlemskap är gratis och vi delar med oss av det som fungerar för oss i vårt dagliga liv. De tolv

stegen i Anonyma Narkomaner är grunden i vårt program för tillfrisknande från beroendesjukdomen.

Det här programmet ger mig en steg för steg beskrivning av vad jag behöver bli villig att göra och det ger mig bevis på att det fungerar. Jag kan få vad jag vill ha. Jag kan leva ett drogfritt liv idag. Idag har jag ett val och det valet kan frigöra mig från drogernas slaveri.

När allt annat misslyckats vänder sig beroende i desperation till Anonyma Narkomaner. Våra försök på egen hand fungerar inte. Vi kanske inte ens har en klar önskan om att sluta använda, men vi vet att något måste förändras. Att höra vad andra beroende har att säga hjälper oss ofta att tänka klarare. Vi ger oss själva och tillfrisknandet en chans.

De andliga principerna i NA hjälper oss att handskas med tvångsmässigheten samt besattheten att använda. Besattheten är den överväldigande önskan att använda droger trots möjliga konsekvenser. När vårt användande väl är igång fortsätter vi tvångsmässigt och kan inte sluta. Självcentreringen i vårt aktiva beroende gör att vi prioriterar användandet först.

Processen att arbeta i de tolv stegen tillåter oss att förändras. Vi får möjligheten att välja att förbli drogfria. Besattheten av att använda blir vanligtvis avlägsnad. Vi får förmågan att bry oss om andra människor istället för att enbart tänka på oss själva.

Jag är inte dum och jag är inte tuff. Jag lider som många andra av beroendesjukdomen. Jag vill inte vara en beroende och jag vill inte vara straffånge. Jag vill leva och älska och dela med mig av det jag får och lär mig till människor som bryr sig. Jag vill ha vad det här programmet har att erbjuda mig. Jag kan inte gå tillbaka och leva mitt liv på nytt och det gör ont.

Medan jag sitter här i min cell vet jag att det finns människor som följer i mina fotspår och det får mig att gråta, för jag vet vilken smärta de känner.

Genom att tillämpa principerna i NA:s program lär vi oss om oss själva. En del av oss har svårt att acceptera att vi har beroendesjukdomen. Vi känner det som om vi inte hör hemma någonstans. En tanke som vi om och om igen hör på möten är att beroende kan känna sig unika och annorlunda. Ibland kan vi känna oss osäkra och åtskilda från alla andra. Vi lär oss att hur vi än känner, är vi inte ensamma. Vi finner styrka och stöd i Anonyma Narkomaner.

Möten

Det finns flera orsaker till varför vi kommer till Anonyma Narkomaner. Vilka anledningarna än är hör många av oss NA:s budskap om tillfrisknande på mötena. Vi delar vår erfarenhet, styrka och vårt hopp om ett bättre sätt att leva, utan droger. Genom att vi får stöd av andra drogfria beroende börjar våra attityder förändras.

Den kvällen såg och hörde jag de vackra orden ur *Anonyma Narkomaners Basic Text*. Känslor jag aldrig upplevt tidigare i mitt liv kom över mig på det mötet. Någon hade skrivit en bok om mig utan att jag ens visste om det. Andra hade samma problem som jag, men jag var för självcentrerad för att se det. Den kvällen berättade NA för mig att jag hade en chans att bli lycklig och leva ett drogfritt liv och faktiskt njuta av det. NA sa mig att det fanns ett sätt att reparera skadan jag åsamkat mig själv och andra. Det sa mig att jag kunde lära mig att älska mig själv genom att hjälpa andra att förbli drogfria.

Det stöd och den styrka vi får genom att gå på möten är inte alltid tillgängligt för oss. Oavsett antalet tillgängliga möten tillämpar vi de principer vi finner i NA:s tolv steg efter bästa förmåga. Många av oss provar på tillfrisknandet och finner genast lättnad från beroendesjukdomen. Andra försöker men återfaller kanske, men vi har en sak gemensamt: vi fortsätter att komma tillbaka.

Jag anslöt mig till tillfrisknandet under en hel del smärta. Jag önskar att jag kunde säga att jag från första början ville ha tillfrisknandet, men det ville jag inte. Det var bara ytterligare en vals jag försökte dra. Jag kände mig välkommen på NA-möten och jag visste också att jag hörde hemma där. Jag har alltid passat in med andra, men jag har alltid känt mig åtskild från dem. Jag kunde passa in som en kamelont, jag bytte färg med omgivningen. Men i NA fann jag ingen anledning att göra det. En annan sak som attraherade mig på mötena var att folk bad mig komma tillbaka. Det hände inte speciellt ofta i mitt aktiva beroende. Människorna i NA älskade mig tills jag kunde älska mig själv.

Vårt medlemskap i Anonyma Narkomaner är villkorslöst. För första gången accepteras vi helt enkelt för att vi är beroende, inte trots det faktum att vi är beroende. Vi känner kärlek och acceptans på mötena. Vi går på ett möte och mår bättre när vi går därifrån. Vi får hopp och praktisk information från andra medlemmar som hjälper oss att leva drogfria.

När jag var inlåst under tre månader gick jag på alla möten. De hade vad jag ville ha – inre lugn. Jag ville njuta av livet, inte tyna bort i någon fängelsecell. När jag släpptes tyckte jag att jag var botad, men det förändrades innan jag visste ordet av. Åter igen satt jag fast i beroendets nät, utan att bry mig om mig själv eller andra. På en månad bröt jag mot min villkorliga dom och var åter tillbaka i fängelset. Utfallet av domen blev tre år. Det var för arton månader sedan idag.

Återfall

Ibland kan våra gamla beteenden komma tillbaka. Våra attityder påverkas av isolering, ensamhet, harm och missnöje. Vi kanske säger oss att vi kan hantera det. Alla tankar om makt-

löshet har glömts bort. En del dör när de försöker bevisa att de kan hantera droger.

Efter att jag stack från mötet tänkte jag på. Jag ville inte tänka på konsekvenserna av mina handlingar, jag ville helt enkelt inte känna. Jag ville fly från min omgivning, misären, ensamheten och det fungerade inte för mig. När ruset var över befann jag mig fortfarande i cellen och kände mig mer ensam och hatade mig själv ännu mer.

Återfall är att gå tillbaka till att använda droger efter en tids avhållsamhet. Det är ett allvarligt problem för alla beroende. En del dör, andra tar sig aldrig tillbaka till tillfrisknandet och fortsätter att använda i smärta och hopplöshet. Ju längre användandet fortsätter desto värre blir beroendet. När vi väljer att återgå till användandet, börjar vi inte om på nytt eller fortsätter inte ens där vi slutade. Beroendesjukdomen blir inte bara värre, vi förlorar även förmågan att använda i ovetskap eftersom NA har visat oss ett bättre sätt att leva.

Vansinnet började om från början igen. Jag ljög, stal från alla och vem som helst, inklusive min familj eftersom det var lättast att ljuga för dem. Jag hade ingen respekt för någon, inklusive mig själv. Jag hade inga känslor för, tankar eller omsorg om andra. Jag hatade mig själv och andra, utom när jag kunde använda dem för att festa eller få droger.

NA är ett handlingsprogram. Det är vad vi gör som räknas, inte vad vi säger, tänker eller avser att göra. Genom Anonyma Narkomaners tolv steg, möten, kontakt med andra tillfrisknande beroende och att inte använda kan vi förbli drogfria och börja tillfriskna.

En annan intern och jag brukade smyga in till varandras celler och prata efter mötena, till och med efter att jag hade använt. Vi pratade om vad vi behövde göra

för att slippa komma tillbaka till fängelset, för vi visste att vi skulle komma tillbaka om vi använde och begick brott. Vi visste inte om NA var svaret, ändå visste vi båda att våra gamla beteenden skulle ta oss tillbaka. Min vän använde och dog på frigivningsdagen. Jag är lyckligt lottad eftersom jag tillfrisknar i NA idag.

Beroende som återfaller är lika välkomna på NA-möten som vilken annan nykomling som helst. Beroendet är en sjukdom, inte ett moraliskt problem. Genom att återgå till avhållsamhet från droger hejdas beroendesjukdomen och tillfrisknande är möjligt genom arbete med Anonyma Narkomaners tolv steg.

Tillfrisknande

Vi behöver vägledning för att hjälpa oss att förändra våra liv. Vi inser att inget kan förändra det faktum att vi har suttit i fängelse, men vi kan börja förändra oss själva genom att bryta ner murarna inom oss.

Anonyma Narkomaners tolv steg är den vägledning vi använder för att förändra oss själva. Vi tror att förändring förutsätter att vi är villiga att arbeta med stegen, är öppna för nya idéer och är så ärliga som vi bara kan. Det är vår erfarenhet att vi vanligtvis utvecklar nya attityder när vi börjar arbeta med stegen. När vi inte har droger i våra liv blir våra tankar klarare och vi inser att vi har börjat skapa ett nytt sätt att leva.

Jag har gjort allt och vad som helst för att få de droger jag behövde. Men idag är saker och ting annorlunda för mig. Idag använder jag inte. I Anonyma Narkomaners gemenskap fick jag möjligheten att hitta ett syfte med att finnas till utan att använda droger – de tolv stegen. I det här programmet har jag funnit att om jag i min vardag tillämpar de tolv stegen efter min bästa förmåga, blir saker och ting så som de ska vara, kanske inte exakt när jag vill, men i Guds tid. Ofta vet jag inte varför något händer, det bara händer. Jag försöker inte

att klura ut det, jag vet bara att det fungerar för mig och jag är tacksam.

Allt eftersom vi arbetar med stegen förändras våra känslor och vårt sätt att reagera. Vi börjar attrahera andra in i våra liv. Vi börjar tillåta människor komma oss nära istället för att stöta bort dem. Vi lär oss att lita på andra och låter dem lita på oss. Vi behöver inte längre dölja vilka vi är av rädsla att bli avvisade. Känslan av tomhet som alla beroende känner börjar avlägsna sig.

Jag hade ungefär nio månaders drogfrihet när jag blev ombedd att dela på ett möte och jag var livrädd. Jag visste att jag skulle behöva stå upp för det jag höll på med och den jag började bli, annars skulle jag riskera att mista det jag fått. Gud bar mig ännu en gång den kvällen och jag blev väldigt förvånad över de andra intagnas reaktioner. Jag insåg att saker och ting skedde som de skulle, i Guds tid, inte min.

Min fru blev gravid med vår granne och slutade besöka mig. Jag fick ett brev från frigivningsnämnden om att jag inte skulle få någon villkorlig frigivning under hela mitt straff på grund av mitt tidigare register.

Allt det hände mig under en kort tidsperiod och jag höll på att explodera inombords. Jag vet nu att det var Guds nåd, mina vänner, min sponsor¹ och NA-möten som bar mig under den tiden. Jag ville väldigt gärna använda. Men jag mindes en mening i Basic Text som lyder: "Vad som än händer, använd inte så kommer du ligga steget före din sjukdom."

De otäcka känslorna av rädsla, hopplöshet, ilska och harm byttes inom mig långsamt ut mot hopp, tillit till min högre makt, förståelse och acceptans.

¹ För vidare diskussion i detta viktiga ämne, vänligen hänvisa till IP nr 11 *Sponsorskap*, Reviderad.

Många av oss i förlitar oss på en kraft starkare än vi själva som hjälper oss att leva drogfritt. När vi inser att vi har hittat en kraft som kan befria oss från användandet och besattheten att använda, blir vi mer villiga att lita på den högre makten. Vi kan välja att kalla den kraften "Gud", men det är vårt val.

Jag måste tro på en kraft starkare än mig själv och tro på att den kraften kan ge mig mitt förstånd tillbaka. Jag kan inte styra mitt liv, jag är maktlös och behöver lämna över min vilja till en högre makt. Jag behöver tillämpa alla tolv steg i mitt liv och ha Guds hjälp. Jag kan inte göra det ensam. Jag kan göra vad som krävs på den här institutionen, men det krävs mer hjärta att be Gud hjälpa mig att ta de här tolv stegen.

De tolv stegen är ett program för att leva. Vår erfarenhet visar att stegen kan hjälpa oss att ta oss igenom vilken situation som helst. Vår förmåga att dagligen tillämpa de tolv stegen kommer långsamt. Vi upptäcker att medan vi utvecklar den nödvändiga styrkan för att leva livet på livets villkor kan principerna vi använder i vår vardag tillåta oss att möta stunder av rädsla och smärta.

Jag gjorde fem år och höll mig drogfri. Att leva bland vanligt folk var tufft. Jag hade stor tillit till att Gud skulle bära mig. Jag läste den NA-litteratur jag fick tag i. Jag gick på NA-möten när de hölls. Att låta andra människor få veta hur jag kände och hur jag arbetade med stegen var riktigt svårt för mig. Jag satt länge i fängelse där det fanns möten, som stängdes på grund av brist på stöd. Jag arbetade med stegen så gott jag kunde.

Jag erkände att jag var maktlös inför mitt beroende, att mitt liv hade blivit ohanterligt. Det var helt uppenbart för mig, allt jag behövde göra var att titta bakom mig och se de låsta grindarna. Vid den tidpunkten kom jag

till tro på att det fanns en kraft starkare än jag själv som kunde ge mig mitt förstånd tillbaka. Jag visste att jag inte ville använda. Jag visste att det fanns ett bättre liv för mig och under många dagar var den vetskapen tillräcklig.

Om jag kunde dela ett budskap med nykomlingen skulle det vara att deras liv inte behöver se ut som det gjort förr. Vi har alla beroendesjukdomen, vi gör alla saker vi inte är stolta över men vi får alla möjligheten att arbeta oss igenom det.

Upplevelserna i tillfrisknandet är ofta nya, främmande och skrämmande. Ibland är dragningen till gamla beteenden och vänner stark. Det kan verka som det skulle vara lättare att gå tillbaka till användandet, men att använda är ingen lösning för beroende. Vi har funnit ett nytt sätt att leva som är bättre än något vi någonsin känt till. Trots att vi upplever svårigheter är vi inte villiga att gå tillbaka till livet vi hade innan vi blev drogfria.

Att inse att jag kunde dö av en obotlig sjukdom var tufft. Det fanns tider då inget någon sa till mig hjälpte. Slutligen insåg jag att jag ändå bara har idag. Idag är jag frisk. Trots livets missräkningar föredrar jag att tro på livet. Alla människor har fått en dag eller ett ögonblick i taget att leva. Jag är inte annorlunda än andra människor.

Genom att lära känna mig själv och den jag verkligen är kunde jag börja arbeta med de delar av mig själv som jag inte tyckte om, såsom svartsjuka, avund, stolthet, hat och hämndbegär. Det var inte så att jag var en dålig människa som ville bli god, men jag förstod att de känslorna fick mig att känna mig dålig och att jag slösade bort mycket energi som jag inte hade råd med.

När såna känslor kom upp i mig förstod jag att något var fel. Jag vände mig till min högre makt som jag hade börjat prata med tidigt i mitt tillfrisknande. När de känslorna kom upp kunde jag känna igen vad som hände och erkänna det. Oftast försvann känslorna i mig. Ibland gjorde de inte det, men allteftersom tiden gick lärde jag mig om disciplin och om att använda mina tillgångar. Jag har insett att disciplin, ansvar och kreativitet också är medel för att nå frihet för mig.

Så länge vi inte använder har vi en möjlighet att leva på ett nytt sätt, i eller utanför fängelset. NA:s program lovar oss inte att livet ska bli lätt och att allt kommer gå som vi vill. Vi lär oss att det finns en skillnad mellan behov och önskningsar. Vår högre makt tillgodoser alltid våra andliga behov. Trots att vi fortfarande är bakom murarna behöver vi utveckla nya vänskaper, relatera till andra som är drogfria och som lär sig om tillfrisknandet genom Anonyma Narkomaners principer. Genom att arbeta med de tolv stegen vinner vi sinnesro oavsett vilken vår livssituation är.

En och en tog jag människorna jag älskat så mycket tillbaka i mitt liv. När det senare blev dags i mitt tillfrisknande, började jag gottgöra och kände mer lättnad. Jag känner en glädje och ett lugn som jag aldrig känt förr. Jag har ett syfte, jag vet att Gud har en plan för mig. Jag vet att så länge jag har tillit till en älskande Gud och tillämpar stegen i mitt NA-liv är jag på tillfrisknandets väg. Mina drömmar är annorlunda idag, de är verkliga.

Känslor av lycka, lugn och tillfredsställelse är gåvor vi får i tillfrisknandet när vi växer och förändras genom arbete med Anonyma Narkomaners tolv steg. Vi får förmågan att acceptera besvikelser och frustration som en del av det dagliga livet. Även om tillfrisknandet kanske inte är lätt för oss, är det en resa som är värd att göra. Vad vi än har gjort i det förflutna

behöver vi inte göra om det. Framför allt behöver vi aldrig mer använda igen.

Frigivning

De av oss som fann tillfrisknandet i fängelset vet att vi är sårbara när frigivningen närmar sig. Frestelsen att återvända till användandet kan vara överväldigande när vi möter känslorna av osäkerhet och rädsla som ofta kommer med frigivningen. Det är då vi behöver gemenskapens stöd.

Första gången jag blev erbjuden villkorlig frigivning tackade jag nej. Jag kände att jag inte var redo att möta utsidan och hålla mig drogfri. Senare bestämde frigivningsnämnden att de skulle ge mig en chans och jag var livrädd. När jag inte hade de där väggarna runt mig och människor stirrande på mig, hade jag byggt väggar inom mig. Jag stod inför att gå ut där och vara alldeles ensam. Det var riktigt skrämmande känslor för mig.

Vår erfarenhet visar att vi inte blir botade från beroendesjukdomen vare sig vi är i fängelse eller på utsidan eller vart vi än tar vägen. De handlingar som krävs för att påbörja tillfrisknandet medan man är i fängelse är samma handlingar som tillfrisknande beroende utför på utsidan. Vår högsta prioritet är att förbli drogfria.

Jag använde efter att ha varit på några möten medan jag ännu var i fängelset, men jag lärde mig. NA:s program började fungera för mig när jag var inlåst och det har fortsatt att fungera för mig på utsidan.

De första dagarna efter frigivning är avgörande för vårt fortsatta tillfrisknande. Vi kan inte riskera att vara bland människor som använder droger. Vi behöver gå på möten och omge oss med tillfrisknande beroende.

På grund av beroendesjukdomen hade jag förlorat vårdnaden om min son. Min familj hade övergivit mig och jag kände mig fullständigt ensam. Efter två dagar ute på arbetsträning använde jag. Jag använde i femton dagar, begick nya brott och fann mig själv i en park med en kniv mot min strupe. Jag hade inte genomlevt allt, inklusive fängelse, bara för att dö. Jag har aldrig blivit erbjuden så mycket droger som under de nittio dagarna på arbetsträningen. Det fanns stunder då jag trodde att jag skulle bli galen. I blind tillit följde jag förslagen.

Jag gick ner på knä, jag hade gjort värre saker för att få droger så jag var villig att göra detta för att få leva. Till slut, efter sextio dagar, använde jag telefonen för att ringa NA-medlemmar på utsidan. Jag var livrädd. Jag skulle vara sårbar. Jag skulle behöva prata med någon jag inte kände. Tidigare hade jag bara använt telefonen för att ta reda på vem som hade pengar eller var drogerna fanns.

På flera av mötena de första nittio dagarna gormade jag om att jag ville tända på. På ett möte höll jag bokstavligen fast mig i bordet för att inte springa däri- från och använda. "Stanna kvar, det går över" ekade i mitt huvud. NA-medlemmarna fortsatte säga åt mig att komma tillbaka. Inom mig, längtade jag efter att kunna konversera, le och skratta. Det var årtal sen sist, om någonsin. Jag delade om hur jag kände och klamrade mig fast vid medlemmarna i den här gemenskapen. Jag var tvungen att förändras helt och hållet. Jag hade ingen aning om hur jag skulle förändras och det skrämde mig. Förändring kommer genom våra tolv steg och efter sextio dagars drogfrihet, valde jag en steggrupp som min hemmagrupp.

Mötena är en källa till hopp, stöd, vägledning och gemenskap. Alla beroende är välkomna på ett NA-möte. I möteslokalerna känner vi acceptans och delaktighet. Regelbundet deltagande behöver börja så snart som möjlig. Vi behöver låta andra medlemmar lära känna oss och låta dem veta att vi behöver hjälp. Ingen kan hjälpa oss om de inte vet att det finns ett problem.

Den där första veckan gick jag till jobbet och isolerade mig sedan i min lägenhet. Jag talade i telefon med några hemifrån som var med i programmet. Jag delade med mig till dem om hur desperat och rädd jag kände mig. Jag var drogfri men kunde inte förstå alla dessa känslor jag hade. De sa till mig att jag behövde ett möte. Jag behövde tillfrisknande människor i mitt liv. Jag behövde åter igen vara i Anonyma Narkomaners rum.

Många av oss har ingen aning om vad vi kan förvänta oss av att leva utan att använda droger. När vi delar med oss till andra tillfrisknande beroende minskar våra problem och rädslor. Vårt hopp och friheten från beroendesjukdomen växte när vi arbetade i Anonyma Narkomaners tolv steg. Vi fann ett liv värt att leva som gick långt utöver allt vi någonsin hade kunnat föreställa oss.

Ibland trodde jag att det skulle krävas en laddning dynamit för att bryta ner de väggar jag hade byggt upp inom mig. Det har tagit tid, men jag tror att jag rivit en hel del av dem. Jag började med att inte använda droger, att gå på möten och att skaffa mig en sponsor som hjälpte mig med stegen och tillämpa dem i mitt nya liv på utsidan.

I övergången från fängelse till utsidan har vi funnit att vissa handlingar kan hjälpa oss:

- Plocka inte upp vad som än händer.
- Gå på ett NA-möte första dagen på utsidan, delta på möten regelbundet.

- Skaffa en sponsor och ring henne/honom, prata med andra tillfrisknande beroende.
- Läs NA-litteratur.
- Skaffa telefonnummer från andra NA-medlemmar.
- Arbeta i Anonyma Narkomaners tolv steg.
- Och åter igen, plocka inte upp vad som än händer.

När vi vid vägens slut finner att vi inte längre kan fungera som människor, vare sig med eller utan droger står vi alla inför samma dilemma. Vad finns det kvar att göra? Detta verkar vara alternativen: antingen fortsätta så gott vi kan till det bittra slutet – fängelse, institutioner eller död – eller finna ett nytt sätt att leva. Under åren som gått har mycket få beroende någonsin haft denna sista valmöjlighet. De som är beroende idag är mer gynnade. För första gången i människans historia har ett enkelt sätt visat sig fungera i många beroendes liv. Det finns tillgängligt för oss alla. Detta är ett enkelt andligt, inte religiöst program känt som Anonyma Narkomaner.²

Annan NA-litteratur du kanske önskar läsa:

Anonyma Narkomaner

Den här boken publicerades för första gången 1983 och kallas allmänt Basic Text för tillfrisknande från beroendet. I boken delar många beroende med sig av sin erfarenhet, styrka och hopp gällande beroendesjukdomen och tillfrisknandet genom NA:s program. Den omfattar och utvecklar kapitlen i det Lilla vita häftet och har ett ytterligare kapitel: "Mer kommer att visa sig." Den innehåller även erfarenheter från många tillfrisknande beroende från hela världen för att hjälpa nya medlemmar att känna igen sig och få hopp om ett bättre liv.

NA Lilla vita häftet

NA:s Lilla vita häfte var den första litteraturen som skrevs av Anonyma Narkomaners gemenskap. Det innehåller kortfattad beskrivning av NA:s program, inklusive all information i pamfletterna nr 1 och nr 6.

² Utdrag ur det Lilla vita häftet, *Anonyma Narkomaner*.

Tillfrisknande och återfall (IP nr 6)

Som ett utdrag ur det Lilla vita häftet tar den här pamfletten upp de tidiga varningssignalerna för ett återfall, samt de mått och steg en beroende kan ta för att undvika återfall.

Är jag en beroende? (IP nr 7)

Dessa frågor finns för att hjälpa enskilda individer att fatta detta personliga beslut. Frågorna varierar från koncentrerad på uppenbara beteendesymptom till mer subtila förändringar i personligheten som följer med beroendesjukdomen. Att läsa den här pamfletten kan hjälpa dig att ärligt se på beroendet. Det kan ge dig hopp, för det erbjuder dig lösningen i NA:s program.

Bara för idag (IP nr 8)

I den här pamfletten presenteras fem positiva tankesätt för att hjälpa tillfrisknande beroende varje dag. De är idealiska att läsa på daglig basis och ger beroende det perspektiv som behövs för ett drogfritt sätt att leva varje ny dag. Resten av pamfletten redogör för principen om att leva "bara för idag" och uppmuntar beroende att ha tillit till en högre makt och att arbeta med NA:s program på daglig basis.

Sponsorskap, Reviderad (IP nr 11)

Sponsorskap är ett avgörande redskap i tillfrisknandet. Den här inledande pamfletten bidrar till att tillhandahålla en förståelse av sponsorskap, särskilt för våra nya medlemmar. Pamfletten tar upp en del frågor, såsom: "Vad är en sponsor? Hur skaffar du en sponsor?" Den innehåller även ett avslutande avsnitt kallat: "Hur man är sponsor".

Ungdom och tillfrisknande (IP nr 13)

Budskapet i denna pamflett är att tillfrisknande är möjligt för alla beroende, oavsett ålder eller hur länge man använt. Den betonar att alla beroende förr eller senare når en slutpunkt av hopplöshet och förtvivlan, men att det inte är nödvändigt – vi

kan börja tillfriskna redan nu!. Den har avsnitt om att nå boten, fatta ett beslut, grupptryck och familjeproblem, leva för idag och ett budskap om hopp.

För nykomlingen (IP nr 16)

Denna informationspamflett beskriver hur Anonyma Narkomaner hanterar beroendesjukdomen som delas av alla NA-medlemmar. Den visar de tolv stegen som grund för tillfrisknandet. Information om hur man känner igen och erfar känslor är inkluderat, liksom förslag om att använda och dra nytta av en sponsor och nya vänner i NA-gemenskapen. Alla dessa redskap hjälper beroende att påbörja och upprätthålla sitt tillfrisknande.

Självacceptans (IP nr 19)

Den första hälften av den här pamfletten, "Problemet", tar upp aspekter av ett ohanterligt liv, inklusive att inte acceptera sig själv eller andra. Den andra hälften av pamfletten, "De tolv stegen är lösningen", påvisar processen som gör det möjligt för tillfrisknande beroende att tillämpa de tolv stegen på alla områden i sina liv för att nå acceptans av sig själva och andra.

Välkommen till Anonyma Narkomaner (IP nr 22)

Den här pamfletten skrevs för att svara på de frågor som ofta ställs av personer som är på sitt första NA-möte. Dess budskap är enkelt: "Vi har hittat ett sätt att leva utan att använda droger och vi delar gärna med oss av det till dem, för vilka droger kan vara ett problem."

Att förbli drogfri där ute (IP nr 23)

Denna pamflett riktar sig till de tillfrisknande beroende som ska tillbaka in i samhället från en institutionsmiljö, behandling eller kriminalvårdsanstalt. Den sammanfattar de nödvändiga grunderna som krävs för att fortsätta tillfrisknandet i över-

gången. Den tar upp frågor som hur man engagerar sig i tillfrisknandet medan man är på institution, hur man tar första kontakten med NA-medlemmar, hur man hittar och väljer en sponsor och hur man engagerar sig i service. Pamfletten är ett värdefullt redskap för dem på sjukhus eller institutioner som vill utveckla ett personligt program för daglig handling.

For the Parents or Guardians of Young People in NA (IP nr 27)

Den här pamfletten är avsedd att ge information om vad NA är och hur NA fungerar. Den är särskilt relevant för dem som tar hand om unga personer som engagerar sig i Anonyma Narkomaner.

Reaching Out

Reaching Out är ett nyhetsbrev som publiceras av NA:s världsservice (Endast på engelska Ö.a.). Det är utformat för att möta behoven hos institutionaliserade beroende liksom S&I kommittéer i hela gemenskapen. Om du är intresserad av att anmäla dig till mailinglistan för detta nyhetsbrev eller om du vill skriva till oss om din erfarenhet av tillfrisknandet i Anonyma Narkomaners program, skriv till oss, adressen är: *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

The NA Way Magazine

The NA Way Magazine är NA-gemenskapens internationella tidning som ges ut en gång i kvartalet. Den trycks på engelska, farsi, franska, tyska, portugisiska och spanska. Tidningen innehåller artiklar om tillfrisknandet, erfarenhet av service, humor, åsikter och redaktionella texter. För att prenumerera, gå till www.na.org eller skriv till NA World Services.

SINNESROBÖNEN

*Gud, ge mig sinnesro att acceptera
det jag inte kan förändra
mod att förändra
det jag kan och förstånd
att inse skillnaden.*

Anonyma Narkomaners tolv steg

- 1 Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.
- 2 Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.
- 3 Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, *som vi uppfattade honom*.
- 4 Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
- 5 Vi erkände för Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
- 6 Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
- 7 Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
- 8 Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
- 9 Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
- 10 Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
- 11 Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *som vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.
- 12 När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Tolv steg återgivna för adaptering med tillstånd av AA World Services, Inc.

Copyright © 2012 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna

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



Detta är en översättning av en publikation
godkänd av NA-gemenskapen.

Narcotics Anonymous,    och The NA Way
är inregistrerade varumärken i
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-913-8 Swedish 4/12

WSO Catalog Item No. SW-1601