

[AV Unga  
BEROENDE,  
För Unga  
BEROENDE]



Copyright © 1991, 2019 av  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alla rättigheter förbehållna

**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—Canada  
Mississauga, Ontario

**World Service Office—Europe**  
Brussels, Belgium  
TEL +32/2/646-6012

**World Service Office—Iran**  
Tehran, Iran



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

Narcotics Anonymous,    och The NA Way är inreg-  
istrerade varumärken i

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557761392 • Swedish • 9/19

WSO Catalog Item No. SW3113



*Denna litteratur skapades av unga medlemmar i Anonyma Narkomaner som har hållit sig drogfria och funnit ett nytt sätt att leva. Unga beroende runt om i världen, som talar många olika språk, blir och håller sig drogfria i NA. Vi skriver detta för att dela med oss av vår erfarenhet av att leva NA:s budskap, att vilken beroende som helst oavsett ålder, kan sluta använda droger, bli av med önskan att använda och finna ett nytt sätt att leva.*

**S**om unga medlemmar kom de flesta av oss inte till Anonyma Narkomaner och letade efter ett nytt sätt att leva. Vi var bara trötta på de liv vi hade. Vi spenderade mycket av vår tid med att känna oss arga, ensamma, sårade eller rädda. Att bli hög var det enda som verkade hjälpa, men droger började snabbt göra livet ännu svårare. Vi var trötta på smärtan och förvirringen, men vi ville inte överväga tanken på att drogerna gjorde våra problem värre. Oavsett om vi trodde oss vara beroende eller inte, var tanken på att ge upp drogerna svår att föreställa sig. Om vi övervägde att sluta varade den tanken oftast inte så länge.

Om detta känns bekant kanske du är en av oss. Denna folder är vår chans att visa vad vi har lärt oss: Vi var inte för unga för att vara beroende, och vi är inte för unga för att bli drogfria. Vi slutade använda och upptäcker ett nytt sätt att leva. Du ser kanske inte unga medlemmar på de möten du går på, men om du förblir drogfri och kommer tillbaka, kommer du att hitta oss.

När vi kom till Anonyma Narkomaner såg vi hur medlemmar behandlade varandra. Vi såg något ärligt och äkta. Vi lyssnade till andra beroende som delade om att inte behöva använda droger längre. Vi lyssnade när andra beroende talade om att gå igenom rädsla, om att leva i NA:s program, och om att vara fri att ha ett annat liv. Andra människor i våra liv verkade försöka kontrollera oss, men NA-medlemmar erbjöd helt enkelt sin erfarenhet, styrka och hopp. De berättade att vi aldrig behövde använda igen, även om det kändes så. Vi började känna att vi hörde hemma där.

På grund av att vi inte alltid såg unga medlemmar på möten vi gick på, undrade vi om vi kanske var för unga för att vara beroende, eller för unga för att bli drogfria. Med stöd från andra medlemmar förblev vi drogfria ändå, och vi lärde känna människor i alla åldrar i Anonyma Narkomaner. Vi har kanske inte använt droger lika länge, men vi har lärt oss att beroende går mycket djupare än vårt droganvändande. När vi först kom till NA var det lättare att relatera till människor med liknande bakgrund, eller människor som hade använt samma droger som vi. När vi lärde känna andra beroende förstod vi att vi har liknande tankar och känslor – oavsett vår ålder, eller var vi kom ifrån.



## Är jag verkligen en beroende?

Innan vi kom till NA trodde många av oss att vårt droganvändande var en normal fas, en naturlig del av att växa upp. Vi kan ha försökt använda vår ålder som en ursäkt, men det blev snart svårt att förneka att drogerna inte gjorde livet lättare. Vi kunde bete oss som om vi inte brydde oss, men innerst inne visste vi att vi gjorde större uppoffringar än vi ville för drogernas skull.

När vi hittade NA kände vi att vi kanske var för unga för att bli drogfria. Vi kan ha trott att beroende bara var något fysiskt, och att beroende var tvungna att använda vissa typer av droger under lång tid för att bli beroende. Men vi hörde på möten att NA beskriver beroendet som något som påverkar oss på tre olika sätt: mentalt, fysiskt och spirituellt. Problemet handlade mindre om vad drogerna gjorde med oss, och mer om hur vi använde drogerna. Drogerna behövde inte vara vanebildande eller fysiskt beroendeframkallande för att det skulle bli ett problem för oss. Vårt droganvändande var inlindat i besatthet, tvångsmässighet och självcentrering. Vi tänkte besatt på droger och den användande livsstilen. Vi använde tvångsmässigt när vi inte ville eller sa till oss själva att vi inte skulle, och vi kunde inte sluta när vi väl börjat. I total självcentrering offrade vi vad som helst för att känna annorlunda, även om det innebar att skada oss själva och människor som älskar oss. Oftast slutade det med att vi kände oss harmsna, arga och rädda.

När jag hörde det läsas, "en beroende är en man eller kvinna", om jag var tvungen att vara vuxen för att slå i botten och bli drogfri.

Vi relaterade till medlemmar som delade om den här typen av känslor, även om deras droganvändande var väldigt annorlunda jämfört med vårt. Vi insåg att typen av droger inte spelade någon roll. Det kvittade om vi bara använde på helger eller om vi använde före, efter och under skoltid. Vi tappade kontrollen över vårt droganvändande, och gjorde saker vi inte var stolta över för att kunna använda. Det slutade med att vi kände oss ensamma och skamsna. För beroende leder användandet av vilken drog som helst till samma förlust av kontroll och känsla av hopplöshet.

Att vi är unga betyder inte att beroendet är mindre dödligt för oss. Vi kan ta beslutet att förbli drogfria precis när vi vill. När vi hör medlemmar dela om att nå botten vet vi att vår botten är närhelst vi slutar gräva. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda, så vem som helst som hittar NA, oavsett ålder, kan få en chans till ett nytt sätt att leva.

## Sponsorskap

Sponsorskap lär oss att berätta för någon vad som *egentligen* händer med oss. Vi lär oss att avslöja vad som händer inom oss, och börjar ta emot förslag och att praktisera de tolv stegen i våra liv. Den viktigaste egenskapen hos en sponsor är att personen i fråga är någon som vi kan lita på och är ett exempel på vad vi själva vill ha i våra liv. Att arbeta i stegen med en sponsor kan hjälpa oss att beskriva de sätt som beroendet yttrar sig på i våra liv, även när vi har slutat att använda droger. Besatthet och tvång kan påverka sätten som vi närmar oss sex, mat, pengar, relationer, TV-spel, internet och oräknliga andra områden. Beroendet kan förvrida vilket beteende eller känsla som helst för att fungera som en ersättning för hur vi använde droger.

Många av oss har också upplevt depression, ångest, raseri, fysiskt självskadebeteende, som att skära sig, och ätstörningar. Sponsorn är ofta den första vi litar tillräckligt mycket på för att prata om dessa problem. När vi öppnar upp oss kan vår sponsor hjälpa oss att leta efter lösningarna.

## Sex, droger och...

Som unga medlemmar kan det vara svårt att komma till rätta med vår sexualitet i tillfrisknandet. Våra erfarenheter av sex kan omfatta allt från vår sexuella läggning, till förhållanden som tar slut, graviditet, ohanterligheter, förvirring, och skam eller skuld för saker som vi har gjort eller saker som har hänt oss. Vi kommer att höra många åsikter och förslag om sex och relationer i tillfrisknandet. Vi kanske inte alltid lyssnar på vad andra har att säga, men vi kan anstränga oss för att tala öppet med vår sponsor och andra medlemmar som vi litar på. Ibland gör våra känslor kring sex och relationer att droger börjar kännas som en lösning igen. Istället delar vi om vad vi går igenom, och ber om vägledning och stöd. Tillfrisknande hjälper oss att gå igenom våra känslor drogfria. När vi delar ärligt om oss själva är vi ett exempel för andra.

## Jag var minderårig

Om våra beslut måste godkännas av en förälder, vårdnadshavare eller någon annan vuxen, får vi kanske inte alltid tillåtelse att gå på NA-möten eller fatta andra beslut som föreslås i programmet. Ett val vi själva kan göra är fortsätta att vara drogfria. Det kan ta ett tag innan vi får leva som vi själva vill, men vi kan hålla fast vid vårt beslut om tillfrisknandet, även när det är tufft. När vi kan ta oss till möten, säger medlemmar till oss att de tror på oss och att vi kan förbli drogfria om vi stannar kvar, ber om hjälp och gör det som rekommenderas.



## Människorna i mitt liv fortsatte använda droger

När vi blir drogfria hör vi kanske andra tillfrisknande beroende säga att vi måste ge upp "gamla lekkamrater, lekplatser och leksaker", men ibland har vi inte något val. Vi kan inte få bort människor från våra liv om vi bor med dem, går i skola med dem eller är inlåsta med dem. Våra vänner och familjemedlemmar kanske använder framför oss. Detta gör det svårt att fokusera på tillfrisknande.

Vi vet att vi aldrig måste använda igen, men det är svårt att sluta tänka på droger om vi ser dem dagligen. Om vi har tankar på att använda, vänder vi oss till människor i NA. Om vi inte kan nå andra beroende kan vi läsa NA-litteratur, skriva dagbok, sträva efter kontakt med en högre makt, eller prata med vänner eller familjemedlemmar som inte använder. Vi håller oss drogfria oavsett vad. Tankar på att använda kommer och går, men de förlorar sin kraft när vi ber om hjälp.

Jag var verkligen exalterad över tillfrisknandet efter mitt första NA-möte. Men jag var fortfarande tvungen att gå hem på kvällen och vara med min familj. De festade högljutt och sent. Jag kunde låsa in mig på mitt rum, men ljuden och lukterna kom in ändå.

## Ett andligt, inte religiöst program

Våra föräldrar eller vårdnadshavare kan kräva att vi ska fortsätta engagera oss i deras religion tills vi är gamla nog att välja själva. De kan undra om NA kommer att lära oss saker som strider mot deras trosuppfattning, eller om vi kommer att bli pressade att gå med i någon annan religion. Vi kan påminna oss om att NA inte tävlar mot eller är i konflikt med någon religion, eller att vi behöver bli religiösa för att förbli drogfria. De tolv stegen uppmuntrar oss att komma i kontakt med vår egen tro. Vi kan berättat för våra föräldrar att Anonyma Narkomaner varken stödjer eller motsätter sig någon religion. Vi kanske helt enkelt måste respektera våra föräldrars önskan tills det är möjligt för oss att välja själva.



## Jag var den enda unga NA-medlemmen

En del av oss känner en annan sorts isolering därför att vi är de enda unga människorna i NA där vi bor. Vi kan umgås med andra medlemmar efter möten, men ibland känner vi bara för att umgås med människor i vår egen ålder. Det kan vara väldigt svårt att kämpa mot känslan av att vara annorlunda eller unik när vi är yngst i gruppen. Vi kan leta efter möjligheter att resa till NA-event där det kan finnas tillfälle att träffa andra tillfrisknande beroende i vår ålder. Det finns unga människor som blir drogfria och förblir det över hela världen. Vi kan också ansluta oss till unga NA-medlemmar på andra platser genom teknik och internet. Chatgrupper online som är relaterade till tillfrisknande, maillistor och sociala medier gör det möjligt att hålla kontakten med medlemmar över hela världen. Dessa kan inte ersätta närvaro på fysiska möten, men det ger oss chansen att relatera till andra unga medlemmar om vår erfarenhet att bli drogfria som unga.

Mitt första NA-konvent var en riktig vändpunkt för mig. Jag mötte unga medlemmar överallt ifrån. Människor som bor långt bort kom fortfarande ihåg mitt namn när jag åkte till ett annat konvent ett par månader senare. Jag visste att jag verkligen var en del av NA.

När vi håller oss drogfria har vi möjligheten att vara den unga beroende som kan välkomna andra unga beroende till våra möten och låta dem veta det vi hade behövt få veta: att det är okej att vara ung i NA. Vi berättar för dem att NA fungerar, även för unga människor. Vi är levande bevis – vi håller oss drogfria en dag i taget.

## Återfall

Som unga människor i tillfrisknande har vi kanske vänner i NA som återgår till att använda så fort de klarat sig ur problem. Det gör ont att se människor lämna NA, särskilt människor som vi har kommit nära. Tillfrisknande har gjort så mycket för oss att vi hatar att föreställa oss våra vänners lidande i aktivt beroende. Oavsett hur mycket vi än vill, kan vi inte få någon annan att sluta använda. Vi

försöker helt enkelt att vara ett levande exempel på vad tillfrisknandet har att erbjuda. Vi delar med oss fritt av det vi har fått. En del beroende vill inte ha det vi har. Vi delar med oss av vårt hopp så att de vet var de kan hitta det när det är redo för att göra något annorlunda. Vi kan komma ihåg vad vår litteratur säger: "Det kan finnas tillfällen då återfall lägger grunden för total frihet." Vi håller oss nära medlemmar med drogfri tid som kan relatera till smärtan och frustrationen i att se människor komma och gå. Vi kommer ihåg att även om vi är unga, kan vi förbli drogfria resten av våra liv genom att göra det en dag i taget. Vår litteratur och erfarenhet bekräftar att "vi aldrig har sett en person som lever i Anonyma Narkomaners program återfalla". För mer information om återfall se kapitel sju i Basic Text, *Anonyma Narkomaner*, med titeln "Tillfrisknande och återfall" eller *Tillfrisknande och återfall*-pamfletten.

## Medlemmar hjälpte mig att känna mig trygg i NA

Anonyma Narkomaner är inte immunt mot de faror som finns i resten av samhället. Människorna som vi litar på i NA kan hjälpa oss att undvika att bli involverade i finansiella, romantiska eller sexuella situationer med människor som inte tänker på vårt bästa. Vi bygger förtroende till andra medlemmar genom att långsamt lära känna dem. Vi börjar med en sponsor, som kan hjälpa oss att lära känna andra medlemmar. Vi lär känna människor på allmänna platser tills vi är bekväma med dem. Om vi hamnar i obekväma situationer pratar vi med andra medlemmar som vi litar på – vi behöver inte hålla något för oss själva. Personer som bryr sig om vårt välbefinnande kommer tålmodigt att förtjäna vår tillit, och kommer inte pressa oss in i obekväma situationer. Det tar inte alls lång tid för oss att skaffa ett kontaktnät med nära vänner som vi känner oss trygga med.

## Möta livets händelser utan droger

Eftersom vi är unga har vi vanligtvis viktiga livshändelser och milstolpar framför oss. Att möta händelser som att gå ut skolan, bli tillräckligt gammal för att få köpa alkohol, födelsedagar och andra firanden kan verka omöjligt utan att använda. Våra vänner och familj kommer inte alltid att förstå våra anledningar att förbli drogfria, särskilt i situationer där det är vanligt att dricka alkohol. Vi ber människorna i våra liv att stödja våra beslut, och vi

behöver förlita oss på stöd från vår sponsor och vänner i tillfrisknande i dessa situationer. Vi kan be NA-medlemmar att vara med oss om vi känner oss obekväma på egen hand. De hjälper oss att komma ihåg att vi kan gå igenom vad som helst drogfria.

När jag först blev drogfri, undrade jag hur jag skulle fira min skolavslutning eller min födelsedag. Vad skulle hända när jag kunde komma in på barer och köpa alkohol? Tänk om jag någonsin skulle bli gift, skulle vi kunna skåla? Vad skulle vi servera gästerna?

## Mer kommer att visa sig...

Oavsett hur gammal man är, har de flesta som kommer till NA fortfarande ett stort behov av att växa upp. Kärnan i vår sjukdom är självbesatthet. Det betyder att alla nykomlingar kämpar med samma barnslighet, oavsett ålder. Vi lär oss att arbeta i ett program för tillfrisknande tillsammans med våra kamrater i gemenskapen, och vi hjälper dem när vi kan och tar emot deras hjälp när den erbjuds. Vi kanske känner oss och ser annorlunda ut än äldre medlemmar, men vi håller oss alla drogfria bara för idag. När vi öppnar oss för andra medlemmar, lär vi oss att vi har mer gemensamt än vi trodde. Anonyma Narkomaner gör det möjligt för beroende av alla åldrar att växa upp och bli gamla, drogfria i tillfrisknande. Bara för idag har vi hela livet framför oss. Genom att hålla oss drogfria är vi fria att bli de vi vill.



Swedish