

Hvem er rusavhengig?

De fleste av oss behøver ikke tenke to ganger på dette spørsmålet. *VI VET!* Hele vårt liv og tenkning dreide seg om rusmidler i en eller annen form. Å få tak i, bruke og finne måter og midler til å skaffe mer. Vi levde for å bruke og brukte for å leve. Helt enkelt, en rusavhengig er en mann eller kvinne hvis liv er kontrollert av rusmidler. Vi er mennesker i grepet på en vedvarende og progressiv sykdom som alltid ender på samme måte: fengsler, institusjoner og død.

Ettertrykket fra fra Basic Text, *Anonyme Narkomane*

© 2001, 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Norwegian 1/16

Hva er Anonyme Narkomanes Program?

NA er et fellesskap eller forening av menn og kvinner som hadde fått et alvorlig problem med rusmidler. Vi er rusavhengige i tilfriskning som møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde oss rusfrie. Dette er et program med totalavhold fra alle rusmidler. Det er kun én betingelse for medlemskap, et ønske om å slutte å bruke rusmidler. Vi foreslår at du har et åpent sinn og gir deg selv en sjanse. Vårt program er en samling prinsipper skrevet så enkelt at vi kan følge dem i våre daglige liv. Det viktigste ved dem er at de virker.

NA er uten betingelser og er ikke knyttet til noen andre organisasjoner. Vi har ingen inngangspenger eller avgifter, ingen forpliktelser og ingen løfter å gi til noen. Vi er ikke forbundet med noen politisk eller religiøs gruppe, heller ingen myndigheter, og er ikke overvåket på noe tidspunkt. Hvem som helst kan slutte seg til oss uansett alder, rase, seksuell legning, livssyn, religion eller mangel på religion.

Vi er ikke interessert i hva eller hvor mye du brukte eller hvem som var dine forbindelser, hva du har gjort tidligere, hvor mye eller lite du har, men kun i hva du vil gjøre med ditt problem og hvordan vi kan hjelpe. Nykommeren er den viktigste personen på ethvert møte, fordi vi kan bare beholde det vi har ved å gi det videre. Vi har lært av vår gruppeerfaring at de som kommer regelmessig på våre møter holder seg rusfrie.

Hvorfor er vi her?

Før vi kom til NAs fellesskap kunne vi ikke mestre våre egne liv. Vi kunne ikke leve og nyte livet slik andre mennesker gjør. Vi måtte ha noe annet, og vi trodde vi hadde funnet det i rusmidler. Vi satte rusbruken foran velferden til våre familier, våre koner, våre ektemenn og våre barn. Vi måtte ha rusmidler for enhver pris. Vi gjorde mange mennesker stor skade, men mest av alt skadet vi oss selv. Ved vår manglende evne til å godta personlig ansvar, skapte vi faktisk våre egne problemer. Vi syntes ute av stand til å møte livet på dets egne vilkår.

De fleste av oss innså at vi i vår avhengighet langsomt begikk selvmord, men avhengighet er en så slutt fiende av livet at vi hadde mistet evnen til å gjøre noe med det. Mange av oss endte i fengsel, eller søkte medisinsk, religiøs eller psykiatrisk hjelp. Ingen av disse metodene var tilstrekkelige for oss. Vår sykdom dukket alltid opp igjen eller fortsatte å utvikle seg, inntil vi i desperasjon søkte hjelp hos hverandre i Anonyme Narkomane.

Etter at vi kom til NA innså vi at vi var syke mennesker. Vi led av en sykdom som ikke har noen kjent helbredelse. Den kan imidlertid stanses på et visst stadium og tilfriskning er da mulig.

Hvordan det virker

Hvis du vil ha det vi har å tilby og er villig til å bestrebe deg på å få det, da er du klar til å ta visse trinn. Dette er prinsippene som gjorde vår tilfriskning mulig.

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulige å mestre.
2. Vi kom til å tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.
3. Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, *slik vi oppfattet ham*.
4. Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil.
6. Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
7. Vi ba ham ydmykt om å fjerne våre feil.
8. Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle.
9. Vi gjorde opp direkte overfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, *slik vi oppfattet ham*, og ba bare om kjennskap til hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
12. Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold.

Dette høres ut som en stor oppgave, og vi klarer ikke å gjøre alt på én gang. Vi ble ikke avhengige på en dag, så husk – *ta det rolig*.

Det er en ting som mer enn noe annet kan stoppe vår tilfriskning: Det er en holdning av likegyldighet eller intoleranse overfor åndelige prinsipper. Tre ting som er uunnværlige er ærlighet, et åpent sinn og villighet. Med disse er vi allerede godt i gang.

Vi føler at vår måte å håndtere sykdommen avhengighet på er fullstendig realistisk, for den terapeutiske verdien av at en rusavhengig hjelper en annen er uten sidestykke. Vi føler at vår måte er praktisk, for en rusavhengig kan best forstå og hjelpe en annen. Vi tror at jo tidligere vi møter våre problemer innenfor samfunnet og dagliglivet, jo fortere blir vi aksepterte, ansvarlige og produktive medlemmer av dette samfunnet.

Den eneste måten å ikke vende tilbake til aktiv avhengighet på, er å ikke ta den første dosen av et rusmiddel. Hvis du er som oss, vet du at en er for mye og selv ikke tusen vil være nok. Vi legger stor vekt på dette, for vi vet at når vi bruker rusmidler i hvilken som helst form, eller erstatter et med et annet, så utløser vi vår avhengighet igjen.

Å tenke på alkohol som annerledes enn andre rusmidler har forårsaket tilbakefall for mange rusavhengige. Før vi kom til NA så mange av oss på alkohol som noe utenom, men vi har ikke råd til å være uklare om dette. Alkohol er et rusmiddel. Vi er mennesker med sykdommen avhengighet, som må avholde oss fra alle rusmidler for å kunne tilfriskne.

NAs tolv tradisjoner

Vi beholder det vi har kun ved vaktksomhet, og slik som frihet for enkeltmennesket kommer fra de tolv trinn, slik springer frihet for gruppen ut fra våre tradisjoner.

Så lenge de båndene som binder oss sammen er sterkere enn de som vil rive oss fra hverandre, vil alt være bra.

1. Vår felles velferd bør komme først, personlig tilfriskning avhenger av NA-enhet.
2. For vårt gruppeformål finnes bare en eneste autoritet, en kjærlig Gud slik han får uttrykke seg i vår gruppesamvittighet. Våre ledere er bare betrodde tjenere, de styrer ikke.
3. Den eneste betingelse for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke rusmidler.
4. Hver gruppe bør være selvstyrt, unntatt i saker som angår andre grupper eller NA som helhet.
5. Hver gruppe har kun et hovedformål – å bringe budskapet til den rusavhengige som fortsatt lider.
6. En NA-gruppe bør aldri gå god for, finansiere eller låne NA-navnet til noe beslektet formål eller utenforstående foretak, ellers kan problemer med penger, eiendom eller prestisje skille oss fra vårt hovedformål
7. Hver NA-gruppe bør være helt selvforsørget og avslå bidrag utenfra.
8. Anonyme Narkomane bør alltid forbli ikke-profesjonelt, men våre servicesentre kan ansette spesialarbeidere.
9. NA som sådan bør aldri bli organisert, men vi kan opprette serviceråd eller komiteer direkte ansvarlige overfor dem de tjener.
10. Anonyme Narkomane har ingen mening om utenforliggende spørsmål, derfor bør NA-navnet aldri trekkes inn i offentlig strid.
11. Vår holdning i forhold til offentligheten er basert på tiltrekning heller enn fremhevning. Vi bør alltid bevare personlig anonymitet på slike nivå som presse, radio og film.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlag for alle våre tradisjoner, og minner oss alltid om å sette prinsipper foran personligheter.

(snu)

Forståelsen av disse tradisjonene vil skje sakte og over tid. Vi plukker opp informasjon når vi snakker med andre medlemmer og besøker forskjellige grupper. Det er vanligvis ikke før vi involverer oss i service at noen påpeker at "personlig tilfriskning avhenger av enhet i NA", og denne enheten avhenger av hvor godt vi følger våre tradisjoner. NAs tolv tradisjoner kan det ikke forhandles med. De er retningslinjene som holder vårt fellesskap levende og fritt.

Ved å følge disse retningslinjene når vi har med andre og samfunnet som helhet å gjøre, unngår vi mange problemer. Det er ikke dermed sagt at våre tradisjoner eliminerer dem alle. Vi må fremdeles håndtere vanskeligheter når de oppstår. Dette kan være kommunikasjonsproblemer, meningsforskjeller, indre motsetninger og utfordringer med enkeltpersoner og grupper utenfor fellesskapet. Når vi anvender disse prinsippene unngår vi imidlertid noen av fallgruvene.

Mange av våre problemer er de samme som våre forgjengere møtte. Deres hardt tjente erfaringer var opphavet til tradisjonene, og vår egen erfaring har vist at disse prinsippene gjelder like mye i dag som de gjorde da disse tradisjonene ble utformet. Våre tradisjoner beskytter oss imot de indre og ytre kreftene som kan ødelegge oss. De er i sannhet båndene som binder oss sammen. Det er bare ved forståelse og anvendelse at de virker.

Tolv tradisjoner ettertrykket og tilpasset etter tillatelse fra AA World Services, Inc.

Ettertrykket fra fra Basic Text, *Anonyme Narkomane*

© 2001, 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Norwegian 1/16

Vi tilfriskner

Når vi til slutt finner ut at vi ikke lenger kan fungere som mennesker, hverken med eller uten rusmidler, står vi alle ansikt til ansikt med følgende dilemma. Hva mer kan gjøres? Det ser ut til å være disse alternativene, enten å fortsette så godt vi kan til den bitre slutt – fengsler, institusjoner eller død – eller finne en ny måte å leve på. I tidligere tider fikk veldig få rusavhengige dette siste valget. De som er rusavhengige i dag er heldigere. For første gang i menneskehetens historie har en enkel måte bevist seg selv i livet til mange rusavhengige, og den er tilgjengelig for oss alle. Det er et enkelt åndelig, ikke-religiøst program, kjent som Anonyme Narkomane.

Ettertrykket fra fra Basic Text, *Anonyme Narkomane*

© 2001, 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA
Norwegian 1/16

Bare for i dag

Si til deg selv:

BARE FOR I DAG vil mine tanker være på min tilfriskning,
å leve og nyte livet uten bruk av rusmidler.

BARE FOR I DAG vil jeg ha tillit til noen i NA som tror på meg,
og ønsker å hjelpe meg i min tilfriskning.

BARE FOR I DAG vil jeg ha et program. Jeg vil følge det etter
beste evne.

BARE FOR I DAG vil jeg gjennom NA prøve å få et bedre syn
på livet mitt.

BARE FOR I DAG vil jeg være uredd, mine tanker vil være på
mine nye bekjente, mennesker som ikke bruker og som
har funnet en ny måte å leve på. Så lenge jeg følger den
veien har jeg ingenting å frykte.