

Välkommen till LifeRing

Grundläggande information om LifeRing

LifeRing är ett nätverk av personer som stödjer varandra att leva utan alkohol eller andra icke läkarförskrivna beroendeframkallande droger.

LifeRing-möten, person-till-person eller online, är vänliga, konfidentiella, icke-dömande möten mellan likasinnade. Atmosfären är avspänd, praktisk och positiv.

Medlemmar i LifeRing tror att total avhållsamhet från alkohol och andra icke läkarförskrivna droger är den nödvändiga grunden för att nå ett bättre liv. En önskan att sluta dricka eller ta droger är det enda kravet för att bli medlem i LifeRing.

På LifeRing-möten förblir din religiösa eller andliga tro en privatsak. Det finns inget religiöst eller anti-religiöst innehåll i mötesprocessen.

LifeRing kräver inte att deltagare följer några speciella steg eller riktlinjer förutom att hålla sig nykter och drogfri. Varje person bygger ett personligt program för tillfrisknande, skraddarsytt för ditt individuella behov. Vår mötesform och litteratur ger struktur för projektet.

Fler detaljer om LifeRing finns i den här broschyren. Om du har några frågor, är det fritt att ta upp dem på ett LifeRing-möte. Välkommen till LifeRing!

Mer fakta om LifeRing:

Besök www.lifering.org rösten på internet för 'LifeRing Secular Recovery'. Anmäl dig på LifeRings epostlista och chat-kanal. Skandinaviskt möte söndagar kl 11-12

Läs "Recovery by choice: Living and Enjoying Life Free of Alcohol and Drugs. A Workbook." En arbetsbok för självhjälp på 300 sidor, som hjälper dig att bygga din egen personliga plan för nykterhet.

Läs "How Was Your Week? Bringing People Together in Recovery the LifeRing Way". Förklarar hur LifeRing fungerar and what en mötesledare på LifeRing gör.

Läs "Presenting LifeRing Secular Recovery, A Selection of Readings (2nd ed.)". Förklarar LifeRings behandling för professionella som remitterar klienter/patienter till våra stödjande gruppmöten.

Läs "Keepers, Voices of Secular Recovery", en pocket med anekdoter, historier och dikter som skapar motivation

Läs "The LifeRing Bylaws". Beskriver hur LifeRing är organiserat och hur det styr sig självt.

Köp de här böckerna på ett LifeRing-möte eller online från www.lifering.org LifeRing skickar gärna en talare till er sammankomst.

Information om LifeRing i Sverige finns på www.skyddsvarnet.se
Eller email kansliet@skyddsvarnet.se

Möteslistan finns för nedladdning under fliken Lifering på Skyddsvärnets hemsida:
www.skyddsvarnet.se

Information i USA
service@lifering.org



Välkommen till LifeRing

MÖTES-
LISTAN

Material från LifeRing Secular Recovery

LifeRing är ett nätverk av stödgrupper för människor som vill leva fria från alkohol och andra droger.

Ett typiskt möte

På de flesta LifeRing-möten sitter deltagarna i cirkel och de är inte fler än att alla kan få utrymme. Efter ett kort inledningsanförande frågar mötesledaren "Hur har veckan varit?" Deltagarna berättar sedan i tur och ordning om vad som har hänt i deras tillfrisknande sedan det senaste mötet och vad som är på gång under veckan. Fokus ligger på färska händelser i deltagarens liv.

Du är inte tvungen att etikettera dig själv som "alkoholist" eller "narkoman" för att få delta. En önskan att vara drogfri och nykter är det enda kravet för att få vara med. Du måste också vara nykter och drogfri för att få tala på mötet.

LifeRing möten uppmuntrar frågor, kommentarer och annan feedback genom hela mötestimmen. Om du har en fråga - känn dig fri att fråga personen just då. Om du har något att säga gör det medan det är färskt i ditt minne. När folk börjar känna sig trygga med varandra blir atmosfären på mötena mer som ett vardagsrum fyllt med nyktra vänner som har en avkopplad, fri konversation med många skritt.

Det finns vissa gränser. Undvik utdragna "lumparminnen" om livet med droger och alkohol. Ingen attackterapi eller konfrontation. Undvik att ge råd som ingen bitt om. Undvik religion och politik. Håna inte andras sätt att hålla sig drogfria. Tillämpa normal artighet och var positiv

Mötena slutar vanligen med en gemensam runda av applåder för att man hållit sig nykter och drogfri.

Mötena är konfidentiella. Du kan tala om för dina vänner att du har deltagit, men du får inte avslöja vilka andra som var där eller vad de sade.

Deltagande är kostnadsfritt. En "kollektihåv" kan skickas runt men bidrag är frivilliga. Mötesledaren kan skriva på ett närvarointyg om du begär det. De flesta myndigheter och behandlingsprogram jämställer deltagande i LifeRing med andra stödgrupper.

Mötesledaren är en person som precis som du arbetar på att hålla sig drogfri. Ingen professionell utbildning krävs. Om du förblir nykter och drogfri och vill stödja andra att göra samma sak kan du själv bli mötesledare för LifeRing efter några månader

Möten

Stockholm

Onsdagar 17.30 – 18.30

Drakenbergsgatan 22, nb. I skyddsvärnets lokaler. Tryck på knappen eller kod 1910

Eller ring

**Lasse Bergström: 08-729 17 38,
0706 89 68 77**

Marie Dannelöv: 0732-13 44 82

Malmö

Möten i Malmö

Onsdag 18-19

RFHLs lokaler, Almbäcksgatan 18

Ingång: Hälsingborgsgatan 3

Telefonnummer kontaktperson Göran

**Dahlberg: 040-6119135,
0705558171**

På webben

Skandinavisk mailgrupp

<http://health.groups.yahoo.com/group/LSR-Scandinavia/>

Grundläggande filosofi

LifeRings grundläggande filosofi kan sammanfattas med tre ord: Nykterhet, Sekularitet och Självhjälp. Nykterhet innebär abstinens från alkohol och andra icke läkarförskrivna beroendeframkallande droger. I LifeRing kämpar folk som har problem med olika droger – alkohol, marijuana, metamfetamin, kokain, heroin, läkemedel - sida vid sida som medlemmar av samma familj. Det är ok inom LifeRing att fortfarande använda tobak, men du kommer att få ett ordentligt stöd från gruppen om du vill sluta. LifeRing respekterar den traditionell sjukvården. Om du ärlig i förhållande till din läkare och din läkare har kunskap om beroendeproblem, kommer vi att stödja dig att följa dennes ordination.

Sekularitet innebär att din religiösa tillhörighet är din ensak och en privat angelägenhet i förhållande till LifeRing. Vår nykterhetsprocess vilar på den sociala kontakten med andra människor som har liknande problem. Om du tror på Den Stora Skaparen är inte viktigt för LifeRing. Mötena använder inga böner eller diskuterar teologi, för eller emot. Det som är viktigt är att varje person tar ansvar för sin egen nykterhet och kan tänka sig att stödja andra.

Självhjälp betyder att var och en av oss utvecklar ett personligt nykterhetsprogram anpassat till vår speciella bakgrund och behov – annat än "Drick inte. Droga inte" LifeRing tror inte på en föreskriven uppsättning steg som alla behöver följa. På våra möten får du höra många olika infallsvinklar till ett nyktert liv. Det är upp till dig att hitta och välja det som passar dig. Eftersom vi inte använder ett föreskrivet program behöver du ingen speciell stödperson som skall guida dig. Vi stödjer alla varandra. Ett häften baserat på boken "Recovery by choice" kan ge en strukturerad ram för ditt bygge av ditt personliga rehabiliteringsprogram. Du kan använda arbetsboken ensam eller i grupp, eller inte alls om du inte vill. Självhjälp betyder också att mötena leds av gruppmedlemmar inte av professionella; så fort som du har en stabil drogfrihet, kan du själv bli mötesledare.

Alla LifeRing-möten är baserade på dessa tre punkter. På en gemensamma grund kan finnas en avsevärd variation i former och inriktningar. Om du har en idé som passar ett LifeRing-möte eller aktivitet – lägg fram den. LifeRing växer därför att människor som du förstår dess värde och tar initiativ för att göra det tillgängligt för andra.