

Om detta är din första dag

Om det här är din första dag nykter– eller om den ligger i din närmaste framtid – vill du kanske veta vad du kan ha för nytta av Lifering.

LifeRing är en gemenskap som för människor samman. Även om en del kan sluta dricka och droga isolerade från andra, tycker många att det är enklare, roligare och mer effektivt att göra det tillsammans med andra i en självhjälpsgrupp. Via personliga möten kan du hitta andra personer som brukade dricka och ta droger, men som nu har slutat. Du blir kanske förvånad, både över hur helt vanliga de flesta människor verkar vara, men även hur många personligheter och erfarenheter det finns i en grupp av personer som på det här sättet förts tillsammans av ett gemensamt problem.

Huvudsyftet med våra möten är att förstärka den önskan som finns, hos de flesta av oss, att bli nykter och drogfri. Du kommer att märka denna önskan hos andra, och de kommer att känna igen den hos dig. Du kommer säkert att höra hur deltagare talar om de utmaningar som hotat nykterheten och som de mött under veckan som gått. Om du lyssnar, kan du få nyttig information som hjälper dig att själv tackla liknande utmaningar. Du får höra människor tala om olika teman som relaterar till att bli och förbli nykter och drogfri.

Denna broschyr är ingen guide för avgiftning, som kan kräva medicinsk vård. Konsultera då en läkare inom beroendevården.

Kanske får du höra något som ger dig nya tankar. Du kanske har egna erfarenheter och ideer som du kan bidra med. Dela gärna med dig; man lär sig ofta mer av det man själv säger än det man får höra av andra. Vem vet, mötet kanske bidrar till din beslutsamhet att vara nykter och drogfri och att du känner dig bättre till mods än när du kom in.

Deltagarna i gruppen kommer att respektera ditt privatliv och ditt förtroende. Du får respektera deras. Det är upp till dig vad du vill dela med dig av på mötena. Det finns inga krav. Du bestämmer också själv om du vill berätta för andra om Lifering. Men kom ihåg!

Vad du än hör och vem du än ser på ett möte stannat kvar på mötet.



Som deltagare i LifeRings grupper strävar vi efter att ha en saklig attityd till substansberoende. Kemiskt beroende är inte en synd du måste bekänna och gottgöra.

Vetenskapen har ännu inte alla svar på vad som orsakar beroende och missbruk, men den mest sannolika förklaringen är att folk får problem för att de drack eller drogade för mycket. Arv har ofta en viss betydelse, men det kan också hända personer som inte har någon familjehistoria runt droganvändning. Det händer människor av alla personlighetstyper, inklusive individer som är varma och omvårdande, intelligenta och generösa. Att straffa sig själv gör ingen bättre. Möten på LifeRing existerar inte för att döma dig eller för att få dig att skämmas. Inte heller för att få dig att känna dig skyldig över ditt förflutna med droger eller alkohol. Lifering finns för att ge dig stöd så du kan stärka din nykterhet, nu och i framtiden. Poängen är att börja om från början och lära sig leva nyktert.

Tandféen kommer inte att komma på natten och hämtar dina problem. Det är Du som kan hålla dig nykter. Gruppen kan inte hålla dig nykter. Gruppens syfte är att stödja dig i din nykterhet.

Professionella behandlare och amatörterapeuter kan vara till hjälp, men de kan inte få dig nykter. De kan på sin höjd visa vägen, ställa bra frågor och ge dig uppmuntran så att du håller dig nykter. Poängen är att ditt tillfrisknande alltid är ditt ansvar och ditt arbete, endast ditt.

LifeRing är en tillfrisknandets reformrörelse som håller sig till det grundläggande. Du blir bara ombedd att ta ett enda steg - Drick inte, droga inte vad som än händer.



Din religiösa tro eller vantro kommer inte att störas; den har inte mer att göra med att lära sig nykterhet än att lära sig cykla. Ingen kommer att be dig att överlämna ansvaret för din nykterhet till en annan medlem, ingen kommer att be dig att ta ansvar för en annan medlems rehabiliteringsprogram, annat än ditt eget. Du uppmuntras till att göra nykterhet till den främsta prioriteten i livet, och att göra de förändringar som är nödvändiga för att nå det målet.

LifeRing är kompromisslöst när det gäller behovet av nykter- och drogfrihet, men nyanserat när det gäller frågan hur du ska lyckas och få en stabil drogfrihet. Alla program har bra idéer; inget har en magisk formel. Hemligheten är att du själv lägger grunden till ditt tillfrisknande, använd det som fungerar för dig. Du är den enda som kan bestämma över ditt liv, din vilja och din nykterhet.

På ett typiskt LifeRing-möte kommer du inte att hitta speciellt mycket abstrakta diskussioner, men många berättelser om specifika händelser som människor konfronterats med varje vecka.

Så småningom kommer du att samla på dig en meningsfylld kunskap och omforma det till ett personligt program för tillfrisknande. Inläring sker genom egen erfarenhet och andras exempel. Du kommer också ibland höra lite föreläsande men också samtidigt få många goda skratt. (forts. på utsidan)

LifeRing använder en positiv infallsvinkel. LifeRing fungerar genom att ge uppmuntran och stöd för dig i dina ansträngningar att vara nykter och drogfri. Att du uppträder nykter på mötena gör dig förtjänt av respekt. Din önskan att var nykter och drogfri förde dig hit. Dina bästa tankar fick dig att sluta dricka eller sluta att ta droger. Dina ansträngningar för att hålla dig drogfri och nykter får dig att bli som du verkligen är och dina erfarenheter, en värdefull resurs för gruppen. Från dag ett är du inte bara en elev utan också lärare. Du är dig själv som en person med ett liv utan sprit eller droger, och i den processen stödjer du andra att göra detsamma. Det du gör är mycket värdefullt och viktigt, inte bara för dig själv, utan också för gruppen och hela samhället.

Ett typiskt LifeRing-möte avslutas med att medlemmarna ger varandra en applåd för nykter och drogfri tid. Precis som ansvaret och arbetet är ditt är också förtjänsten din.

LifeRing hjälper dig att uppskatta dig själv som en nykter och drogfri person, att bygga upp din självkänsla och utveckla dina goda egenskaper.



Välkommen till en dag av nykter drogfrihet!

Om LifeRing

LifeRing är ett nätverk av människor som söker stöd från varandra och som vill sluta använda alkohol eller andra droger eller för personer som lever i relationer där kemiskt beroende är ett problem.

LifeRing välkomnar alla oavsett typ av drogberoende.

LifeRing tar inte ställning för eller emot i religiösa frågor

LifeRing stödjer deltagarna i att utveckla ett eget program för tillfrisknande, som inte kräver några speciella 'steg' förutom ett - att avhålla sig från alkohol eller andra droger.

LifeRing-möten är fristående utom i frågor som påverkar andra möten.

En 'kollektåv' kan skickas runt för frivilliga bidrag men deltagande är kostnadsfritt.

LifeRing är fristående och självförsörjande utan anknytning till andra organisationer.

LifeRing-möten genomförs av deltagande volontärer som kallas mötesledare

För att få mer information om LifeRings inriktning och filosofi och för att få kontakt med deltagare i LifeRing besök www.unhooked.com. Du kan beställa böcker om LifeRing och annan litteratur online genom www.lifering.com. Information om organisationen LifeRing finns på www.lifering.org.

Information om LifeRing i Sverige finns på

<http://www.lifering.eu/home54>

Eller email

kansliet@skyddsvarnet.se

Möte i Stockholm:

Onsdagar, 17-18

Drakenbergsgatan 22, nb till höger. Kod 3475, eller ring

på skyddsvarnets klocka/knapp

Telefon för info 08-729 17 38

Möte i Malmö

Möten i Malmö

onsdag 1800-1900

RFHLs lokaler, Albacksgatan 18

Telefonnummer kontaktperson Göran Dahlberg tel .040-6119135 eller 0705558171



Om detta är din första dag

