

Välkommen till LifeRing

Den här broschyren innehåller 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. 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 deras 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 röstena på internet för 'LifeRing Secular Recovery'. Anmäl dig på LifeRings epostlista och chat-kanal. Språket är bara engelska tyvärr.

Information om LifeRing i Sverige finns på

www.skyddsvarnet.se

Eller email

kansliet@skyddsvarnet.se

Information i USA

service@lifering.org



Välkommen till LifeRing

*LifeRing
I ett nötskal*

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 hänt i deras tillfrisknande sedan det senaste mötet och vad som är på gång under veckan. Fokus ligger på fårska 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 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 -säg det medan det är fårskt 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 skratt.

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. Håll 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 "kollektbåv" 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.

Studiegrupper där man tillsammans arbetar med arbetsboken "Recovery by choice" kanske också finns i området där du bor. Fråga mötesledaren eller kolla schemat på www.lifering.org

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

Hur det fungerar

Under den informella atmosfären på ett LifeRing-möte pågår ett seriöst arbete för drogfrihet. Ett sätt att se på detta är att föreställa sig att det inom varje person som kämpar med problem som rör alkohol och droger finns en konflikt mellan en röst som vill fortsätta att dricka/droga och en annan röst som vill vara fri från drogen och skapa ett bättre liv. Vi använder ett 'A' för att symbolisera det drogberoende ('Addict') jaget och ett S ('Sober') för att beteckna det nyktra.

Ett möte mellan två eller fler personer med den här inre konflikten kan få två utgångar. Alldeles för ofta an knyter "A" hos den ena med "A" hos den andre. "Får jag bjuda på en drink?" "Ja tack, jag bjuder på nästa". De sätter upp en självförstärkande loop som stärker "A" hos dem båda och försvagar deras "S". Detta är en ond cirkel med dåliga konsekvenser som i värsta fall kan leda till en för tidig död.



Addict self connects with other addict self The "A" in each gets stronger, "S" weaker Person is 100% "A" Early death follows

Men om "S" hos den ena personen skulle knyta an till "S" hos den andre skulle de istället förstärka varandras nykterhet. "Jag är uttrött på att suppa och droga. Jag vill något annat." "Så känner jag också. Jag trodde inte att jag skulle klara det men jag har varit nykter idag." "Om du klarar det borde jag också kunna" "Förra veckan var jag på födelsedagsfest utan att dricka nånting - jag är så nöjd". "Grattis" Efter varje möte kommer "S" hos varje person att vara starkare än det var före. Vid någon tidpunkt kommer personen att uppleva en förändring - "S" blir starkare än "A" och hamnar överst. Nykterheten är inte längre en kampi uppförsbacke utan har närmast blivit ens andra natur. Så länge som man undviker att ta in alkohol eller droger i kroppen kan människor förverkliga sin potential och leva hela och produktiva liv.



Two "S" connect: sober self talking to sober self Reinforcing one another's sobriety The "S" rises to the top The person is transformed

Det är denna relation, "S" till "S", som är motorn i LifeRings nykterhetsprocess och som vi tillämpar på våra möten. Vi kallar det att "Förstärka Sitt Nyktra Jag"

Grundläggande filosofi

LifeRings grundläggande filosofi kan sammanfattas med tre ord: Nykterhet, Sekularitet och Självhjälp

Nykterhet innebär absinsens 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 läkare-patient -relationen. 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 "S" till "S" -kontakt med andra människor. 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. Boken "Recovery by choice" ger 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 den erforderade nykterhetstiden, kan du själv bli mötesledare.

Alla LifeRing-möten är baserade på dessa tre punkter. På enna 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.

Hur LifeRing är organiserat

LifeRing är en fristående, självförsörjande, demokratiskt styrd organisation. Vi är inte anknutna till någon annan grupp. Vi tog namnet LifeRing 1999 och höll vår första nationella kongress 2001. Nu finns det LifeRing-möten i 20 delstater och i fyra länder däribland Sverige och Irland. Varje möte utser en delegat till den årliga LifeRing Congress, som tar beslut i alla viktiga policyfrågor och utser styrelse. Det finns ett Service Center och LifeRing Press. Alla styrelsemedlemmar och funktionärer är obetalda volontärer. Vi klarar våra utgifter genom att ta "kollekt" på våra möten och genom att sälja litteratur.

LifeRings inriktning är kompatibelt med många andra behandlingsprogram baserade på drogfrihet. Vi har referensbrev från professionella behandlare. Även om våra metoder skiljer sig från 12-stegsprogrammet, kan vi arbeta sida vid sida med 12-stegsgrupper utan problem.

Om du vill veta mer, kontakta LifeRing i Sverige på www.skyddsvarnet.se