

Vad denna broschyr handlar om

Många frågar oss vad "sekulär" betyder. Vissa blandar ihop det med "sektaristisk" eller "sexuell" eller "cirkulär" eller andra ord. Vissa blandar ihop det med "ateist" eller "agnostisk". För många människor är "sekulär" ett helt nytt ord.

I den här broschyren försöker vi förklara vad "sekulär" har för mening i samband med tillfrisknande från problem med alkohol och andra droger. Vi talar om den ickereligösa stämning som finns i vår mötesmiljö och om vår förlitan på mänskliga självhjälpskoncept som gruppstöd och egenansvar för sitt eget tillfrisknande.

När du har läst det här materialet hoppas vi att du förstår vad sekulär står för.

Webster's Unabridged:

sec`ulär, a. [ME. secular, seculer, seculere; OFr. seculier, secular, temporal; LL. saecularis, secular, worldly, L., belonging to an age, from saeculum, a generation, age.]

[...]

4. pertaining to the world or to things not spiritual or sacred; relating to or connected with worldly things; dissociated from religious teaching or principles; not devoted to sacred or religious use; temporal; nonecclesiastical; as, *secular education, secular music.*

Mer fakta om LifeRing:

Besök www.unhooked.com rösten på internet för 'LifeRing Secular Recovery'. Anmäl dig på LifeRings epostlista och chat-kanal.

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 **tillfrisknande**.

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.com.

LifeRing skickar gärna en talare till er sammankomst.

Kontakta LifeRing i Sverige:

Information om LifeRing i Sverige finns på <http://www.lifering.eu/home54>

Möte i Stockholm:

Onsdagar, 17-18

Drakenbergsgatan 22, nb till höger. Kod 3475, eller Ring på skyddsvärnets klocka/knapp

Telefon för info 08-729 17 38

Möte i Malmö

onsdag 1800-1900

RFHLs lokaler, Almbäcksgatan 18

Telefonnummer kontaktperson Göran Dahlberg tel .040-6119135 eller 0705558171

Kontakta LifeRing i USA:
service@lifering.org

Vårt mellannamn är sekulär

Vad betyder "sekulär"
och vad har det med
tillfrisknande att
göra?



Vårt mellannamn är sekulär

Tänk att du är på en buss i en stad. Dina medpassagerare kan vara kristna, judar, muslimer, buddister, ateister, agnostiker, panteister, paganer, 'new age', spritister eller andra. Var och en håller sin religiösa eller andliga tro för sig själv. Ingen försöker missionera eller predika. Alla åker med och kommer dit de ska. En sådan buss är en *sekulär* plats.



Arbetsplatser, biografier, stormarknader, bibliotek, parker och idrottsplatser är andra exempel på sekulära områden. Det är platser där dina andliga/religiösa uppfattningar vanligen inte tas fram. Religionen är ingen signifikant andledning till att folk tagit sig till platsen.

Du kommer till ett 'LifeRing Secular Recovery'-möte för att bli nykter, inte för att få religion. På våra möten:

- Finns inga böner, predikningar, proselytmakeri, bibelciterande eller "snack om Gud".
- Blir du inte ombedd att ge dig till en "Högre Makt".
- Blir du inte ombedd att genomföra något annat "Steg" än att hålla dig nykter och drogfri
- Talar man inte om för dig att du först måste tro på en gud innan du kan bli nykter.
- Blir du välkomnad som en förstklassig medlem oavsett om du är en troende eller inte.

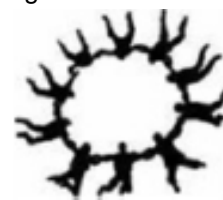
När vi kallar oss själva för sekulära betyder det med andra ord att vi är toleranta och öppna för alla religioner eller religionslösa. Din religion, eller avsaknad av en, har helt enkelt ingen signifikant betydelse för det vi kommit dit för att göra.

Tänk dig nu ett modernt sjukhus. Folk kommer dit med alla möjliga krämpor och problem. Doktorer och sköterskor ger råd, skriver recept och provar ut gips och kryckor. Om du kommer in drabbad av diabetes kommer du att få råd om diet och ett recept på medicin. Dietråd, recept, gips och kryckor är exempel på sekulära läkemetoder.

Vad skulle du säga om doktorn ansåg att du måste behandla din diabetes genom att be och erkänna dina karaktärsdefekter? Böner och bikt är *religiösa* metoder. Teorin att sjukdomar kan botas genom religiösa metoder kallas för "helande genom tro". Om du tror på helande genom tro för att behandla ditt missbruksproblem kommer du nog att känna dig mer bekväm i andra grupper än LifeRing.

Enligt vår erfarenhet är religiösa och andliga behandlingsmetoder lika relevanta för alkoholism eller drogberoende som de är för diabetes, allergier eller brutna ben - Inte speciellt. Av den andledningen förlitar vi oss på sekulära metoder, och vi rekommenderar sekulära infallsvinklar för behandlingen. Vi stödjer varandra i att ta ansvar för vår egen behandling och lära oss det kunnande som är nödvändigt för att leva ett nyktert liv på lång sikt.

Stödgrupper för självhjälp hjälper människor effektivt att komma tillbaka från många olika problem. Stödgrupper för självhjälp är en sekulär metod för läkande. Den aktiva ingrediensen i dem är mänsklig värme. När vi kurar ihop oss med andra som lider av samma problem som vi själva, och ser dem komma över dem, får vi hopp. Det stärker vårt mod. Vi lär oss vad vi måste göra och vi utvecklar styrkan att göra det. Med stöd av gruppen kommer vi över tid att hela oss själva



Kraften att bli drogfri och nykter finns inom dig. Den kommer från den överlevnadsinstinkt som finns hos alla livsformer. I 'LifeRing Secular Recovery'-grupper erkänner vi och utvecklar den kraften hos oss själva och varandra. Vi delar erfarenheter och problem, nederlag och segrar. Vi uppmuntrar varandra att styra vårt eget tillfrisknande och att bygga vår egen personliga plan för tillfrisknande. Vi vill låta intelligensen stå i tillfrisknandets tjänst. Som grupp berikas vi av att våra medlemmar blir självständiga och bemästrar en mångfald av rehabiliteringsverktyg.



Eftersom vi är sekulära är vi ödmjuka. Vår inspiration är framförallt mänsklig och vi vet att människor kan fel. Vi siktar på nykterhet utan återfall. Om du halkar, uppmuntrar vi dig att genast komma tillbaka och dela med dig om hur det kunde hända så vi kan lära av din erfarenhet. 'LifeRing Secular Recovery' är ett nätverk av vanliga människor som hjälper varandra längs tillfrisknandets väg. Det finns dock inga garantier på att vårt sätt passar alla. Det enda vi hävdar är att det fungerar för oss.

Tolerans, öppenhet, värme, respekt, intelligens, självförtroende, mångfald, ödmjukhet – det är de kvaliteter som vi tror skapar den mest effektiva miljön för tillfrisknande. Det är dessa kvaliteter som definierar ordet "sekulär" som vi förstår det. Det är därför vårt mellannamn är just sekulär

LifeRing
1440 Broadway Ste. 312
Oakland CA 94612
510-763-0779
www.unhooked.com