



Vad denna broschyr handlar om

LifeRings självhjälpgrupper är baserade på insikten att det finns en potential för att bli nykter och drogfri inom varje person i missbruk. Om vi hittar den, tar fram den och stärker den, kan vi bli fria från beroende och leva lyckligare, mer produktiva liv.

Alltför ofta ser man alkoholisten/missbrukaren som en person som är motvillig och kraftlös inför förändring. Vid närmare undersökning, ser vi att den typiska person som fortsätter att bruka alkohol/droger trots skadliga konsekvenser är i djup konflikt över sitt beteende. Missbrukare slits ofta mellan sin pågående, självdestruktiva önskan att fortsätta missbruka och sin självbevarande önskan att sluta missbruka och återfå kontrollen över sitt liv.

'LifeRing Secular Recovery' erbjuder människor en chans att lyssna på och stärka denna självstärkande röst. Vi betonar metoder som ger uppmuntran och stöd till personens positiva nyktra kvaliteter och tankar. Vi erbjuder ett enkelt förhållningssätt till tillfrisknande som är lätt att förstå för vem som helst, oavsett utbildningsnivå eller tidslängd på nykterhet. Drick inte eller missbruka inte, vad som än händer; allt annat kommer av sig självt. Undvik att göra saker som leder dig tillbaka till drickande eller drogande. Gör fler saker som stärker din nykterhet och ger dig ett lyckligare liv.

Om du är intresserad av att få veta mer om hur LifeRing förhåller sig till nykterhetsarbete, läs den här broschyren.

Mer fakta om LifeRing:

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

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

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 skyddsvärnets klocka/knapp

Telefon för info 08-729 17 38

Möten i Malmö

onsdag 1800-1900

RFHLs lokaler, Almbacksgatan 18

Telefonnummer kontaktperson Göran

Dahlberg tel .040-6119135 eller 0705558171



Vi håller på med självhjälp

Att bli drogfri och nykter
och att fortsätta att vara det,
förstärker



Vi håller på med självhjälp

Tillfrisknande börjar med en önskan att bli nykter och drogfri. Ofta är denna önskan i början svag, en produkt av en svår upplevelse eller en rädsla för en för tidig död. Men även om denna överlevnadsinstinkt är blek och svag så kan den stärkas. Beroenden är kraftfulla men de är inte allomfattande – David besegrade Goliat. Vi kan besegra våra beroenden och befria oss själva från dem. Med arbete och stöd kan vi stärka våra bästa jag, våra "nyktra jag", och återta våra liv från vårt självdestruktiva brukande.

LifeRing-möten finns till för att stärka det nyktra jag som finns inom var och en. Ibland vet vi inte ens om att vi önskar nykterhet förrän våra närstående talar om det för oss. Att samspela med andra i samma situation bryter ner den hopplöshet vi kanske kände när vi försökte lösa våra problem i isolering. Sällskap med andra i tillfrisknande ökar hoppet inom oss och inspirerar oss till en vinnande "Ja, jag kan!"-attityd.

LifeRing-möten är trygga platser där vi kan slappna av och vara oss själva. De hjälper oss att kliva över kriser i livet utan att dricka eller droga. Det är platser där vi i nykterhet kan fira våra segrar. På våra möten kanske vi börjar se oss själva i ett nytt ljus. Grupperna är informella klassrum, där var och en både kan lära och lära ut vad det är som gör den fortsatta nykterheten möjlig. De är workshops där vi bit för bit sätter samman delarna i vårt personliga program för nykterhet. Vi uppmuntrar våra medlemmar att söka många vägar och bemästra varierande metoder. Vi lär av varandras erfarenheter och upptäckter.

Vi uppmuntrar deltagarna att dela med sig och samspråka så att alla ger varandra stöd. På våra möten kan vi förbättra vår sociala förmåga, fördjupa vår empati och utveckla vår kapacitet att känna och acceptera våra känslor. Vi skapar band till andra nyktra människor. Vi ger oss själva beröm för vår tid i nykterhet och vi ger varandra applåder för att vi håller oss nyktra och drogfria. Med stöd från de andra deltagarna i våra grupper, så förvandlar vi vår önskan att hålla oss nyktra och drogfria till en levande verklighet.

Samtidigt arbetar våra möten på att försvaga beroendets röst som finns inom oss. Vi berövar vår inre missbrukare sitt viktigaste bränsle genom att vi fortsätter att avhålla oss från alkohol och droger. Vi försöker hålla fokus på vår nuvarande nykterhet och på vår nyktra framtid istället för att ständigt tänka på vår tidigare förgiftning. Vi väljer kamrater som stödjer vår nykterhet istället för att umgås med folk som uppmuntrar oss att dricka eller ta droger. Genom sådana metoder pyser kraften ur det beroende jaget inom oss.

Kanske kommer maktbalansen inom oss att ändras. Vårt nyktra jag blir starkare än vårt beroende jag. En inre revolution äger rum. Vi blir förvandlade från fyllon och knarkare där det nyktra jaget satt i fängelse till nyktra och drogfria personer där den inre missbrukaren blivit inlåst. Vi återtar den nyktra person vi brukade vara, innan beroendet kapade vårt system; och vi bygger eller återuppbygger på denna grund, med att sätta nykterheten främst.

I linje med vår självhjälpfilosofi uppmuntrar vi varje deltagare i LifeRing att bygga sitt eget nykterhetsprogram. Vi blir ägare av vårt eget tillfrisknande genom att själva bestämma vad vi behöver för att förbli nyktra. Det mest effektiva nykterhetsprogrammet är ett som vi väljer fritt. Precis som det inte finns ett enda sätt att växa upp på, så finns det många sätt att nå nykterhet. Var och en måste finna sin egen väg till det gemensamma målet.

"LifeRing Recovery"-möten och litteratur försöker ge ett rikt och varierat urval av verktyg för tillfrisknande. Ingen färdigskapad nykterhetsformel kan passa alla. Att stärka motivation är mer effektivt än att stärka enformighet. Vi är en stödjande omgivning, inte ett Program med stort P. Vi har lika många program som vi har deltagare. Vi är inte ett medel för någon psykologskola. Vi är inte elever till någon guru. Vi är öppna för de yttersta orsaker som skapar missbruk. Vår infallsvinkel är sekulär och eklektisk. Vi vet att det inte finns några universalmedel. Det enda som alltid fungerar är att inte dricka eller ta droger vad som än händer.

Att delta i LifeRing Recovery motsvarar ett brett utbud av abstinensbaserade förhållningssätt. Vi uppmuntrar de deltagare som känner behov av professionell hjälp, att leta fram läkare eller andra professionella med expertis om missbruk. Men det absolut bästa försvaret mot återfall för alla personer under tillfrisknande är att ta ansvar för sin egen nykterhet. Långsiktiga framsteg bygger på att vi utvecklar vår första önskan om tillfrisknande till ett mästerskap i konsten och vetenskapen om att hålla oss själva nyktra.

Det grundläggande arbetet i varje självhjälpgrupp pågår inom oss själva. Men att gruppen finns underlättar våra inre ansträngningar, och många av oss känner tacksamhet över mötena och den organisation som stöder dem. Vi känner att vi genom att hjälpa andra kan fullborda och stärka den cirkel av stöd inom vilken vår egen självhjälp blir möjlig.

Några av oss blir entusiastiska byggare av nya LifeRing-möten – sekulära missionärer för tillfrisknande genom självhjälp. Om du känner att du skulle vilja bli en del av detta arbete, är du välkommen att kontakta det LifeRing-möte och/eller det LifeRing Service Center som anges på baksidan av den här broschyren.

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

