

Till nykomlingen

Nykomlingen är den viktigaste personen på ett CA-möte eftersom varje grupp endast har ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till de kokainberoende som fortfarande lider. Vi kan nämligen bara behålla det vi har genom att föra det vidare och dela med oss av budskapet om tillfrisknande enligt CA:s principer. Vi vill därför passa på och hälsa dig varmt välkommen och vi hoppas alla att du kommer tillbaka. Du kommer snart att se hur det fungerar.

Vi avbryter inte varandra eller kommenterar vad någon annan tidigare sagt. Stanna gärna kvar en stund efter mötet så ska du få lite skriftlig information. Då kan du också få svar på eventuella frågor som du kanske har.



Inledning

Cocaine Anonymous är en gemenskap av män och kvinnor som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från kokainberoende.

Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda kokain och alla andra sinnesförändrande substanser.

Det finns inga kostnader eller avgifter för medlemskap, vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. Vi har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation eller institution. Inte heller till annan rörelse av något slag.

Vi deltar inte i offentliga debatter och vi är varken som förespråkare för eller motståndare till något annat.

Vårt främsta syfte är att förbli fria från kokain och alla andra sinnesförändrande substanser, samt att hjälpa andra att uppnå samma frihet.

Vi använder de tolv stegen för tillfrisknande för att det redan bevisats fungera.



Vem är en CA-medlem?

Medan namnet "Anonyma kokainister" kan låta drogspecifikt, önskar vi försäkra dig om att vårt program inte är det. Många av våra medlemmar använde stora mängder kokain, andra använde endast lite och några av oss provade inte ens kokain. Vi har medlemmar som bara drack ibland, sådana som lugnt kallade sig själva fyllon, och andra som var fullfjädrade alkoholister. Många av oss använde en stor variation av sinnesförändrande substanser och kallade oss själva: flummare, pundare, knarkare eller helt enkelt narkomaner.

Oavsett om vi fokuserade på en särskild substans eller använde vad vi än kom över, så hade vi en sak gemensamt: förr eller senare nådde vi alla en punkt där vi inte kunde sluta.

I enlighet med CA:s Tredje Tradition, är det enda villkoret för medlemskap en önskan att sluta använda kokain och alla andra sinnesförändrande substanser. Vad du än må ha använt, om det ledde dig till detta möte, är du förmodligen på rätt ställe. Med tiden har i stort sett varenda en av oss kommit till insikt att vårt verkliga problem inte är kokainet eller någon annan typ av drog: utan beroendesjukdomen som sådan.

Det kan vara frestande att fokusera på skillnader istället för likheter, men detta kan förblinda oss från potentiella källor till stöd i vårt tillfrisknande. När vi lyssnar på andra medlemmars berättelser är inte den viktigaste frågan vi kan ställa oss själva: "Skulle jag ha festat med de här människorna?" utan snarare, "Har dessa människor en lösning som kan hjälpa mig att förbli nykter?" Vi uppmuntrar dig att stanna kvar och lyssna med ett öppet sinne.

Med dess inkluderande Tredje Tradition och Första Steg, välkomnar Anonyma Kokainister alla som har ett drog- eller alkoholproblem och erbjuder en lösning. CA:s Tolv Steg är inte drogspecifikt, och Anonyma Kokainister är inte heller en drogspecifik gemenskap. För oss spelar det ingen roll om du drack eller vilken drog du använde. Om du bara har en önskan att sluta använda, är du välkommen här!



Vi kan tillfriskna

Välkommen till Anonyma Kokainister, vi är alla här av samma anledning – vår oförmåga att sluta använda kokain och alla andra sinnesförändrande substanser. Det första steget mot att lösa ett problem är att erkänna att det finns ett problem. Problemet, som vi ser det, består av en mental besatthet och en fysisk allergi. Besattheten är en fortgående och oemotståndlig tanke på kokain och nästa rus. Allergin skapar en absolut oförmåga att sluta använda när vi har börjat. Vi vill försäkra dig om att det finns en lösning och att tillfrisknande är möjligt. Det börjar med avhållsamhet och fortsätter med praktiserandet av de 12 Stegen för tillfrisknande, en dag i taget. Vårt program, Anonyma Kokainisters 12 Steg, är det vi använder för att gå från problemet med drogberoende till lösningen för tillfrisknande.

De 12 Stegen

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför kokain och alla andra sinnesförändrande substanser – att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Kom till tro att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd.
3. Beslöt att lägga vår vilja och våra liv i Guds händer, *sådan vi uppfattade honom*.
4. Gjorde en grundlig och oförskräckt moraliskt självrannsakan.
5. Erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Bad ödmjukt honom att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla de personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde personligen dessa människor så långt det var oss möjligt utom då detta kunde skada dem eller andra.
10. Fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
11. Sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud – *sådan vi uppfattade honom* – varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som ett resultat av dessa steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Anonyma Kokainister är ett andligt program, inte ett religiöst. I CA tror vi att varje individ kan välja en egen högre makt. Kort sagt, en högre makt så som han eller hon själv uppfattar den.

Ingen kommer till Anonyma Kokainister för att finna Gud, Vi kom till de här rummen för att göra oss av med en skrämmande drogvana. Se dig omkring i rummet. Du är omgiven av människor som kom som en sista utväg. Vi kom till de här rummen emotionellt, finansiellt och andligt bankrutta. Vi har upplevt alla möjliga sorters tragedier som ett resultat av kokain, droger och/eller alkohol. Vi har genomlevt många av de fasor som du upplever, men idag är vi fria från lidandet, terrorn och smärtan av beroende.

Kanske var några av oss värre därän än du, kanske har några av oss inte nått en lika djup botten som du. Ändå återstår faktumet att de av oss som tillfrisknar har kommit till tro att en Högre Makt, av vår egen uppfattning, kan återge oss vårt förstånd. Det finns en lösning, vi kan tillfriskna från beroende. En dag i taget, är det möjligt att leva ett liv fyllt med **tro, hopp och mod**.



Att ge vidare

Jag kom in i det här programmet tack vare att någon annan gjorde sitt 12:e steg med mig. Någon förde det vidare till mig. Någon var där ute, som efter att ha blivit nykter, brydde sig om andra. Jag får aldrig någonsin glömma bort det. Om de bara gått vidare med sina liv och glömt bort sådana som jag, som fortfarande var där ute och använde och led, så skulle jag inte vara här idag. Min tacksamhet börjar där. Det är med denna tacksamhet i sinnet som jag sträcker ut en hand till andra, speciellt till nykomlingen. Jag behöver ha dem i mitt liv. Det är där min andlighet börjar.

För mig kommer andligheten från att bry mig om andra. Jag har funnit att ju mer jag fokuserar på att förbättra livskvaliteten hos andra, desto mindre upptagen blir jag av mig själv och min egen vilja. Jag känner en frihet och ett inre lugn. De gåvor jag börjar få i mitt liv är större än jag någonsin kunnat föreställa mig. Något annat jag har gjort är att jag har förlåtit mig själv. Jag har förlåtit mig själv för att vara en beroende. Jag har förlåtit mig själv för all skada jag åsamkat mitt liv, min hälsa, min karriär och min ekonomi. Men framför allt har jag förlåtit mig själv för det hemska, negativa och kärlekslösa saker jag känt om mig själv. Det var inte förrän jag bad om och accepterade min egen förlåtelse, som jag verkligen kunde växa i min egen nykterhet.

Idag lever jag ett normalt liv. Jag tar inte mig själv på för stort allvar. Viktigast av allt, mitt liv är fyllt av mycket skratt, för jag behöver ha roligt. Nykterhet har blivit roligt för mig. Jag kan till och med skratta åt mitt förflutna. Det är en del av vetskapen att jag har förlåtit mig själv.

För mig handlar det här programmet om en sak – att slå sönder min egenvilja och ersätta den med andlig vilja. Jag behåller min tro på gud och ger honom äran för gåvorna och miraklerna i mitt liv. Och allt jag gör är att jag fortsätter att vara med. Jag tänker inte längre på livet så som en beroende gör. Jag tänker på livet så som en människa gör.

Jag är tacksam till Anonyma Kokainister för att jag nu har ett val i mitt liv. Jag behöver inte krypa över till kokainet längre. CA gav mig den största gåvan av alla:

Jag fick skriva ett lyckligt slut på min historia.

