

Til pårørende

Vi har her samlet information og gode råd til dig, der er pårørende til en hashafhængig.

Hvem er hashafhængig?

Livet for en hashafhængig er kontrolleret af hash; han/hun taber interesse for alt andet, deres drømme går op i røg. Hashafhængighed er en progressiv sygdom, der ofte leder til afhængighed af andre stoffer inklusiv alkohol. Livet, tankerne og ønskerne hos en hashafhængig drejer sig om hash – at skaffe det, sælge det og finde metoder til at forblive skæv.

Afhængighed er et progressivt, fortsættende problem. Når en afhængig prøver at stoppe sit misbrug og fejler, fordi livet uden hash er for svært, er det en afhængighed. Når en afhængig er overbevist om, at han/hun ikke kan leve uden hash, bliver afhængigheden til en besættelse. Når en afhængig ryger hash, selv om han/hun har lovet sig selv ikke at ryge mere, er dette tvangsmæssigt.

Det ligger i afhængighedens natur, at afhængige ikke tror, at de er syge. Især hashafhængige er tilbøjelige til at tro, at de er helt normalt fungerende, da der jo findes meget værre stoffer, og der er folk, hvis liv ser meget værre ud på grund af deres brug af disse stoffer. Det er benægtelse.

Vi har fundet at afhængighed er en fysisk, mental og åndelig sygdom. Det fysiske aspekt er den tvangsmæssige brug; den manglende evne til at holde op når vi er startet. Det mentale aspekt er besættelsen eller den overvældende trang til at ryge, selvom vi ødelægger vores liv, og livet for dem vi elsker. Det åndelige aspekt af sygdommen er vores totale selvcentrering.

I sidste ende ligger håbet for helbredelse i den afhængiges evne til at indse, at han/hun har et problem og behøver hjælp. Dette er, hvad vi kalder at nå sin ”bund”. Den afhængige må have et ærligt ønske om at stoppe misbruget og villigheden til at indrømme, at problemet ikke kan løses uden hjælp fra andre.

Det er derfor, MA eksisterer. Vi er selv hashafhængige, og dette er vores budskab: Enhver afhængig kan holde op med at ryge hash, komme af med besættelsen og komme til at ønske at stoppe, samt opdage en langt bedre måde at leve livet på ved at følge de åndelige principper som 12 trins programmet bygger på og leve efter dem en dag ad gangen.

Hjælp til dig/jer

Hashafhængighed hos dit barn, ægtefælle eller anden der står dig nær kan være svært at leve med på en sund måde. Du har sikkert også brug for hjælp. Nogle muligheder er 12 trins programmet for pårørende og venner, kirkesamfund og terapi. Disse tilbud kan hjælpe dig med at leve dit liv uden

hensyn til, hvad dem der står dig nær, gør ved deres. Du får muligheden for at diskutere det unikke problem at leve med en misbruger.

Det er vigtigt at huske, at afhængighed er en sygdom som har stor effekt på misbrugeren, og dem der elsker den afhængige.

Hvad er Marijuana Anonymous?

MA (Anonyme Hashafhængige) er et fællesskab af mænd og kvinder, som deler erfaringer, styrke og håb med hinanden, så vi kan løse vores fælles problem og hjælpe andre væk fra aktiv afhængighed af hash. Den eneste betingelse for at blive medlem er et ønske om at holde op med at indtage hash. Der er intet indmeldelsesgebyr eller kontingent. Vi er selvforsynende gennem vores egne bidrag. MA er ikke medlem af nogen religiøs gruppe, sekt eller organisation og har ingen mening om noget udenfor MA. Vores hovedformål er at forblive fri fra hash og at hjælpe den hashafhængige, der stadig lider med at opnå den samme frihed. Dette kan vi gøre ved at praktisere de 12 trin og som en gruppe ved at praktisere de 12 traditioner.

Forslag til familiemedlemmer og venner af hashafhængige

Vi afhængige har fundet gennem de 12 trin, at vi er ansvarlige for os selv og vores handlinger. Hvis en pårørende eller ven hjælper en afhængig til at undgå en krise, tager de muligheden for, at den afhængige selv løser krisen eller fejler væk fra den afhængige. Dette vil gøre det sværere for den afhængige at erkende problemet og søge løsningen på det.

Efterhånden som den afhængige nærmer sig sin bund og sygdommen forværres, har familiemedlemmer og venner en tendens til at gøre den afhængige i stand til at udskyde den uundgåelige konsekvens af sit misbrug. Forståeligt nok ønsker pårørende at lindre den smerte den afhængige oplever bl.a. ved at give penge (som sikkert går til at købe hash), købe mad, betale husleje og regninger, samt betale eventuelle bøder osv. Ved at prøve på at redde den afhængige fra sig selv, gør man både sig selv og den afhængige en bjørnetjeneste.

Afhængige prøver ofte at manipulere familie og venner gennem brug af skyld, frygt og vrede. Det er meget almindeligt at den afhængige (både bevidst og ubevidst) bruger denne taktik for at opnå det han/hun ønsker ved at udnytte disse følelser, hos dem der står ham/hende nærmest.

Når den afhængige begynder sin bedring, foreslår vi, at du/I prøver:

- At opmuntre den afhængige ved at ændre din/jeres holdning og indstilling til problemet.

- Fokuser på dig selv og dit liv. Den nyligt clean hashafhængige vil gøre det samme. At leve med en afhængig påvirker alle der er involveret.
- Frigør dig/jer fra den afhængiges adfærd. Frigørelse er ikke uvenligt. Frigørelse gør det lettere at se realistisk og objektivt på situationer, hvilket gør det muligt at træffe fornuftige beslutninger.
- Vær støttende. Der vil måske være en tid, hvor både du/I og den afhængige skal vænne jer til en ny måde at leve på. Prøv at pleje harmoni og balance i denne nye måde at leve på.

Når den afhængige begynder sin bedring, foreslår vi, at du/I undgår:

- At prøve at tilfredsstille eller beskytte den afhængige.
- At checke om den afhængige er påvirket eller i besiddelse af hash eller alkohol, dog uden at den afhængige drager fordel af dig eller snyder dig (denne kan være rigtig svær).
- At skælde ud, plage eller bebrejde den afhængige omkring tidligere brug eller nyfunden afholdenhed.

At bruge trusler især hvis du/I ikke er parate til at efterleve dem.

Undgå falske forhåbninger og søg forståelse

Når den afhængige holder op med at ryge og begynder sin helbredelsesproces, forvent da ikke at hans/hendes fejl og alle problemerne i jeres fælles liv forsvinder. Du/I vil måske til at begynde med opleve det stik modsatte. Brugen af hash er en metode til at klare problemer på for den afhængige. Denne metode vil være rå i et stykke tid specielt under afgangningen. Så forvent ikke at de store positive personlighedsændringer kommer omgående.

Når en hashafhængig begynder at gå til møder, kan der opstå forstyrrelser og konflikter i forhold til jeres normale planlægning, daglige rutiner og familieforpligtigelser. Det er her din medfølelse, tålmodighed og støtte er nødvendig. Den tid den afhængige før brugte på at skaffe hashen til at kunne blive og forblive skæv, kan meget vel blive brugt på at gå til møder, læse litteratur fra MA, tale i telefon med andre MA medlemmer, skrive, meditere og bede. Disse aktiviteter er af meget stor betydning for den nyclean afhængige, og din støtte vil have stor værdi.

Du vil måske blive forbavset over, at den afhængige nu insisterer på at tage sig af visse opgaver og

ansvarsområder, som du følte dig tvunget til at tage dig af før i tiden. Dette er ikke tiden til at fordømme tidligere adfærd, men snarere en mulighed for at praktisere tillid og velvilje. Resultatet vil være belønningen af at pleje et nyt og sundt forhold.

Vi kan som individer kun være ansvarlige for os selv og vores handlinger. Dette gælder både den afhængige og dig/jer. Klar hver dag en ad gangen. Vær ikke bange, men glad. Prøv at forhold dig kun til det, der er i dag. Styrk dit sind og din krop og træn din sjæl.