

Hvad er sponsorskab?

Sponsorskab er en misbruger/afhængig person i bedring, der sakker med en anden misbruger/afhængig person i bedring. Gennem dele får begge individer beriget deres liv. Sponsoren og sponseen er lige, tager regelmæssigt til møde sammen, snakker om bedringsproblematikker, arbejder med trinene og arbejder med programmet. For nykommeren er en sponsor en speciel person han eller hun kan dele problemer med, stille spørgsmål og gennem sponsoren kan nykommeren opnå en forståelse af bedringsprocessen gennem 12 trins programmerne.

Er det obligatorisk at få en sponsor?

Nej. Sponsorskab er en vigtig og værdifuld hjælp til bedring, men det er ikke obligatorisk.

Er det vigtigt at få en sponsor?

Ja. En relation til en sponsor er et vigtigt redskab i bedringsprocessen. Det er tit starten på at udvikle en evne til at stole på andre og effektivt kommunikere. Det at have regelmæssig og tæt kontakt med et andet medlem af programmet giver mulighed for privat at håndtere problematikker, som man muligvis ikke er villig til at dele til et møde eller foran gruppen.

Hvordan får man en sponsor?

Den mest sædvanlige måde er ved at spørge en person, om han/hun vil være din sponsor, hvis vedkommende besidder nogle af de personlighedstræk og bedringsegenskaber, som du beundrer. Det hjælper hvis den potentielle sponsor har været clean og ædru i lang nok tid til at have arbejdet med de 12 trin. For at kunne udvælge en sponsor er det smartest at tage til så mange møder som muligt, for at møde så mange personer i bedring som muligt. Der er ingen regler for at vælge en sponsor, men en person som lever sig liv succesfuldt og lykkeligt er muligvis værd at overveje.

Hvordan overkommer jeg generthed, overspringshandlinger eller frygten for at pådutte mig selv på en anden, når jeg skal vælge en sponsor?

Det er få en sponsor, er ikke det samme som at være gift; der er ingen længerevarende forpligtelse. En person kan spørge en anden om han/hun vil være sin midlertidige sponsor, og se hvordan forholdet udvikler sig. Det er vigtigt at komme ud over vores frygt for at spørge andre mennesker om hjælp. Det er i sandhed en stor ære at blive spurgt, om man vil være sponsor for en person. Vi

bebyrder ikke andre med vores problemer og en frygt for at gøre dette burde ikke blive anvendt som en undskyldning for ikke at skabe et engagement.

Burde en sponsor være af samme køn?

Ja. I de fleste tilfælde vil dette fungere bedst, da det reducerer sandsynligheden for at skabe et følelsesmæssigt engagement og familiekomplicationer, der muligvis kan opstå. Typisk vil en sponsor af samme køn bedre kunne forstå vores kønsrelaterede problematikker.

Hvad nu hvis jeg gerne vil skifte sponsor?

Så gør det. Hvis du mener, at en anden person bedre kan forbedre din bedring, så er det god stil respektfuldt at fortælle din nuværende sponsor, at du gerne vil benytte dig af en anden persons bestemte erfaringer, og at du derfor gerne vil skifte sponsor. Det ses ofte gjort i 12 trins programmer, og mange ”old-timers” har haft flere forskellige sponsorer.

Hvor ofte bør jeg kontakte min sponsor?

Det er op til dig og din sponsor. Mange sponsorer beder nykommere om at ringe til dem dagligt i den første måned eller to. Hvis din sponsor er ude at rejse eller ikke kan kontaktes, er det fornuftigt at ringe til et andet medlem af fællesskabet. Det er under alle omstændigheder en god idé at ringe til adskillige, forskellige mennesker.

Skal jeg gøre alt hvad min sponsor siger? Eller være enig med hvad end en sponsor siger?

Nej. Hvis der er behov for at få noget forklaret eller klarificeret eller uenigheder opstår, bør disse diskuteres åbent mellem de involverede parter. Din bedring er dit ansvar. Det ville være mest fornuftigt at rette dig efter din sponsors forslag eller finde en ny sponsor, du kan arbejde med. Der er intet hierarki eller rangering i programmet, og relationen mellem dig og din sponsor bygger på tillid og delte oplevelser og erfaringer.

DET AT VÆRE SPONSOR

Hvis vi indvilliger I at være for nogen, betyder det ikke, at vi tager ansvar for den person eller for deres clean-time og bedring. Det er en to-vejsrelation baseret på gensidig respekt og principperne i programmet.

Hvem kan være sponsor?

Et hvilket som helst medlem af MA-fællesskabet eller et andet 12-trinsfællesskab, som er i bedring for afhængighed, kan være sponsor.

Hvornår bør jeg anse mig selv klar til at være sponsor for en anden?

Når du føler dig klar til at dele, hvad du har. Som regel hjælper det at have nok clean-time til, at du har arbejdet med trinene og har noget ”erfaring, styrke og håb” at dele. Hvis du besidder en villighed til at bruge tid mere og indsats i en anden person, til at være tålmodig og til at dele din erfaring med bedring, så er du sandsynligvis klar til at være sponsor.

Hvordan bliver jeg sponsor?

Som regel venter man, til man bliver spurgt eller annoncerer blot ens tilgængelighed som sponsor til et møde.

Skal jeg være sponsor for nogen, hvis de spørger?

Nej. Der er ingen sådanne forpligtelser i 12-trinsprogrammer. Hvis du ikke føler dig tilpas med at være sponsor for nogen, er det vigtigt høfligt at afslå og at opfordre dem til at spørge nogen andre. Dog vil de fleste medlemmer være sponsorer, hvis de har mulighed for det, grundet de mange fordele et sponsorskab giver.

Hvad er den korrekte tilgang til et sponsorskab?

Der findes ikke en ”korrekt” tilgang. Enhver sponsor er berettiget til at arbejde med den måde, deres erfaring diktere. Nogle sponsorer er direkte og andre er mere afslappede. Nogle opridser programmet, som de ser det, mens andre tillader, at nykommer finder sin egen vej og kun guider hvis spurgt. Mange anvender deres erfaring med deres egen sponsor som udgangspunkt til at bygge på. Hver sponsor vil være forskellig og nogle tilgange vil fejle. En sponsor er ikke ansvarlig for nogen andens clean-time end sin egen.

Hvordan hjælper et sponsorskab sponsoren?

Kommunikationen og den gensidige deling der opstår, hjælper både sponsor og sponsee. Sponsoren vil få en dybere opfattelse af sin egen forståelse af programmet. Det er ikke usædvanligt for

sponsoren at blive fokuseret for de basale principper i programmet og at arbejde med trinene samt kommunikere med deres egen sponsor.

Hvor mange sponsees kan en sponsor have?

Kun du kan besvare dette spørgsmål. Forskellige mennesker har forskellig tid og overskud til at arbejde med programmet. Man skal dog være varsom for at undgå at blive overvældet. Fordi sponsorskab er en speciel relation mellem to mennesker i bedring, er der en begrænsning i antallet af personer, hvor denne type relation kan opretholdes. Overdrevet sponsorskab kan nogle gange føre til storhedsvanvid, en begrænsning af muligheden for at arbejde med dit eget program og true din sindsro.

Hvad gør jeg, hvis en person, jeg er sponsor for, ikke vil have hjælp?

Ikke særlig meget. Tilbyd din villighed til at hjælpe, når det bliver ønsket. Det vil være forgæves at påtvinge en anden uønsket råd og hjælp. Nogle gange vil en sponsor opleve en sponsees vrede. Hvis de holder sig tæt til programmet og deres egen sponsor, vil de som regel kunne håndtere denne vrede, uden at det vil gå ud over dem selv eller relationen.

Hvordan kan jeg stoppe med at sponsorere nogen?

Det gøres blot ved at tage ansvar for at påpege, at du ikke længere ønsker at være sponsor for vedkommende. Det er vigtigt at fortælle hvorfor og at tilbyde fremtidig kontakt hvis muligt. Hvis det er en problematik, der vedrører sponsorens eget program og sindsro, bør vedkommende søge råd hos et andet medlem i fællesskabet eller sin egen sponsor, før han/hun håndterer det med nykommeren. Ofte vil en sponsor "give slip" på en sponsee, hvor at give vedkommende muligheden for at rykke videre i sin bedring med en anden sponsor som er mere på bølgelængde med, hvad der sker i sponseens liv.

Gode råd til hvad man bør gøre som sponsor

- Fremvis et eksempel for hvordan programmet virker i dit liv
- Opfordr til mødedeltagelse
- Introducer nykommeren for andre i programmet

- Hjælp nykommeren til at forstå 12-trinslitteratur
- Opfordr nykommeren til at tage aktiv del i sin bedring
- Del din erfaring, styrke og håb

Gode råd til hvad man ikke bør gøre som sponsor

- Undgå at være dømmende
- Undgå at påtvinge dine personlige holdninger
- Afstå fra at lave en andens selvransagelse
- Ikke tag beslutninger for nykommeren
- Foregiv ikke at kende alle svarene

Fremfor alt så husk på at nøglen til programmet er fællesskab. Du bliver givet en gylden mulighed for at deltage i din egen bedring og en andens på samme tid. Giv frit de ting væk, som blev givet frit til dig.