



I 2025 gjennomførte NA-Norge en landsomfattende medlemsundersøkelse. Her er noen av nøkkelfunnene:

### **En moden medlemsgruppe – og langvarig tilfriskning**

NA tiltrekker seg i hovedsak voksne menn. 65 % er menn, 35 % kvinner, og få respondenter er under 20 år. Flest medlemmer befinner seg i aldersgruppen 41–60 år. Undersøkelsen viser også en imponerende grad av kontinuitet: Over 70 % har vært medlem i mer enn fem år, og rundt 60 % har vært rusfrie i over seks år. Dette peker mot et miljø som ikke bare rekrutterer – men beholder sine medlemmer over tid.

### **NA rekrutterer gjennom mennesker, ikke markedsføring**

Tallene viser at NA først og fremst er et relasjonsbasert fellesskap: 53 % kom til sitt første møte etter anbefaling fra en behandlingsinstitusjon, og 43 % ble med etter at et annet medlem tok dem med. Bare 4 % fant NA via internett. For journalister betyr dette én ting: NA vokser gjennom menneskelig kontakt, ikke digitale kampanjer.

### **Et høyt aktivitetsnivå: 85 % deltar ukentlig på møter**

Bruken av møtene er intens og konsekvent. 42 % går på ett fysisk møte i uken, og like mange går flere ganger i uken. Det betyr at nesten 9 av 10 medlemmer deltar ukentlig. Digitale møter spiller en langt mindre rolle – 77 % bruker dem sjeldnere enn månedlig – noe som understreker betydningen av fysisk fellesskap i tilfriskningsprosessen.

### **Sponsorordningen er ryggraden i NA**

Undersøkelsen viser at hele 88 % har en sponsor (en frivillig mentor), mens nesten halvparten (49 %) også er sponsorer selv. Det innebærer et gjensidig støttesystem som både forplikter og styrker tilfriskningen. Kombinert med at 89 % har utført service (frivillig arbeid) det siste året, viser dette en organisasjon som i stor grad drives av frivillig innsats og personlig ansvar.

### **Medlemmer kommer ofte fra tung rus – NA når bredt**

Medlemsgruppen har erfaring med et bredt spekter av rusmidler: 83 % har brukt alkohol, 75 % amfetamin, 73 % cannabis, 64 % reseptbelagte medisiner,



og 52 % kokain. Over 28 % har brukt heroin. At personer med så omfattende rusbakgrunn finner tilfriskning over tid, er et av undersøkelsens viktige funn.

### **Før NA sto mange uten grunnleggende livsfunksjoner**

Før tilfriskningen svarer 47 % at de ikke klarte å ivareta noen av de mest grunnleggende livsområdene: egen helse, relasjoner, jobb, økonomi eller bolig. Kun 27 % var i jobb, og bare 20 % klarte å opprettholde familieforhold. Det viser hvor krevende situasjonen ofte er ved inngangen til NA.

### **Etter NA – en markant forbedring på alle livsområder**

Endringene etter at medlemmene begynner i NA er tydelige og omfattende:

- 87 % opplever sterkere sosial tilhørighet
- 83 % rapporterer bedre helse
- 83 % har fått bedre familieforhold
- 75 % har fått nye hobbyer og interesser
- 74 % lever nå med stabil bolig
- 67 % har kommet i arbeid

Dette er svært høye tall i rusfeltet og viser effekten av et fellesskap som både inkluderer, ansvarliggjør og støtter i det lange løp.

### **Utdanning og arbeidsliv – et tydelig skifte**

Tre av ti medlemmer fullførte det meste av utdanningen sin etter at de ble rusfrie. I dag er 55 % fast ansatte, 16 % studenter, og 12 % jobber i rusfeltet selv. Undersøkelsen viser at tilfriskningen ikke bare handler om rusfrihet, men om å bygge et nytt liv med mening, relasjoner og muligheter.