’n Inleiding tot NA-vergaderings

IP Nr. 29-AF

Indien jy nuut is by NA of beplan om vir die eerste keer 'n vergadering by te woon, mag dit dalk gerusstellend wees om te weet wat by ons vergaderings gebeur. Hierdie informasie is veronderstel om jou insig te gee in wat ons doen wanneer ons byeenkom om ons herstel te deel. Die woorde wat ons gebruik en die manier waarop ons optree, mag aanvanklik onbekend voorkom, maar hopelik kan hierdie informasie jou help om die meeste uit jou eerste NA-vergadering te kry of om meer gemaklik te voel namate jy aanhou terugkom. Om vroeg op te daag, laat te bly en om voor en na vergaderings baie vrae te vra, sal help om die meeste te kry uit elke vergadering wat jy bywoon.

'n Effektiewe vergaderingstruktuur hou die fokus op die hoofdoel en bemoedig lede om deel te neem op 'n wyse wat herstel uitleef.
Tradisie Vyf, *It Works: How and Why*[1]

Ons Basiese Teks, *Narcotics Anonymous*, bied die beste beskrywing oor wie ons is en wat ons doen: "NA is 'n niewinsgewende genootskap of vereniging van mans en vroue vir wie dwelms 'n ernstige probleem geword het. Ons is herstellende verslaafdes wat gereeld bymekaar kom om mekaar te help skoon bly." Die Twaalf Stappe is die basis van ons herstelprogram. Ons vergaderings is die plek waar ons herstel deel met mekaar, maar die toepassing van ons program behels veel meer as die blote bywoning van NA-vergaderings. Mense het allerlei redes vir die bywoning van NA-vergaderings, maar die doel van elke vergadering is om lede 'n plek te gee om hulle herstel met ander verslaafdes te deel. Indien jy nie 'n verslaafde is nie, soek 'n oop vergadering wat nie-verslaafdes verwelkom. As jy 'n verslaafde is of vermoed dat jy 'n dwelmprobleem het, stel ons voor dat jy elke dag vir minstens 90 dae 'n vergadering bywoon om lede en ons program te leer ken.

[1] Alle Engelse titels is nog nie in Afrikaans gepubliseer nie.

NA-literatuur is ook 'n wonderlike bron van informasie oor ons program. Sowel ons Basiese Teks (*Narcotics Anonymous*) as ons inligtingspamflette (IP's) is 'n goeie plek om te begin. Die meeste vergaderings bied IP's gratis aan, tewyl NA-boeke teen die groep se koste verkoop word. Baie van ons literatuur is beskikbaar om aanlyn te lees of te bestel by **www.na.org**.

Algemene inligting met betrekking tot NA-vergaderings

- Ons gee nie om oor die soorte of hoeveelhede dwelms wat gebruik is nie; ons fokus op die uitwerking van herstel en verslawing op ons lewens.
- NA-vergaderings is nie klasse of groepsterapie-sessies nie. Ons bied nie lesse of berading nie. Ons deel eenvoudig ons persoonlike ervarings van verslawing en herstel.
- Vergarderings word dikwels in kerke, behandelingsentrums of ander fasiliteite gehou weens bekostigbaarheid, beskikbaarheid en gerieflikheid. NA is nie deel van of verbind aan enige ander groep, organisasie of instansie nie.
- Uit respek vir die anonimiteit van ons lede, vra ons dat mense wat ons vergaderings bywoon nie praat oor wie ons lede is of wat hulle in vergaderings sê nie.
- NA het geen lidmaatskapsfooie of skuld nie, maar dit kos wel geld om vergaderings te hou en ander dienste te bied om ons hoofdoel te bevorder. Ons lede kan donasies maak by vergarderings om die groep asook die ander maniere waarop ons die boodskap uitdra te ondersteun. Nie-lede word gevra om nie by te dra nie sodat NA ten volle selfonderhoudend kan bly.

Ons herstelprogram begin met onthouding van alle dwelms, waaronder alkohol. Partykeer kom mense na NA-vergaderings terwyl hulle nog dwelms gebruik, detoksifiseer of deur dwelmvervangingsterapie gaan. Dit maak nie saak waarop jy is wanneer jy na jou eerste NA-vergadering

toe kom nie, jy is welkom. Nuwe lede het ook dikwels vrae oor voorgeskrewe medikasie. Ons moedig jou aan om NA-literatuur, waaronder die Basiese Teks en die boekie *In Times of Illness,* wat NA se benadering tot herstel sal verduidelik, te lees. Dit help ook om met NA-lede, wat in soortgelyke situasies was, te praat oor wat vir hulle gewerk het. Borgskap kan 'n noodsaaklike hulpmiddel wees om hierdie en ander kwessies in ons herstel te help verstaan (sien IP Nr. 11 vir meer informasie oor borgskap). By NA is ons nie professioneel nie en ons het geen opinies oor mediese sake nie; ons kan slegs ons persoonlike ervarings met mekaar deel.

'n Paar dinge wat jy kan verwag om te sien of ervaar in ons vergaderings

NA-vergaderings kom voor in alle groottes, vorme en geure en so word baie goed verskillend gedoen in vergaderings in verskillende stede, lande of selfs net 'n ander aand van die week in die plek waar jy bly. Nogtans het NA-vergaderings wêreldwyd steeds sommige dinge in gemeen.

- Daar is gewoonlik óf gespreks- óf sprekersvergaderings. Gespreksvergaderings laat lede toe om om die beurt met mekaar te deel. Sprekersvergaderings laat een of meer lede toe om vir 'n verlengde tydsduur te deel.
- Besoekers en nuwelinge word gewoonlik gevra om hulleself op hulle noemnaam voor te stel. Nuwelinge word gewoonlik verwelkom met 'n drukkie of 'n handdruk en 'n verwelkoming-sleutelhouer.
- By die meeste plekke is dit gebruiklik vir lede om in 'n kring te vergader en die vergadering af te sluit met 'n kort gebed of 'n NA-voorlesing. Alhoewel jy gebede in vergaderings mag hoor, volg ons 'n geestelike en nie-godsdienstige program.
- As 'n vergunning aan mense wat dit versoek, merk of teken groepe telkens hofregisters of

bywoningsregisters, maar sommige groepe en lede mag verkies om dit nie te doen nie. Indien nodig, is dit beter om te vra hoe die groep dit hanteer voor die vergadering begin.

- Die meeste groepe voorsien roosters of gidse van ander plaaslike NA-vergaderings.

Baie van ons verstaan God eenvoudig as die krag wat ons skoon hou. Die reg tot 'n God van jou begrip, is algeheel en sonder enige vangplekke.
Stap Drie, Basiese Teks

Omtrent deel

- NA maak staat op die "terapeutiese waarde van een verslaafde wat 'n ander help". Nie-lede word gevra om nie in vergaderings te deel nie, alhoewel sommige groepe kortstondige deelname gedurende NA-verjaarsdag- of -herdenkingsvieringe mag toelaat.
- Lede word gevra om die vergadering se tydsbeperkings in gedagte te hou en slegs eenkeer per vergadering te deel. Talle vergaderings versoek lede om die deel tot vyf minute of minder te beperk.
- Lede word aangemoedig om nie tussenin te praat nie, wat beteken dat ons ons eie ervaringe deel in plaas van reageer op ander lede. Individue kan gesprekke voor of na vergaderings voer.
- Sommige groepe versoek lede om nie uitvoerige details en beskrywings van dwelms en die gebruik daarvan in vergaderings te deel nie en eerder te fokus op hoe verslawing en herstel hulle geraak het.
- Nuwelinge word oor die algemeen aangemoedig om te luister, maar hulle is welkom om tydens die deelname tyd van die vergadering te deel.
- Nuwelinge word aangemoedig om noukeurig te luister sodat hulle ervare lede kan herken

by wie hulle kan aanklank vind en wat goeie borge of vriende mag uitmaak of ander leiding en ondersteuning kan bied.

Die aankweek van 'n atmosfeer van herstel in ons vergaderings

Groepe mag vergaderingverwante aangeleenthede verskillend hanteer. Ons moedig jou aan om self elke vergadering te ondersoek om 'n beter idee te kry van wat verwag word by daardie vergadering. Baie vergaderings het die volgende grondbeginsels in gemeen.

- Sommige vergaderings het 'n kort pouse vir lede om te gesels, verversings te geniet, die kleedkamer te besoek of om te rook. By vergaderings sonder 'n pouse wag ons gewoonlik tot na afloop van die vergadering.
- Dwelms en dwelmtoebehore word by geen NA-vergaderings toegelaat nie.
- Enige teistering, dreigemente of ontwrigtende gedrag voor, gedurende of na vergaderings word ten sterkste afgekeur. Dit sluit ongewenste seksuele, romantiese, finansiële en godsdienstige versoeke in. Ons vergaderings is bedoel om NA se herstel te deel. As jy geteister of bedreig voel, deel jou bekommernisse met die leier van die vergadering of 'n vertroude dienaar.
- Ons versoek laatkommers om stilletjies 'n sitplek te vind en ontwrigting te vermy.
- Ons ontmoedig onderlangse gesprekke. Selfs 'n baie sagte fluisterstem is ontwrigtend.
- Foonoproepe en teksboodskappe ontwrig ook ander. Ons vra lede om hulle selfone en elektroniese toestelle af te skakel of stil te hou gedurende vergaderings.
- In baie plekke is drukkies 'n algemene NA-manier van groet. As jy nie gemaklik is met drukkies nie, moenie huiwer om dit te noem nie. Die meeste lede sal dit verstaan.

Ons vergaderings verskil omvattend ten opsigte van grootte en styl. Sommige is klein en intiem

terwyl ander groot en raserig is. Die gebruike en terme wat in ons vergaderings gebruik word, verskil baie van plek tot plek. Die belangrikste is dat ons by vergaderings ons ervaring, krag en hoop deel. Hou aan terugkom indien jy 'n verslaafde is en deel jou herstel met ons!

'n Paar nuttige NA-terme

Verslaafde – ons gebruik hierdie term om na onsself te verwys, omdat ons verslawing opsigself as die probleem sien, in stede van die gebruik van 'n spesifieke dwelm

Basiese Teks – die boek getiteld *Narcotics Anonymous* wat ons kernidees bevat

Geslote vergadering – vergadering slegs vir verslaafdes of mense wat dalk 'n dwelmprobleem het

Groep – lede wat een of meer gereelde geskeduleerde NA-vergadering hou (sien IP Nr. 2, *The Group*)

Hoër Mag – enige liefdevolle krag wat 'n lid help om skoon te bly en herstel te begeer

IP – inligtings-pamflet omtrent NA

Nuwelinge – nuwe NA-lede

Oop vergadering – 'n vergadering waarby almal se bywoning verwelkom word, selfs belangstellende nie-verslaafdes

Terugval – wanneer 'n terugval in jou herstel 'n kortstondige of verlengde terugkeer na dwelmgebruik tot gevolg het

Deel – om jou persoonlike ervaring met verslawing en herstel oor te dra

Borg – ervare lid wat leiding en ondersteuning deur die Twaalf Stappe aanbied (sien IP Nr. 11, *Borgskap*)

Vertroude dienaars – lede wat diensposisies in NA beklee

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle regte voorbehou.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999 **FAX** (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe
B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org

Dit is 'n vertaling van literatuur wat deur
die NA-Genootskap goedgekeur is.

Narcotics Anonymous, , , , en The NA Way
is geregistreerde handelsmerke van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633801790 • Afrikaans • 10/18

WSO Catalog Item No. AF3129