

En introduktion til NA-møder

IP nr. 29-DK



Hvis du er ny i NA eller tænker på at tage til dit første Narcotics Anonymous-møde, vil det måske være rart for dig at vide lidt om, hvad der foregår på vores møder. Formålet med denne pamflet er at give dig en bedre forståelse af, hvad vi gør, når vi samles og deler bedring. De ord, vi bruger, og det, vi gør, vil måske være fremmed for dig i begyndelsen, men forhåbentlig kan denne pamflet hjælpe dig til at få mest muligt ud af dit første NA-møde eller hjælpe dig til at føle dig mere tryk, når du kommer igen. Hvis du kommer i god tid til møderne, bliver længe og stiller en masse spørgsmål både før og efter, vil det hjælpe dig til at få mest muligt ud af hvert eneste møde, du deltager i.

En velfungerende mødelederguide holder hovedformålet i fokus og opmuntrer medlemmerne til at deltage på en måde, der udtrykker bedring.

Tradition Fem, Det virker: hvordan og hvorfor¹

Vores Basis Tekst, *Narcotics Anonymous*, giver den bedste beskrivelse af, hvem vi er, og hvad vi gør: "NA er et ikke-kommercielt fællesskab eller samfund af mænd og kvinder, for hvem stoffer var blevet et væsentligt problem. Vi er addicts i bedring, som mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at forblive clean." NA's Tolv Trin er det grundlæggende i vores bedringsprogram. Vores møder er det forum, hvor vi deler bedring med hinanden, men at integrere programmet i vores liv indebærer meget mere end blot at gå til NA-møder. Folk går til NA-møder af forskellige årsager, men formålet med hvert eneste møde er at give NA-medlemmer et sted, hvor de kan dele bedring med andre addicts. Hvis du ikke er en addict, så søg efter et åbent møde, hvor ikke-addicts er velkomne til at deltage. Hvis du er en addict eller tror, du har et problem med stoffer, foreslår vi, at du tager til et møde dagligt i mindst 90 dage for at lære NA-medlemmer og vores program at kende.

¹ Endnu ikke udgivet på dansk

NA-litteratur er også en fantastisk ressource til information om vores program. Vores Basis Tekst (*Narcotics Anonymous*) eller vores informations-pamfletter (IP'er) er et godt sted at starte. Ved de fleste møder er IP'erne gratis, mens NA-bøger generelt bliver solgt til den pris, gruppen selv har betalt for dem. En stor del af vores litteratur kan også læses² eller bestilles online på **www.na.org**.

Generelle oplysninger om NA-møder

- ⊗ Vi er ikke interesserede i, hvad eller hvor meget du brugte; vi fokuserer på de måder, hvorpå vores addiction og bedring påvirker vores liv.
- ⊗ NA-møder er ikke som at gå i skole eller i gruppeterapi. Vi giver ikke lektioner eller rådgivning. Vi deler simpelthen bare vores erfaringer med addiction og bedring.
- ⊗ Møderne bliver ofte holdt i kirker, væresteder eller andre faciliteter, fordi disse steder typisk er noget, vi har råd til, og som er tilgængelige og egnede. NA er ikke en del af eller forbundet med andre grupper, organisationer eller institutioner.
- ⊗ For at respektere alle vores medlemmers anonymitet beder vi alle dem, der deltager på møderne, om ikke at fortælle andre, hvem vores medlemmer er, eller hvad de deler på møderne.
- ⊗ NA har hverken medlemskontingent eller afgifter, men det koster penge at afholde møderne og at yde service, der fremmer vores hovedformål. Vores medlemmer giver frivillige bidrag til møderne for at støtte gruppen og andre aktiviteter, der bringer vores budskab videre. Ikke-medlemmer bliver bedt om ikke at bidrage, for at vi kan forblive helt selvforsørgende.

Vores bedringsprogram begynder med afholdenhed fra alle stoffer inkl. alkohol. Nogle gange kommer folk til NA-møder, mens de stadig bruger stoffer, er i afgiftning eller på substitutionsmedicin. Uanset hvad du end måtte bruge, når du

² På engelsk

kommer til NA i begyndelsen, er du velkommen. Mange nye medlemmer har også tit spørgsmål om receptpligtig medicin. Vi opfordrer jer til at læse NA-litteratur som f.eks. Basis Tekst og pamfletten *I perioder med sygdom*, som forklarer NA's tilgang til dette. Det hjælper også at tale med NA-medlemmer, der har stået i lignende situationer, om, hvad der virkede for dem. Sponsorship kan være et livsvigtigt redskab til at forstå dette og andre emner i vores bedring (se IP#11 for mere information om sponsorship). Vi er ikke professionelle, og NA har ingen holdninger, hvad angår medicin; vi kan kun dele vores personlige erfaringer med hinanden.

Ting, du kan forvente at se eller opleve på vores møder

NA-møder findes i alle mulige former og størrelser, og der er noget for enhver smag; mange ting bliver gjort forskelligt på møderne i forskellige byer, i forskellige lande, ja, selv på forskellige aftener i løbet af ugen i området, hvor du bor. Ikke desto mindre er der flere ting, der går igen på de fleste NA-møder rundt om i verden:

- ⊗ Møderne er som regel enten delemøder eller speakermøder. På delemøder deler medlemmerne efter tur. På speakermøder deler et eller flere medlemmer i længere tid.
- ⊗ Besøgende og nykommere bliver som regel bedt om at præsentere sig ved fornavn. Nykommerne bliver oftest taget imod med en "velkommen"-nøglering og et knus eller et håndtryk.
- ⊗ De fleste steder er det almindeligt, at medlemmerne stiller sig i en rundkreds, når mødet slutter, for at bede en lille bøn eller læse op af NA-litteratur. Selvom du måske hører bønner på møderne, er vores program åndeligt, ikke religiøst.
- ⊗ Hvis du er under kriminalforsorgen, skriver grupperne ofte under på deltagelse i mødet af høflighed, hvis de bliver bedt om det, men nogle

grupper eller medlemmer vælger ikke at gøre det. Har du brug for en underskrift, er det bedst at spørge, hvordan gruppen forholder sig til det, før mødet starter.

- ⊗ De fleste grupper har mødelister over andre NA-møder i lokalområdet.

Mange af os opfatter simpelthen Gud som den kraft, der holder os clean. Retten til en Gud, efter din opfattelse, er fuldstændig og uden forbehold.

Trin Tre, Basis Tekst

Om at dele

- ⊗ NA hviler på "den terapeutiske værdi af én addict, som hjælper en anden". Ikke-medlemmer bliver bedt om ikke at dele på møderne, selvom nogle grupper tillader dem en kort bemærkning, når der bliver fejret mærkedage.
- ⊗ Medlemmerne bliver som regel bedt om kun at dele én gang pr. møde og være opmærksomme på mødets tidsgrænse. Mange grupper beder medlemmerne om at begrænse sig til fem minutter eller mindre.
- ⊗ Medlemmerne opfordres også til at undgå at "lege kommentatorer", hvilket betyder, at vi deler vores egne erfaringer i stedet for at reagere på andre medlemmers. Vi må tale sammen før og efter møderne.
- ⊗ Nogle grupper beder medlemmerne om ikke at dele præcise detaljer om og beskrivelser af stoffer og om at bruge på møderne og i stedet fokusere på, hvordan addictionen og bedringen har påvirket os.
- ⊗ Nykommerne bliver generelt opfordret til at fokusere på at lytte, men de er velkomne til at dele under selve mødet.
- ⊗ Nykommerne bliver opmuntret til at lytte godt efter for at finde frem til mere erfarne medlemmer, som de kan relatere til, og som måske kan

blive en sponsor eller ven eller på anden måde kan tilbyde vejledning eller støtte.

At fremelske en atmosfære af bedring på vores møder

Der kan være forskel på, hvordan de enkelte grupper vælger at forholde sig til møderelaterede kutymmer. Vi opfordrer dig til selv at tjekke hvert møde for at få en bedre ide om, hvad du kan forvente. Følgende er standard ved de fleste møder:

- ⊗ På nogle møder er der en kort pause, så medlemmerne kan sludre, få forfriskninger, komme på toilettet eller ryge. Ved møder uden pause venter vi med det til efter mødet.
- ⊗ Vi tillader ikke stoffer eller værktøj på noget NA-møde.
- ⊗ Vi tager stærkt afstand fra alle former for chikane, trusler og forstyrrende adfærd før, under og efter vores møder. Dette inkluderer uvelkomne seksuelle, romantiske, økonomiske og religiøse tilnærmelser. Vores møder er til for at dele NA-bedring. Hvis du føler dig chikaneret eller truet, så tal med mødelederen eller et andet betroet medlem.
- ⊗ Vi beder dem, der kommer for sent, om lige så stille at finde en plads og undgå at distrahere de øvrige mødedeltagere.
- ⊗ Vi tager afstand fra småsnak med sidemanden. Selvom vi hvisker, forstyrrer det andre.
- ⊗ Telefonopkald og sms'er forstyrrer også andre. Vi beder medlemmerne om at slukke eller sætte deres mobiler og andre elektroniske apparater på lydløs under mødet.
- ⊗ Mange steder er et kram en almindelig NA-hilsen. Hvis du ikke har det så godt med at kramme, skal du ikke tøve med at sige det. De fleste medlemmer vil være forstående.

Vores møder varierer meget i størrelse og stil. Nogle er små og intime, andre er store og ”larvende”. Skik og brug under møderne varierer også meget fra sted til sted. Men vigtigst af alt: vores møder er det forum, hvor vi deler vores erfaringer, styrke og håb. Hvis du er en addict, så bliv ved med at komme tilbage og del bedring med os.

Nyttige NA-udtryk

ADDICT: den betegnelse, vi bruger om os selv, da vi ser selve addictionen som problemet snarere end brugen af et bestemt stof.

BASIS TEKST: den bog, der indeholder vores grundprincipper og hedder *Narcotics Anonymous*.

LUKKEDE MØDER: møder, der kun er for addicts eller dem, der tror, de har et problem med stoffer.

GRUPPER: medlemmer, der holder et eller flere regelmæssigt fastlagte NA-møder (se IP#2 *Gruppen*).

HØJERE MAGT: en kærlig kraft, der hjælper medlemmerne med at forblive clean og søge bedring.

IP'ER: informationspamfletter om NA.

NYKOMMERE: nye NA-medlemmer.

ÅBNE MØDER: møder, hvor enhver, som ønsker det, er velkommen til at deltage, også interesserede ikke-addicts.

TILBAGEFALD: en kortere eller længere periode tilbage i stofbrug.

AT DELE: at tilbyde personlige erfaringer med addiction og bedring.

SPONSOR: erfarne medlemmer, der tilbyder vejledning og støtte i arbejdet med de Tolv Trin (se IP#11 *Sponsorship*).

BETROEDE TJENERE: medlemmer, der har en servicepost i NA.

Copyright © 2017 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheder forbeholdt

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Web www.na.org

World Service Office–CANADA

Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE

Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN

Tehran, Iran
www.na-iran.org



Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af
NA-fællesskabet.

Narcotics Anonymous,   , og The NA Way
er registrerede varemærker, der tilhører
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63880-144-8

Danish

12/17

WSO Catalog Item No. DK3129