



Tämä pamfletti pyrkii vastaamaan joihinkin kysymyksiin, joita Nimettömiin Narkomaaneihin tulevan nuoren henkilön vanhemmilla tai huoltajilla saattaa olla. Tässä tarjotun tiedon ei ole tarkoitus neuvoa, kuinka olla vanhempana lapsellesi, vaan tarjota samaistumista sellaisten nuorten kokemuksiin, jotka ovat onnistuneet pysymään puhtaana ja löytämään toipumisen NA:sta. Nuoret jäsenet ympäri maailman ovat löytäneet huumeaddiktiosta toipumisen Nimettömissä Narkomaaneissa. Toivomme tämän informaation voivan auttaa ketä tahansa läheistä, joka haluaa tietää lisää nuorten jäsentemme kokemuksista.

## NA:n ohjelma

NA:n ohjelma perustuu kahteentoista askeleeseen (kuten myös muu NA-kirjallisuus) ja keskittyy addiktioon ”fyysisenä, psyykkisenä ja hengellisenä sairautena, joka vaikuttaa jokaiseen elämämme osa-alueeseen”. Siitä johtuen toipumiseen NA:ssa sisältyy muutakin, kuin pelkkä huumeista pidättäytyminen.

### MITÄ NA-KOKOUKSISSA TAPAHTUU?

Todennäköisimmin löydät NA-kokouksesta ryhmän jäseniä, jotka puhuvat avoimesti onnistumisistaan ja kamppailuistaan elämässään ilman huumeiden käyttöä. Jäsenet usein jakavat elämän tavallisten haasteiden kohtaamisesta ja siitä, kuinka he yrittävät kohdata nuo haasteet harjoittamalla kahdentoista askeleen periaatteita. Usein NA:n jäsenet viettävät aikaa keskenään ennen ja jälkeen kokousten. Lisäksi monissa yhteisöissä tervehditään halauksin. NA-kokouksissa jäsenillä on mahdollisuus muodostaa ihmissuhteita toisiinsa toipuviin addikteihin ja kehittää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nämä ihmissuhteet ovat keskeisiä auttamaan jäseniä tuntemaan, että heitä tuetaan uudessa elämäntavassaan. NA-kokousten kulusta huolehtii yleensä ryhmän vetäjänä toimiva jäsen. Mo-

net ryhmät jakavat avaimenperiä juhlistaakseen toipumisen virstanpylväitä.

Paras tapa saada selville, mitä kokouksissa tapahtuu, on osallistua sellaiseen alueellasi. ”Avoimet” NA-kokoukset toivottavat ystävät, perheen ja yhteisön jäsenet tervetulleiksi, kun taas ”suljetut” kokoukset ovat vain addikteille. Paikallinen NA-ryhmäluettelo tai infopuhelin sisältää yleensä tiedon avoimista ja suljetuista kokouksista.

NA:ssa toipumisemme keskittyy addiktiosairauteen, ei mihinkään tiettyyn aineeseen. Vaikka NA tarkoittaakin ”Nimettömiä Narkomaaneja”, NA on toveriseura addikteille, jotka ovat käyttäneet mitä tahansa huumetta tai tajuntaa ▼ muuttavaa ainetta.

### KUKA JÄRJESTÄÄ NA-KOKOUKSIA?

NA on toipuvien addiktien kahdentoista askeleen ohjelma: jäsenemme eivät ole huumeaddiktion ammattilaisia. NA-ryhmiä järjestävät NA:n jäsenet ja usein jäsenillä on paikallisessa NA-ryhmässä tiettyjä palvelutehtäviä, (kuten tuolien asettelu, kahvin keittäminen tai jäsenten avustusten kerääminen). Nämä tehtävät merkitsevät usein vahvempaa sitoutumista osallistua säännöllisesti juuri kyseiseen kokoukseen.

### KOKOUKSIIN OSALLISTUMINEN

NA:n jäsenet ovat huomanneet, että säännöllinen kokouksiin osallistuminen auttaa heitä pysymään puhtaana huumeista ja tuntemaan yhteyttä NA-ohjelmaan sekä toveriseuraan. NA-kirjallisuudessa ehdotetaan uusille NA:n jäsenille osallistumaan kokouksiin päivittäin mahdollisuuksien mukaan ensimmäisten yhdeksänkymmenen päivän ajan ja jatkamaan tämän jälkeen säännöllistä osallistumista. Monet nuoret jäsenet ovat kertoneet, että kokouksiin osallistumisen estäminen voi vahingoittaa heidän toipumisprosessiaan. Toipuvalle addiktille tämä on verrattavissa siihen, että häntä kielletäisiin menemästä kouluun tai hänen ei annettaisi hoitaa sairautta. Toipumiseen kuuluu uusien terveiden ihmissuhteiden kehittäminen ja usein tämä alkaa NA-kokouksissa. Nämä ihmissuhteet ovat tärkeä osa huumeista pidättäytymistä ja uuden elämäntavan opettelua.

### KUMMISSUHDE NA:SSA

Kummi on olennainen osa toipuvan addiktin ohjelmaa. Kummi on kokeneempi NA:n jäsen, joka auttaa uudempaa jäsentä jakamalla kokemuksensa puhtaana pysymisestä. Hän myös opastaa ”kummitettavaa” kahdentoista askeleen soveltamisessa. Kumille ei makseta mitään, eikä hän ole neuvonantaja tai ammattilainen. Kummi ei myöskään ole vastuussa kummitettavan toipumisesta tai kyvystä pysyä puhtaana. Joka tapauksessa tämä ihmissuhde on elintärkeä osa sitä, miten addiktit ovat oppineet elämään ilman huumeiden käyttöä.

Jotkut NA:laiset nuoret ovat huomanneet, että kummin ja vanhemman välisen tapaamisen järjestäminen voi auttaa vanhempia kokemaan tämän uuden ihmissuhteen hyvänä. Kuitenkin kummissuhde rakentuu luottamukselle. Tämä ihmissuhde voi vahingoittua, jos kummiä pyydetään kertomaan lapsen jakamista asioista. Lisätietoa kummissuhteesta NA:ssa löytyy *Kummissuhde*-pamfletista tai *Sponsorship* -kirjasta.

### MITEN NA:TA RAHOITETAAN?

NA on omavarainen jäsentensä avustusten avulla. He, jotka kykenevät, avustavat pienellä rahasummalla auttaakseen pitämään NA-kokoukset toiminnassa. Tämä raha auttaa maksamaan kokoustilan vuokran, virvokkeet ja NA-kirjallisuuden. NA-kirjallisuutta voi yleensä ostaa NA-kokouksista, joskin osa siitä on saatavilla ilmaiseksi.

\*Englanninkielisiä nimikkeitä ei ole vielä julkaistu Suomeksi.



### VIEKÖ NA LAPSENI POIS PERHEEMME USKONNOSTA?

NA on hengellinen ohjelma, eikä se kannata tai vastusta mitään uskontoa. NA:n ”hengellinen ohjelma” on yksinkertaisesti periaatteiden, kuten rehellisyyden ja kiitollisuuden, käytäntöön soveltamista jokapäiväisessä elämässämme. NA ei kilpaile tai ole ristiriidassa minkään uskonnon kanssa, eikä NA vaadi jäseniä olemaan uskonnollisia. Monessa tapauksessa NA täydentää olemassa olevia uskonnollisia tai hengellisiä uskomuksia.

## Kuinka nuoret jäsenet ovat saaneet tukea perheiltään

Kun nuori ihminen löytää NA:n, useimmat vanhemmat haluavat vain tietää, millainen heidän roolinsa on rakkaimpansa toipumisessa. Vastaus tähän kysymykseen on jokaiselle erilainen, mutta voi olla hyvä pitää mielessä, että toipuminen on aikaa vievä prosessi. Kahdentoista askeleen sisältämien periaatteiden harjoittamisen oppiminen on ainutlaatuinen henkilökohtainen kokemus, johon kuuluu esimerkiksi henkilökohtainen itsetutkiskelu ja hyvitysten tekeminen. Tämä osuus hahmottelee joitain tapoja, joilla nuoret ovat löytäneet tukea toipumiseensa perheiltään.

NA:n laittaminen ensisijalle toipumisen varhaisessa vaiheessa tarkoittaa yleensä säännöllistä osallistumista NA-kokouksiin ja -tapahtumiin, yhteydenpitoa muihin jäseniin puhelimitse ja ajanviettoa muiden toipuvien addiktien kanssa. Siis heidän, jotka eivät käytä huumeita. Nuoret jäsenet jakavat usein, että heidän vanhempansa tuntevat olonsa mukavammaksi nuoren osallistumisesta, kun heillä on mahdollisuus tavata nuoren elämässä mukana olevia NA:n jäseniä.

Toipuminen NA:ssa on jatkuva prosessi, ja jäsenet käyvät NA-kokouksissa pitkään sen jälkeenkin, kun he ovat lopettaneet huumeiden käyttämisen. Monet nuoret jäsenet kertovat, etteivät he koe kannustaviksi kyselyjä siitä, milloin he aikovat lopettaa kokouksiin osallistumisen.

Velvollisuuksien hoitaminen, kuten koulutyöt ja kokouksiin osallistuminen, tuottavat myös usein haasteita nuorille jäsenille ja heidän vanhemmilleen. Monet nuoret jäsenet ovat yhteistyössä vanhempiensa kanssa etsineet kokouksia, jotka eivät ole ristiriidassa näiden velvollisuuksien kanssa, luodakseen tasapainon toipumisen ja näiden muiden velvollisuuksien välille. Tällaisia kokouksia ovat esimerkiksi keskipäivällä tai viikonloppuisin järjestettävät kokoukset.

Nuoret jäsenet kertovat, että he tuntevat saavansa eniten tukea yksinkertaisista asioista, kuten siitä, että heidän vanhempansa huomioivat toipumisen vuosipäiviä tai he sanovat olevansa ylpeitä lapsensa onnistuttua puhtaana pysymisessä ja toipumisen löytämisessä.

### TÄYDELLISEN PIDÄTTÄYTYMISEN TUKEMINEN

NA on ohjelma, jossa pidättäydytään täysin kaikista huumeista, myös alkoholista. Nuoret jäsenet kertovat usein, että ajan viettäminen alkoholia tai muita huumeita käyttävien perheenjäsenten kanssa vaikeuttaa heidän toipumistaan.

### JOS LAPSELLASI ON LÄÄKITYS

NA:lla ei ole mielipidettä reseptilääkkeiden käytöstä. Kuitenkin jotkut NA:n jäsenet tarjoavat joskus henkilökohtaista mielipidettä fyysisen tai psyykkisen sairauden hoitoon määrätävistä lääkityksestä. Jäsenet jopa saattavat sanoa lapsellesi, ettei hän ole puhtaana. Nämä ovat yksittäisten NA-jäsenten mielipiteitä, eivät NA:n mielipiteitä järjestönä.

Loukkaantumisen tai leikkauksen yhteydessä voi joutua käyttämään kipulääkkeitä ja se voi olla hämmentävää vanhemmille, jotka yrittävät tukea lapsensa pidättäytymistä huumeista. Kirjanen nimeltään *In Times of Illness* tarjoaa kokemusta ja opastusta jäsenille, jotka joutuvat käyttämään kipulääkkeitä toipumisen aikana.

### RETKAHDUKSEN YMMÄRTÄMINEN

On tavallista, että jotkut toipuvat addiktit retkahtavat ja palaavat käyttämään huumeita. Usein tällaisella käytöksellä on seurauksia perheenjäsenten taholta, mutta retkahdus ei välttämättä tarkoita sitä, ettei addikti palaisi toipumiseen ja lopulta pystyisi pidättäytymään pysyvästi huumeiden käytöstään. Valitettavasti retkahdus on osa joidenkin ihmisten toipumisprosessia. Kuitenkin kirjallisuutemme ja kokemuksemme vahvistavat, että "emme ole koskaan nähneet kenenkään Nimettömien Narkomaanien ohjelmaa elävän retkahtavan". Monet jäsenet palaavat takaisin retkahduksen jälkeen ja sitten nauttivat pitkäaikaisesta toipumisesta. Lisätietoa retkahduksesta on saatavilla *Nimettömien Narkomaanien Perustekstistä* kappaleesta "Toipuminen ja retkahdus" sekä *Toipuminen ja retkahdus* – pamfletista.

### TUKEA PERHEILLE

Monet perheenjäsenet löytävät tarvitsemaansa tukea addiktien perheille ja rakkaimmille tarkoitetuista ryhmistä, (joista Suomessa toimii esimerkiksi Nar-Anon). Nimettömät Narkomaanit ei ole sidoksissa näihin järjestöihin, emmekä me suosittele mitään tiettyä ohjelmaa muiden kustannuksella. Yksinkertaisesti tarjoamme tätä tietoa yhteistyön hengessä.

*Tämä materiaali on koostettu nuorten jäsenten yhteisistä kokemuksista. Nämä jäsenet ovat pysyneet puhtaana ja löytäneet uuden elämäntavan Nimettömien Narkomaanien avulla. Toivomme, että tämä pamfletti auttaa nuoria ja heidän vanhempiaan vastaamalla joihinkin yleisimpiin kysymyksiin, jotka koskevat toipumista NA:ssa.*



Copyright © 2020 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Kaikki oikeudet pidätetään.

#### World Service Office

PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

TEL (818) 773-9999

FAX (818) 700-0700

WEB [www.na.org](http://www.na.org)

#### World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

#### World Service Office–Europe

Brussels, Belgium

TEL +32/2/646-6012

#### World Service Office–Iran

Tehran, Iran

[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous, , , , ja The NA Way ovat  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin;  
rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 9781633802377 • Finnish • 1/20

WSO Catalog Item No. FI3127

[NA:ssa  
OLEVIEN  
NUORTEN  
vanhemmille]  
tai huoltajille]

