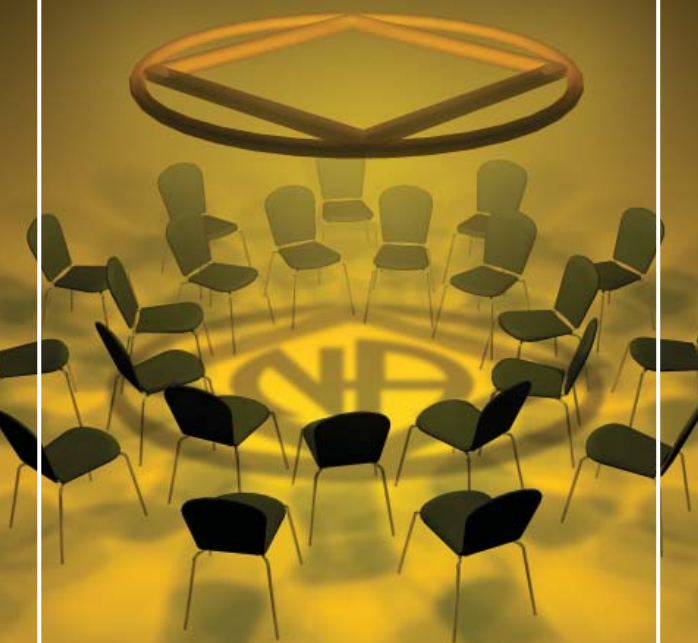


Johdanto NA-kokouksiin

IP Nr. 29-FI



Jos olet uusi NA:ssa tai suunnittelet osallistuvasi Nimettömien Narkomaanien kokoukseen ensimmäistä kertaa, voisi olla mukava tietää vähän siitä, mitä kokouksissamme tapahtuu. Tämän pamfletin tarkoitus on auttaa sinua ymmärtämään, mitä teemme, kun kokoonnumme yhteen jakaaksemme toipumisemme. Sanat, joita käytämme ja tapa, jolla toimimme, voivat aluksi tuntua mielestäsi vierailta, mutta tämä pamfletti toivottavasti auttaa sinua saamaan parhaan mahdollisen kokemuksen ensimmäisestä NA-kokouksestasi tai voi auttaa sinua tuntemaan olosi mukavammaksi tullessasi takaisin. Paikalle tulo hyvissä ajoin, myöhään jääminen ja monien kysymysten esittäminen ennen kokousta ja sen jälkeen auttavat sinua saamaan eniten irti jokaisesta kokouksesta, johon osallistut.

Tehokkaat kokousmuodot pitävät huomion päätarkoituksessa ja rohkaisevat jäseniä osallistumaan toipumista ilmaisevalla tavalla.

Viides perinne, Se toimii: Miten ja miksi

Perustekstimme, *Nimettömät Narkomaanit*, tarjoaa parhaan kuvauksen siitä, keitä me olemme ja mitä teemme: ”NA on hyötyä tavoittelematon miesten ja naisten toveriseura niille, joille huumeista on muodostunut ensisijainen ongelma. Olemme toipuvia addikteja ja kokoonnumme säännöllisesti auttaaksemme toisiamme pysymään puhtaana.” NA:n kaksitoista askelta ovat toipumisohjelmamme perusta. Kokouksissamme jaamme toipumisemme toinen toistemme kanssa, mutta ohjelmamme soveltaminen sisältää paljon muutakin, kuin pelkän kokouksiin osallistumisen. Ihmiset osallistuvat NA-kokouksiin mitä erilaisimmista syistä, mutta jokaisen kokouksen päämäärä on tarjota NA:n jäsenille paikka, missä jakaa toipuminen toisten addiktien kanssa. Jos et ole addikti, etsi avoin kokous, johon myös ei-addiktit ovat tervetulleita. Jos olet addikti tai ajattelet, että sinulla saattaa olla huumeongelma, me ehdotamme NA-kokousta joka päivä ainakin ensimmäisen 90 päivän ajan, jotta tutustuisit NA:n jäseniin ja ohjelmaamme.

NA-kirjallisuus on myös erinomainen tietolähde ohjelmastamme. Perustekstistämme (*Nimettömät Narkomaanit*) tai toipumis pamphleteistamme (IP:t) on hyvä aloittaa. Useimmat ryhmät tarjoavat pamfletteja ilmaiseksi, kirjallisuutta usein myydään ryhmän tukemiseksi. Suurin osa kirjallisuudestamme on myös saatavilla luettavaksi tai tilattavissa verkosta sivustolta www.na.org.

Yleistä tietoa NA-kokouksista

- ⊗ Emme ole kiinnostuneita siitä, mitä tai kuinka paljon huumeita on käytetty; me keskitymme siihen, miten addiktio ja toipuminen vaikuttavat elämäämme.
- ⊗ NA-kokoukset eivät ole oppitunteja tai ryhmäterapiaistuntoja. Me emme opeta mitään tai tarjoa neuvontaa. Me yksinkertaisesti jaamme henkilökohtaisen kokemuksemme addiktiosta ja toipumisesta.
- ⊗ Usein kokouksiamme pidetään kirkoissa ja hoitotai muissa laitoksissa, koska nämä tilat ovat usein edullisia, helposti saatavilla tai käteviä. NA ei ole osa näitä, eikä ole yhteyksissä mihinkään toiseen ryhmään, järjestöön tai laitokseen.
- ⊗ Kunnioittaaksemme kaikkien jäsentemme nimitystä, pyydämme, etteivät kokouksiimme osallistuvat keskustele jäsentemme henkilöllisyydestä tai siitä, mitä he jakavat kokouksissamme.
- ⊗ NA:lla ei ole jäsenmaksuja, mutta kokousten ja muiden päätarkoitustamme edistävien palveluiden tarjoaminen maksaa. Jäsenemme antavat vapaaehtoisia lahjoituksia kokouksissamme tukeakseen ryhmää ja työskentelevät sanomamme saattamiseksi. Pyydämme ei-addikteja olemaan lahjoittamatta rahaa, jotta NA voi pysyä täysin omavaraisena.

Toipumisohjelmamme alkaa pidättäytymisellä kaikista huumeista, myös alkoholista. Joskus ihmiset tulevat NA-kokouksiin yhä käyttävinä, vieroitusoireissa tai huumekorvaushoidossa käyvinä. Olet tervetullut huolimatta siitä, mitä olet saattanut käyttää tullessasi NA:han. Uudemmillä jäsenillä on myös usein kysymyksiä reseptilääkkeistä. Kannustamme sinua lukemaan NA-kirjallisuutta, mukaan lukien Perusteksti

ja pamfletti *In Times of Illness*^{*}, joissa selitetään NA:n lähestymistapa toipumiseen. On myös hyvä keskustella sellaisten NA-jäsenten kanssa, jotka ovat kohdanneet samanlaisia tilanteita ja kuunnella, mikä on toiminut heille. Tämän ja muiden toipumiseen liittyvien asioiden ymmärtämiseksi kummissuhde voi olla elintärkeä työkalu (katso IP Nr. 11 saadaksesi lisätietoa kummissuhteesta). Emme ole ammattilaisia, eikä NA:lla ole mielipidettä lääketieteellisistä asioista; voimme vain jakaa henkilökohtaiset kokemuksemme toistemme kanssa.

Muutamia asioita, joita saatat kuulla tai kokea kokouksissamme

NA-kokouksia on kaiken muotoisia, kokoisia ja tyyliä; monia asioita tehdään eri tavoin eri kaupungeissa, eri maissa, tai vaikkapa vain eri iltoina viikon aikana paikkakunnallasi. Silti jotkin asiat ovat maailmanlaajuisesti yleisiä useimmissa NA-kokouksissa.

- ⊗ Kokouksemme ovat yleensä joko teema- tai puhujakokouksia. Teemakokouksissa jäsenten on mahdollista jakaa vuorotellen. Puhujakokouksissa yhden tai useamman jäsenen on mahdollista jakaa kokemustaan pidempään.
- ⊗ Vierailijoita ja tulokkaita pyydetään yleensä esittelemään itsensä etunimellä. Tulokkaat on myös tapana toivottaa tervetulleiksi kättelyllä tai halauksella sekä tervetuloa-avaimenperällä.
- ⊗ Useimmissa paikoissa on tapana, että jäsenet kerääntyvät piiriin kokouksen päätteeksi ja lukevat lyhyen rukouksen tai otteita NA-kirjallisuudesta. Vaikka saatatkin kuulla kokouksissamme rukouksia, on ohjelmamme hengellinen, ei uskonnollinen.
- ⊗ Ryhmät usein allekirjoittavat tai merkitsevät osallistumistodistuksia tai oikeuden määräyksiä niitä pyytävälle, mutta jotkut ryhmät ja jäsenet ovat valinneet olla tekemättä niin. Jos sellaista tarvitaan, on parasta selvittää miten kyseinen ryhmä hoitaa asian ennen kokouksen alkua.

^{*} Ei vielä julkaistu suomeksi.

- ⊗ Useimmissa ryhmissä on tarjolla paikallisten NA-ryhmien kokousluetteloja.

Moni meistä käsittää Jumalan yksinkertaisesti vain siksi voimaksi, joka pitää meidät puhtaana. Jokaisella on täydellinen ja ehdoton oikeus ymmärtää Jumala omalla tavallaan.

Kolmas askel, Perusteksti

Jakamisesta

- ⊗ NA:ssa uskotaan, että ”yhden addiktin apu toiselle on hoidolliselta arvoltaan yliverainen”. Ei-jäseniä pyydetään yleensä olemaan jakamatta kokouksissamme, vaikkakin jotkin ryhmät saattavat sallia lyhyen osallistumisen NA:n vuosipäiviä juhlistaessa.
- ⊗ Jäseniämme pyydetään yleensä jakamaan kokouksessa vain kerran ja huomioimaan kokouksen aikarajoitukset. Monissa kokouksissa jäseniä pyydetään rajoittamaan puheenvuoronsa korkeintaan viiteen minuuttiin.
- ⊗ Jäseniä rohkaistaan välttämään ”ristiinpuhumista”, mikä tarkoittaa sitä, että jaamme oman kokemuksemme sen sijaan, että kommentoimme muiden puheenvuoroja. Yksilöt voivat keskustella kokousta ennen tai jälkeen.
- ⊗ Jotkin ryhmät pyytävät jäseniä olemaan jakamatta tarkkoja yksityiskohtia tai kuvauksia huumeista ja käyttämisestä kokouksissamme ja keskittymään sen sijaan siihen, miten addiktio ja toipuminen ovat vaikuttaneet meihin.
- ⊗ Tulokkaita yleensä rohkaistaan keskittymään kuuntelemiseen, mutta hekin ovat tervetulleita jakamaan kokouksen keskusteluosiossa, jos he tuntevat siihen tarvetta.
- ⊗ Tulokkaita myös rohkaistaan kuuntelemaan tarkasti, jotta he löytäisivät kokeneita jäseniä, joihin he voivat samastua, ja joista he voisivat saada hyviä kummeja ja ystäviä tai joilta he voisivat saada muuta apua ja tukea.

Toipumisilmapiirin vaaliminen kokouksissamme

Ryhmässä saattaa vaihdella, miten kokouksiin liittyvät asiat hoidetaan. Rohkaisemme sinua tutustumaan eri kokouksiin saadaksesi paremman näkemyksen siitä, mitä on tarjolla. Seuraavat perusasiat ovat yleisiä monissa kokouksissa.

- ⊗ Joissain kokouksissa on lyhyt tauko, jonka aikana jäsenet voivat keskustella, nauttia virvokkeita, käydä WC:ssä tai tupakoimassa. Niissä kokouksissa, joissa ei ole taukoa, teemme yleensä näitä asioita kokouksen jälkeen.
- ⊗ Emme salli huumeita tai niiden käyttöön liittyviä välineitä missään NA-kokouksissa.
- ⊗ Emme hyväksy minkäänlaista ahdistelua, uhkailua tai häiritsevää käyttäytymistä ennen kokouksiamme, niiden aikana, tai niiden jälkeen. Tähän sisältyy ei-toivottu seksuaalinen, romanttinen, rahallinen tai uskonnollinen lähestyminen tai kehotus. Kokouksemme ovat paikkoja, joissa jaamme NA:ssa toipumista. Jos koet, että sinua on häiritty tai ahdisteltu, kerro huolenaiheesi ryhmän vetäjälle tai luotetulle palvelijalle.
- ⊗ Pyydämme myöhässä tulleita etsimään hiljaa istuinpaikan ja välttämään muiden häiritsemistä.
- ⊗ Toivomme, ettei sivukeskusteluja käytäisi. Jopa hiljaisimmatkin kuiskaukset voivat häiritä muita.
- ⊗ Myös puhelinsoitot ja tekstiviestit häiritsevät muita. Pyydämme jäseniämme sulkemaan puhelimensa ja muut elektroniset laitteensa, tai laittamaan ne äänettömäksi kokouksiemme ajaksi.
- ⊗ Monissa paikoissa halaus on yleinen NA-tervehdys. Jos et tunne oloasi mukavaksi halatessa, älä epäröi sanoa sitä – useimmat jäsenet ymmärtävät tämän.

Kokousmuoto ja osallistujamäärä vaihtelevat suuresti. Jotkin kokoukset ovat pieniä ja rauhallisia; toiset taas isoja ja äänekkäitä. Käytännöt ja sanasto vaihtelevat myös alueellisesti. Tärkeintä kokouksissamme on, että kokouksissamme jaamme kokemuksemme, voimamme ja toivomme. Jos olet addikti, osallistu kokouksiimme ja jaa toipuminen kanssamme!

Joitakin hyödyllisiä NA-termejä

Addikti – Termi jolla viittaamme itseemme, koska näemme addiktion itsessään ongelmana, sen sijaan että keskittyisimme tietyn huumeen käyttöön

Perusteksti – *Nimettömät Narkomaanit* -niminen kirja, joka sisältää perusideamme

Suljettu kokous – Kokous vain addikteilta tai niille, jotka ajattelevat, että heillä saattaa olla huumeongelma

Ryhmä – Koostuu NA:n jäsenistä, jotka pitävät yhtenä tai useampana päivänä viikossa kokoontuvaa NA-kokousta (katso IP Nr. 2, *Ryhmä*)

Korkeampi voima – Mikä tahansa rakastava voima, joka auttaa jäsentä pysymään puhtaana ja hakemaan toipumista

IP:t – Tietopamfletteja NA:sta

Tulokkaat – Uudet NA:n jäsenet

Avoin kokous – Kokous, johon kaikki, myös asiasta kiinnostuneet ei-addiktit, ovat tervetulleita

Retkahdus – Lyhyt tai pidempiaikainen paluu huumeiden käyttämiseen

Jakaminen – Henkilökohtaisen kokemuksen kertominen addiktiosta ja toipumisesta

Kummi – Kokenut jäsen, joka tarjoaa yksilökohtaista opastusta ja tukea kahdentoista askeleen työskentelyyn (katso IP Nr. 11, *Kummisuhde*)

Luotetut palvelijat – Jäsenet, joilla on palvelutehtäviä 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

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



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous, , , , ja The NA Way ovat registered trademarks of Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 9781633802667 • Finnish • 5/20

WSO Catalog Item No. FI3129