

Kynning á NA fundum

IP Nr. 29-IS



Ef þú ert ný/r í NA eða ætlar þér að fara á þinn fyrsta Narcotics Anonymous fund þá gæti verið gott að vita nokkurn veginn hvað fer fram á fundunum okkar. Eftirfarandi upplýsingum er ætlað að hjálpa þér að öðlast skilning á því sem við gerum þegar við hittumst og deilum batanum. Orðin sem við notum og hegðun okkar gæti virst óhefðbundin í fyrstu. Vonandi koma þessar upplýsingar að gagni, svo þú fáið sem mest út úr þínum fyrsta NA fundi og svo fundirnir verði þægilegri með hverju skipti sem þú kemur aftur. Með því að mæta snemma, fara seinna og spyrja spurninga fyrir og eftir fundi er sennilegra að þú fáið sem mest út úr hverjum fundi sem þú mætir á.

Skilvirk fundarform sjá til þess að meginboðskapur okkar sé í fyrirrúmi og hvetur meðlimi til að tjá sig út frá sjónarhorni batans.

Fimmta erfðavenjan, *It Works: How and Why*

Grunntextinn okkar, *Narcotics Anonymous*, gefur bestu lýsingu á okkur, hver við erum og hvað við gerum: „NA eru félagasamtök sem rekin eru án hagnaðarsjónarmiða, samfélag karla og kvenna sem hafa átt í miklum erfðleikum með fíkniefni. Við erum fíklar á batavegi sem hittast reglulega til þess að hjálpa hver öðrum að halda sér hreinum af fíkniefnum.“ Tólf spor NA eru grunnurinn að bataprógrammi okkar. Á fundum deilum við batanum með hverju öðru, en iðkun prógrammsins felur í sér meira en einungis fundasókn. Fólk hefur ýmsar ástæður til að mæta á NA fundi, en markmið hvers fundar er að veita NA félögum vettvang til að deila batanum með öðrum fíklum. Ef þú ert ekki fíkill, leitaðu þá að opnum fundum þar sem allir eru velkomnir, fíklar eða ekki. Ef þú ert fíkill eða telur þig eiga við fíkniefnavandamál að stríða þá leggjum við til að mæta daglega á fund í 90 daga til þess að kynna NA félögum og prógramminu okkar.

NA lesefnið er einnig frábær uppspretta upplýsinga um prógramm okkar. Gott er að byrja á að

¹ Lesefni með enskum heitum hefur enn ekki verið útgefið á íslensku.

lesa Grunntextann okkar (*Narcotics Anonymous*) eða upplýsingabæklingana. Flestir fundir bjóða upp á bæklingana ókeypis en NA bækurnar eru almennt seldar á kostnaðarverði. Lesefni okkar er líka hægt að panta á **www.na.org**.

Almennar upplýsingar um NA fundi

- ◎ Okkur varðar ekki um tegundir eða magn fíkniefna sem voru notuð; við einblínum á þau áhrif sem fíknin og batinn hafa á líf okkar.
- ◎ NA fundir eru ekki kennslustundir eða meðferðargrúppur. Við kennum hvorki lexíur né veitum ráðgjöf. Við deilum einfaldlega persónulegri reynslu okkar af fíkn og bata.
- ◎ Fundir eru oft haldnir í kirkjum, á meðferðarheimilum eða öðrum stofnunum af því að þessir staðir eru gjarnan ódýrir, lausir til afnota eða hentugir. NA er ekki hluti af eða tengist á nokkurn hátt öðrum hópum, samtökum eða stofnunum.
- ◎ Til þess að virða nafnleynd allra meðlima okkar þá biðjum við þá sem mæta á fundi okkar að ræða hvorki um meðlimi okkar né það sem þeir segja á fundum.
- ◎ NA krefst engra félagsgjalda né aðgangseyris, en það kostar pening að halda fundi og veita frekari þjónustu til þess að bera út boðskapinn og sinna frumtilgangi okkar. Meðlimir okkar veita frjáls framlög á fundum til þess að styrkja deildina og NA samtökin í heild. Við biðjum þá sem ekki eru meðlimir um að veita engin fjárframlög svo NA geti haldið áfram að standa á eigin fótum.

Prógramm okkar hefst með algjöru bindindi frá öllum fíkniefnum, að áfengi meðtöldu. Stundum kemur fólk á NA fundi sem enn er í virkri neyslu, í fráhvörfum eða í viðhaldsmeðferð. Algjörlega óháð því hvað þú gætir verið að nota þegar þú kemur fyrst í NA þá ertu velkomin/n. Einnig eru nýir meðlimir oft með spurningar um lyfseðilsskyld lyf. Við hvetjum þig til að lesa NA

lesefnið, þ.m.t. Grunntextann og bæklinginn *In Times of Illness* sem útskýrir nálgun NA á bataferlinu. Það hjálpar líka að tala við NA meðlimi, sem hafa verið í svipuðum aðstæðum, um það sem virkaði fyrir þá. Trúnaðarsamband getur verið nauðsynlegt verkfæri til að skilja einmitt þessi vandamál, ásamt öðrum sem verða á vegi okkar í batanum (í bæklingi nr. 11 má sjá nánari upplýsingar um trúnaðarsamband). Við erum ekki sérfræðingar og NA hefur enga skoðun á læknisfræðilegum málefnum; við getum einungis deilt persónulegri reynslu okkar hvert með öðru.

Ýmislegt sem þú gætir séð eða upplifað á fundum okkar

NA fundir koma í öllum stærðum, gerðum og litbrigðum og svo margt er gert á mismunandi hátt eftir því hvaða fundir eiga í hlut. Þó eru sum atriði eins á flestum fundum NA um allan heim.

- ☉ Fundir eru yfirleitt annað hvort umræðufundir eða svokallaðir *speaker*-fundir. Á umræðufundum skiptast meðlimir á því að tjá sig. Á *speaker*-fundum er aðeins einn NA félagi sem tjáir sig, þó stundum séu þeir fleiri.
- ☉ Gestir og nýliðar eru yfirleitt beðnir um að kynna sig með nafni. Oft eru nýliðar boðnir velkomnir með faðmlagi eða handabandi og nýliðalyklakippu.
- ☉ Á flestum stöðum er hefð fyrir því að félagar myndi hring í lok fundar og slíti fundinum með stuttri bæn eða NA lesningu. Þó svo þú gætir heyrt bænir á fundum þá er prógramm okkar andlegt, ekki trúarlegt.
- ☉ Deildir merkja eða skrifa sumstaðar undir mætingarskjöl eða réttarspjöld fyrir fólk sem óskar eftir því en sumar deildir eða félagar kjósa þó að sleppa því. Sé þess þörf er best að spurja deildina hvernig hún meðhöndlar slík mál áður en fundurinn hefst.
- ☉ Flestar deildir útvega fundarskrár þar sem hægt er að sjá hvar aðra fundi er að finna.

Mörg okkar skilja Guð sem einfaldlega það afl sem heldur okkur hreinum. Þú hefur algjöran rétt á Guði samkvæmt þínum eigin skilningi án allra skilyrða.

Þriðja Sporið, Grunntextinn

Um tjáningu

- ☉ NA byggist á því „meðferðarlega gildi þess að einn fíkill hjálpi öðrum.“ Fundargestir sem ekki eru NA félagar eru beðnir um að tjá sig ekki á fundinum, þó sumar deildir gætu leyft stutta þátttöku á sérstökum NA viðburðum.
- ☉ Félagar eru yfirleitt beðnir um að tjá sig aðeins einu sinni á hverjum fundi svo að sem flestir komist að innan tímaramma fundarins. Á flestum fundum eru félagar beðnir um að takmarka tjáningu sína við þrjár til fimm mínútur.
- ☉ Félagar eru einnig beðnir um að deila aðeins sinni eigin reynslu í stað þess að svara öðrum meðlimum. Einstaklingar geta rætt sín á milli fyrir og eftir fundi.
- ☉ Á sumum fundum eru félagar beðnir um að forðast mjög nákvæmar lýsingar á fíkniefnum og neyslu þeirra á fundum og einblína frekar á hvernig fíknisjúkdómurinn og batinn hefur haft áhrif á líf okkar.
- ☉ Við hvetjum nýliða til að einbeita sér vel að því að hlusta, en þeim er að sjálfsögðu velkomið að tjá sig þegar orðið er gefið laust.
- ☉ Nýliðar eru hvattir til að hlusta vandlega þegar lengra komnir félagar tjá sig og þannig fundið aðila sem þeir tengja við, sem gætu þá orðið góðir vinir eða trúnaðarmanneskjur.

Að rækta andrúmsloft batans á fundum okkar

Deildir gætu farið misjafnar leiðir til að takast á við þær áskoranir sem tengjast fundunum.

Við hvetjum þig til að skoða hvern fund fyrir sig til að öðlast betri skilning á því hvernig fundirnir ganga fyrir sig. Eftirfarandi atriði eru algeng á fundum:

- ☉ Sumir fundir taka stutta pásu svo félagar geti spjallað saman, fengið sér kaffi, farið á klósettið eða fengið sér sigarettu. Á fundum þar sem engin pása er tekin þá bíðum við yfirleitt með þessa hluti þar til fundinum er lokið.
- ☉ Fíkniefni og áhöld þeirra eru ekki leyfð á neinum NA fundum.
- ☉ Við leggjum áherslu á að enginn verði fyrir áreitni, hótunum eða truflandi hegðun á meðan fundum okkar stendur, sömuleiðis fyrir og eftir fundina. Þetta á við um óumbeðið kynferðislegt, rómantískt, fjárhagslegt og trúarlegt athæfi. Fundir okkar eru haldnir til þess að deila NA bataleiðinni. Ef þú upplifir áreitni eða ógn þá hvetjum við þig til þess að deila áhyggjum þínum með leiðara fundarins eða öðrum traustum þjónum.
- ☉ Við biðjum þá sem koma seint á fundinn að finna sér sæti hljóðlátlega og forðast að trufla fundinn.
- ☉ Við mælumst gegn hliðarsamtölum. Jafnvel þó hvíslað sé lágt þá truflar það samt aðra.
- ☉ Símtöl og SMS trufla líka aðra. Við biðjum fundargesti um að slökkva á eða lækka í farsínum og öðrum raftækjum á meðan fundi stendur.
- ☉ Víða faðmast félagar til þess að þakka fyrir sig eftir fund. Ef þér þykja faðmlög óþægileg, ekki hika við að láta vita. Félagar munu sýna þessu skilning.

Fundir okkar eru mjög misjafnir í stærð og gerð. Sumir eru litlir og nánir; aðrir eru stórir og hávaðasamir. Fundarform og hugtök sem notuð eru á fundum eru líka mjög misjöfn eftir stöðum. Það sem mestu máli skiptir er að á fundum okkar deilum við reynslu okkar, styrk og vonum. Ef þú ert fíkill, haltu áfram að koma og deildu batanum með okkur!

Nokkur hjálpleg NA hugtök²

Bæklingur – upplýsingabæklingur um NA

Deild – hópur félaga sem halda fyrirfram ákveðna fundi með reglulegu millibili (nánari upplýsingar í bæklingnum *The Group*)

Fall – þegar fíkill veikist og snýr aftur til virkrar neyslu til lengri eða skemmri tíma

Fíkill – hugtakið sem við notum til að vísa í okkur sjálf því við lítum á fíknisjúkdóminn sjálfan sem vandamálið frekar en neyslu einstakra efna

Grunntextinn – bókin sem hefur að geyma meginhugmyndir okkar, titluð *Narcotics Anonymous* (NA bókin)

Lokaður fundur – fundur sem er einungis ætlaður fyrir fíkla eða þá sem telja að þeir eigi í vandræðum með fíkniefni

Nýliðar – nýir NA meðlimir

Opinn fundur – fundur sem býður alla velkomna, þ.m.t. þau sem ekki eiga við fíkniefnavandamál að stríða en eru áhugasöm um félagsskapinn

Tjáning – að deila persónulegri reynslu af fíkninni og batanum

Traustir þjónar – þeir meðlimir sem gegna þjónustuhlutverkum í NA

Trúnaðarmanneskja – lengra kominn félagi sem veitir leiðsögn og stuðning í gegnum sporin tólf (sjá frekari upplýsingar í bæklingnum *Trúnaðarsamband*)

Æðri máttur – eitthvað kærleiksríkt afl sem hjálpar félögum að haldast hreinir af efnum og leita batans

² Annað hugtak sem okkur hefur fundist gagnlegt er orðið „Hreinn“: að vera í algjöru bindindi á öllum hug- og skapbreytandi efnum.

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Allur réttur áskilinn

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–Europe

Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



Þessi þýðing á lesefni hefur hlotið samþykki
NA samtakanna.

Narcotics Anonymous, , , , och The NA Way
eru skráð vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633802803 • Icelandic • 7/20

WSO Catalog Item No. IS3129