

En introduksjon til NÅ-møter

IP nr. 29-NR



Hvis du er ny i NA eller planlegger å gå på et møte i Anonyme Narkomane for første gang, kan det kanskje være fint å vite litt om hva som skjer på våre møter. Denne informasjonen er ment å gi deg en forståelse av hva vi gjør når vi kommer sammen for å dele tilfriskning. Ordene vi bruker og det vi gjør vil kanskje virke fremmed for deg i begynnelsen, men forhåpentligvis vil denne informasjonen hjelpe deg med å få så mye som mulig ut av ditt første NA-møte eller hjelpe deg med å føle deg mer komfortabel når du kommer tilbake. Å komme tidlig, gå sent og stille spørsmål både før og etter møtet vil hjelpe deg med å få mest mulig ut av alle møtene du går på.

Effektive møteformat hjelper med å holde fokus på hovedformålet og oppmuntrer medlemmer til å delta på en måte som uttrykker tilfriskning.

Tradisjon Fem, *Det virker: Hvordan og hvorfor*

Vår Basic Text, *Anonyme Narkomane*, gir deg den beste beskrivelsen av hvem vi er og hva vi gjør: “NA er et ideelt fellesskap eller forening av menn og kvinner for hvem rusmidler hadde blitt et hovedproblem. Vi er rusavhengige i tilfriskning som møtes jevnlig for å hjelpe hverandre med å holde oss rusfrie.” NAs tolv trinn er grunnlaget for vårt tilfriskningsprogram. Det er på våre møter vi deler tilfriskning med hverandre, men å anvende vårt program handler om mye mer enn bare å gå på NA-møter. Folk deltar på NA-møter av mange forskjellige grunner, men hensikten med ethvert møte er å gi NA-medlemmer et sted å dele tilfriskning med andre rusavhengige. Hvis du ikke er rusavhengig, anbefales du å se etter et åpent møte hvor ikke-rusavhengige er velkomne. Hvis du er rusavhengig eller tror du kan ha et rusproblem, foreslår vi et møte hver dag i minst nitti dager for å bli kjent med NA-medlemmer og vårt program.

NA-litteratur er også en fin kilde til informasjon om vårt program. Vår Basic Text (*Anonyme Narkomane*) og våre informasjonsbrosjyrer (IP-er) er et bra sted å begynne. De fleste møter tilbyr IP-er gratis, mens NA-bøker vanligvis blir solgt til kostpris. Mye av vår litteratur kan også leses eller bestilles på **www.na.org**.

Generell informasjon om NA-møter

- ⊗ Vi bryr oss ikke om hvilke eller hvor mye rusmidler som er brukt; vi fokuserer på hvordan avhengighet og tilfriskning påvirker våre liv.
- ⊗ NA-møter er ikke kurs eller gruppeterapi. Vi verken underviser eller gir veiledning. Vi deler ganske enkelt våre personlige erfaringer med avhengighet og tilfriskning.
- ⊗ Møter holdes ofte i kirker, på behandlingssentre og lignende fordi disse stedene ofte er billige, tilgjengelige eller praktiske. NA er ikke en del av eller tilknyttet noen annen gruppe, organisasjon eller institusjon.
- ⊗ For å respektere anonymiteten til alle våre medlemmer, ber vi om at de som går på våre møter ikke snakker om hvem våre medlemmer er eller hva de deler om på våre møter.
- ⊗ NA har ingen medlemskontingent eller avgifter, men det koster allikevel penger å holde møtene i gang og tilby de tjenestene som skal fremme vårt hovedformål. Våre medlemmer gir frivillige bidrag på møter for å forsørge gruppen og støtte andre bestrebelser med å bringe budskapet videre. Ikke-medlemmer blir bedt om ikke å gi noe, slik at NA kan forbli fullstendig selvforsørget.

Vårt tilfriskningsprogram begynner med avholdenhet fra alle rusmidler, inkludert alkohol. Noen ganger kommer folk på NA-møter mens de fremdeles bruker rusmidler, er på avgiftning eller mens de er i legemiddelassistert rehabilitering. Uansett hva du måtte bruke når du kommer til NA, så er du velkommen.

Nyere medlemmer har også ofte spørsmål om medikamenter foreskrevet av lege. Vi oppfordrer deg til å lese NA-litteratur, blant annet Basic Text og heftet *Ved sykdom*, som vil forklare NAs tilnærming til tilfriskning. Det hjelper også å snakke med NA-medlemmer som har opplevd lignende situasjoner om hva som virket for dem. Sponsorskap kan være et viktig verktøy for å forstå dette og andre problemer i vår tilfriskning (se IP nr. 11 for mer informasjon om sponsorskap). Vi er ikke fagpersoner, og NA har ingen mening om medisinske spørsmål – vi kan bare dele våre personlige erfaringer med hverandre.

Ting du kan forvente å se eller oppleve på våre møter

NA-møter finnes i mange størrelser, farger og fasonger. Mye blir gjort på forskjellige måter i forskjellige byer, land eller til og med på en annen ukedag i din egen hjemby. Allikevel er det enkelte ting som er felles for de fleste NA-møter rundt om i verden.

- ⊗ Møter er vanligvis enten delingsmøter eller innledermøter. Delingsmøter tillater medlemmer å dele etter tur. På et innledermøte er det slik at ett eller flere medlemmer har en lengre deling.
- ⊗ Besøkende og nykommere blir vanligvis bedt om å presentere seg selv med fornavn. Nykommere blir vanligvis ønsket velkommen med en klem eller et håndtrykk og en velkomstnøkkelring.
- ⊗ De fleste steder er det vanlig for medlemmene å danne en sirkel for å avslutte møtet med en kort bønn eller et lite utdrag fra NA-litteraturen. Selv om du kan høre bønnen på våre møter, er vårt program et åndelig, ikke-religiøst program.
- ⊗ Grupper kan ofte stemple ark eller kort for å bekrefte møtedeltagelse overfor rettsvesenet, som en tjeneste til de som ber om det, men noen

grupper og medlemmer velger å ikke gjøre dette. Ved behov er det best å spørre hvordan gruppen håndterer dette før møtet begynner.

- ⊗ De fleste grupper deler ut møtelister over andre lokale NA-møter.

Mange av oss oppfatter Gud som simpelthen en hvilken som helst makt som holder oss rusfrie. Retten til din forståelse av Gud er total og uten forbehold.

Trinn tre, Basic Text

Om å dele

- ⊗ NA baserer seg på “den terapeutiske verdien av at en rusavhengig hjelper en annen”. Ikke-medlemmer blir bedt om ikke å dele under møtet, selv om noen grupper kan tillate korte kommentarer i forbindelse med markering av rusfri tid og årsfeiringer.
- ⊗ Medlemmene blir vanligvis bedt om å dele bare én gang per møte, med tanke på den begrensede møtetiden. Mange møter ber medlemmene om å begrense delingene til fem minutter eller mindre.
- ⊗ Medlemmene blir også oppfordret til å unngå å “kommentere det andre deler”, som betyr at vi deler våre egne erfaringer i stedet for å respondere på det andre medlemmer sier. Enkelt personer kan heller snakke sammen før eller etter møtet.
- ⊗ Noen grupper ber medlemmene om å avstå fra å dele konkrete detaljer om, og beskrivelser av, rusmidler og bruk under møter, og heller fokusere på hvordan avhengighet og tilfriskning har påvirket oss.
- ⊗ Nykommere blir som regel oppmuntret til å lytte, men de er velkomne til å ta ordet under delingsrunden.

- ⊗ Nykommere blir oppmuntret til å lytte nøye for å kunne kjenne igjen erfarne medlemmer de kan forholde seg til og som kanskje kan bli gode sponsorer eller venner eller tilby andre former for veiledning og støtte.

Å dyrke en atmosfære av tilfriskning på våre møter

Det kan variere fra gruppe til gruppe hva som tas opp av møterelaterte saker. Vi oppfordrer deg til å sjekke ut flere møter for å få et bedre inntrykk av hva som er forventet under dette møtet. Følgende er vanlig for mange møter.

- ⊗ Noen møter har en kort pause for at medlemmene skal kunne prate, hente forfriskninger, gå på toalettet eller røyke. På møter uten pause venter vi vanligvis med dette til etter møtet.
- ⊗ Vi tillater ikke rusmidler eller brukerutstyr på noe NA-møte.
- ⊗ Vi fraråder sterkt all trakassering, trusler eller forstyrrende oppførsel før, under og etter våre møter. Dette gjelder også uvelkomne invitasjoner til seksuelle, romantiske, økonomiske og religiøse forbindelser. Våre møter er for å dele NA-tilfriskning. Hvis du føler deg trakassert eller truet, bør du dele din bekymring med møtelederen eller en betrodd tjener.
- ⊗ Vi ber de som kommer sent om å sette seg stille ned for å unngå å forstyrre andre.
- ⊗ Vi fraråder sidesnakk. Selv lav hvisking forstyrrer andre.
- ⊗ Telefoner og tekstmeldinger forstyrrer også andre. Vi ber medlemmer om å skru av eller sette mobiltelefoner og annet elektronisk utstyr på lydløs under møtet.
- ⊗ Mange steder er klemmer vanlige hilsemåter i NA. Om du ikke er komfortabel med klemming, må du ikke nøle med å si ifra. De fleste medlemmer vil ha forståelse for dette.

Våre møter varierer stort i størrelse og stil. Noen er små og intime, mens andre er store og høylytte. Det er også stor variasjon i praksis og begreper fra et møtested til et annet. Det viktigste er at våre møter er der vi deler vår erfaring, styrke og håp. Hvis du er rusavhengig, kom tilbake og del tilfriskning med oss.

Noen nyttige NA-begreper

RUSAVHENGIG – betegnelsen vi bruker om oss selv fordi vi ser selve avhengigheten som problemet, heller enn bruken av et bestemt rusmiddel

BASIC TEXT – boken som inneholder våre grunntanker, med tittelen *Anonyme Narkomane*

LUKKET MØTE – et møte kun for rusavhengige eller de som tror de kan ha et rusproblem

GRUPPE – medlemmer som holder ett eller flere regelmessige NA-møter (se IP nr. 2, *Gruppen*)

HØYERE MAKT – enhver kjærlig kraft som hjelper et medlem med å holde seg rusfri og søke tilfriskning

IP-ER – informasjonsbrosjyrer om NA

NYKOMMERE – nye NA-medlemmer

ÅPENT MØTE – møter hvor alle er velkomne, inkludert interesserte ikke-rusavhengige

TILBAKEFALL – kortere eller lengre tilbakevending til bruk av rusmidler

DELING – å fortelle om en personlig erfaring med avhengighet og tilfriskning

SPONSOR – et erfarent medlem som tilbyr veiledning og støtte gjennom de tolv trinn (se IP nr. 11, *Sponsorskap*)

BETRODDE TJENERE – medlemmer som har verv i NA

Copyright © 2015 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter forbeholdt.

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

B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



Oversettelse av litteratur godkjent av NA-fellesskapet.

Narcotics Anonymous, , , , og The NA Way
er registrerte varemerker for
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633800380 • Norwegian • 6/15

WSO Catalog Item No. NR-3129