

En introduktion till NA-möten

IP nr 29-SW



Om du är ny i NA, eller om du planerar att gå på ett NA-möte för första gången, kan det vara skönt att veta lite om vad som sker på våra möten. Informationen här är till för att ge dig en förståelse för vad vi gör när vi kommer samman för att dela tillfrisknande. Orden vi använder, och sättet vi agerar på, kan kännas obekant i början, men förhoppningsvis kan den här informationen hjälpa dig att få ut så mycket som möjligt av ditt första NA-möte, eller hjälpa dig att känna dig mer bekväm när du kommer tillbaka. Att komma tidigt, stanna kvar lite efteråt, och ställa många frågor före och efter möten, hjälper dig få ut så mycket som möjligt av varje möte du deltar i.

Effektiva mötesformat håller huvudsyftet i fokus och uppmuntrar medlemmar att delta på ett sätt som uttrycker tillfrisknande.

Tradition fem, Det fungerar: hur och varför

Vår bok Basic Text, *Anonyma Narkomaner*, erbjuder den bästa beskrivningen av vilka vi är och vad vi gör: "NA är en ideell gemenskap eller förening av män och kvinnor för vilka droger blivit ett allvarligt problem. Vi är tillfrisknande beroende som möts regelbundet för att hjälpa varandra att förbli drogfria." NA:s tolv steg är grunden i vårt program för tillfrisknande. Det är på våra möten som vi delar tillfrisknande med varandra, men att tillämpa vårt program består av mer än att endast delta i möten. Folk har alla möjliga anledningar att delta i NA-möten, men syftet med varje möte är att ge NA-medlemmar en plats att dela tillfrisknandet med andra beroende. Om du inte är en beroende, leta efter ett öppet möte som välkomnar icke-beroende. Om du är en beroende, eller om du tror att du kan ha ett drogproblem, föreslår vi att du går på ett möte varje dag i minst 90 dagar, för att lära känna NA-medlemmar och vårt program.

NA-litteraturen är också en bra källa till information om vårt program. Boken Basic Text

(*Anonyma Narkomaner*) eller våra informationspamfletter (IP:er) är bra att börja med. De flesta möten erbjuder pamfletter gratis, medan NA-böcker säljs till självkostnadspris. En hel del litteratur finns också tillgängligt för att läsa eller beställa online på **www.na.org**.

Allmän information om NA-möten

- ⊗ Vi är inte intresserade av vilka eller hur mycket droger som använts; vi fokuserar på hur beroendet och tillfrisknandet påverkar våra liv.
- ⊗ NA-möten är inte föredrag eller gruppterapi-sessioner. Vi håller inte lektioner eller erbjuder terapi. Vi delar helt enkelt bara våra personliga erfarenheter av beroende och tillfrisknande.
- ⊗ Möten hålls ofta i kyrkor, behandlingshem eller andra lokaler eftersom dessa platser brukar ha överkomliga hyror, vara tillgängliga eller lämpliga. NA är inte del av, eller kopplad till någon annan grupp, organisation eller institution.
- ⊗ För att respektera alla våra medlemmars anonymitet, ber vi personer som deltar i våra möten att inte prata om vilka våra medlemmar är, eller vad de delar om på möten.
- ⊗ NA har ingen medlemsavgift, men det kostar pengar att hålla möten och erbjuda andra tjänster som främjar vårt huvudsyfte. Våra medlemmar lämnar frivilliga bidrag på möten för att stödja gruppen och andra insatser för att föra vårt budskap vidare. Icke-medlemmar ombeds att inte bidra, så att NA kan fortsätta vara självförsörjande.

Vårt program för tillfrisknande börjar med avhållsamhet från alla droger, inklusive alkohol. Ibland kommer människor till NA-möten medan de fortfarande använder droger, genomgår avgiftning eller går på drogersättningsbehandling. Oavsett vad du kanske tar när du först kommer till NA är du välkommen. Nya medlemmar har ofta frågor om receptbelagda läkemedel. Vi uppmuntrar dig att läsa NA-litteratur, inklusive Basic Text och *I*

sjukdomstider, vilka förklarar NA:s inställning till tillfrisknande. Det hjälper också att prata med NA-medlemmar som har stått inför liknande situationer om vad som har fungerat för dem. Sponsorskap kan vara ett livsnödvändigt redskap för att förstå denna och andra frågeställningar i vårt tillfrisknande (se IP nr 11 för mer information om sponsorskap). Vi är inte professionella, och NA har inga åsikter om medicinska frågor; vi kan enbart dela våra personliga erfarenheter med varandra.

Några saker som du kan förvänta dig att se eller erfara på våra möten

NA-möten finns i alla former, storlekar och smaker, och många saker görs på olika sätt på möten i olika städer, olika länder, eller till och med på olika kvällar i veckan på den plats där du bor. Ändå finns vissa gemensamma nämnare mellan de flesta NA-möten i världen.

- ⊗ Möten är vanligtvis antingen samtals – eller talarmöten. På samtalsmöten kan medlemmar turas om att dela. På talarmöten får en eller flera medlemmar förlängd tid för att dela.
- ⊗ Besökare och nykomlingar ombeds vanligtvis att presentera sig med sitt förnamn. Nykomlingar välkomnas ofta med en kram eller handskakning och en välkomstbricka.
- ⊗ På de flesta platser är det vanligt att medlemmar samlas i en cirkel för att avsluta mötet med en kort bön eller en läsning av en NA-text. Även om du kan få höra böner på våra möten är vårt program andligt, inte religiöst.
- ⊗ Grupper signerar ofta närvarokort som en tjänst för de som efterfrågar det, men vissa grupper och medlemmar väljer att inte göra det. Om det behövs, är det bästa att fråga hur gruppen hanterar detta innan mötet börjar.*
- ⊗ De flesta grupper erbjuder scheman eller möteslistor för andra lokala NA-möten.

* Kanske inte tillämpligt i Sverige.

*Många av oss uppfattar helt enkelt Gud
som den kraft som låter oss förbli drogfria.
Rätten till en Gud efter sin egen uppfattning
är total och utan förbehåll.*

Steg tre, Basic Text

Om delningar

- ⊗ NA förlitar sig på ”det terapeutiska värdet av att en beroende hjälper en annan”. Icke-medlemmar ombeds att inte dela på möten, men vissa grupper tillåter kortare deltagande vid tidtagning eller årsdagsfirande.
- ⊗ Medlemmar ombeds vanligtvis att endast dela en gång per möte med hänsyn till mötets begränsade tid. Många möten ber medlemmar att begränsa delningar till fem minuter eller kortare.
- ⊗ Medlemmar uppmuntras att undvika att kommentera, vilket innebär att vi delar våra egna erfarenheter istället för att svara andra medlemmar. Individer kan ha samtal innan eller efter mötet.
- ⊗ En del möten ber medlemmar att avstå från att dela explicita detaljer och beskrivningar av droger och användning på möten, och istället fokusera på hur beroende och tillfrisknande har påverkat oss.
- ⊗ Nykomlingar uppmuntras generellt sett att fokusera på att lyssna, men de är välkomna att dela under delningsrundorna.
- ⊗ Nykomlingar uppmuntras att lyssna noga för att identifiera medlemmar som de kan relatera till och som skulle kunna bli en bra sponsor eller vän, eller erbjuda annan vägledning och stöd.

Att odla en stämning av tillfrisknande på våra möten

Grupper kan skilja sig åt i hur de väljer att bemöta vissa mötesrelaterade frågor. Vi uppmuntrar dig att själv undersöka varje möte för att få en bättre bild av vad som förväntas just där. Följande grunder är vanliga på många möten:

- ⊗ Vissa möten har en kort paus så att medlemmar kan samtala, hämta fika, gå på toaletten eller röka. På möten utan rast väntar vi vanligtvis till efter mötet.
- ⊗ Vi tillåter inte droger eller drogtillbehör på möten.
- ⊗ Vi avråder starkt från alla former av trakasserier, hot eller störande beteende innan, under och efter våra möten. Detta inbegriper ovälkomna sexuella, romantiska, ekonomiska och religiösa närmanden. Dela din oro med mötesledaren eller en betrodd tjänare om du känner dig trakasserad eller hotad.
- ⊗ Vi ber sent ankommande deltagare att tyst leta upp en sittplats, och undvika att distrahera människor.
- ⊗ Vi avråder från separata samtal under pågående möte. Även om man viskar tyst distraherar man andra.
- ⊗ Telefonsamtal och sms distraherar också andra. Vi ber medlemmar att stänga av eller tysta sina mobiltelefoner och andra elektroniska apparater under möten.
- ⊗ På många platser är kramar en vanlig NA-hälsning. Tveka inte att säga till om du inte känner dig bekväm med kramar. De flesta medlemmar kommer att visa förståelse.

Våra möten varierar mycket i storlek och stil. En del är små och intima; andra är stora och högljudda. Praktiken och begreppen som används på våra möten kan också variera mycket mellan olika platser. Viktigast av allt är att det är på våra

möten som vi delar vår erfarenhet, styrka och hopp. Om du är en beroende, fortsätt komma tillbaka och dela tillfrisknande med oss!

Några NA-begrepp som kan vara till hjälp

BEROENDE – begreppet vi använder för att hänvisa till oss själva eftersom vi ser beroendet i sig som problemet, snarare än användningen av en specifik drog

BASIC TEXT – boken som innehåller våra kärnidéer, med titeln *Anonyma Narkomaner*

SLUTET MÖTE – möte endast för beroende eller människor som tror att de har ett drogproblem

GRUPP – medlemmar som håller ett eller flera regelbundet schemalagda möten
(se IP nr 2, *Gruppen*)

HÖGRE MAKT – en kärleksfull kraft som hjälper medlemmar att hålla sig drogfria och söka tillfrisknande

IP – informationspamfletter om NA

NYKOMLINGAR – nya NA-medlemmar

ÖPPET MÖTE – möten som välkomnar alla som vill delta, inklusive intresserade icke-beroende

ÅTERFALL – när ett avbrott i tillfrisknande leder till en kortvarig eller långvarig återgång i droganvändning

DELNING – dela med sig av personliga erfarenheter av beroende och tillfrisknande

SPONSOR – erfaren medlem som erbjuder guidning och stöttning genom de tolv stegen
(Se IP nr 11 *Sponsorship*)

BETRODDA TJÄNARE – medlemmar som har servicepositioner i NA

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna

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



Detta är en översättning av en publikation godkänd
av NA-gemenskapen.

Narcotics Anonymous, , , , och The NA Way
är inregistrerade varumärken i
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633802704 • Swedish • 6/20

WSO Catalog Item No. SW3129