

# NA-RYHMÄT JA LÄÄKITYS



PALVELUUN LIITTYVÄÄ MATERIAALIA, EI TARKOITETTU  
LUETTAVAKSI TOIPUMISKOKOUKSISSA.



## NA-RYHMÄT JA LÄÄKITYS

Kuten *In Times of Illness* -pamfletissa linjataan, reseptilääkityksen valinta on jäsenen henkilökohtainen päätös hänen kumminsä, lääkärin ja korkeamman voiman välillä. Monet jäsenet kamppailevat tämän päätöksen kanssa. Tässä päätöksessä ryhmät eivät voi painostaa ketään. Tämän pamfletin tarkoitus ei ole kertoa jäsenille siitä henkilökohtaisesta päätöksestä, tulisiko heidän ottaa tai olla ottamatta lääkitystä, eikä tarkoitus ole myöskään vakuuttaa jäseniä muodostamaan erilaisia mielipiteitä lääkityksen käytöstä. Tämä pamfletti osoittaa, että ryhmät kykenevät usein paremmin saattamaan NA-sanomaa ja toivottamaan kenet tahansa tervetulleeksi kokoukseen, kun jäsenet kokoontuvat keskustelemaan tästä aiheesta. Jokainen ryhmä on itsenäinen ja tämän pamfletin tarkoitus on yksinkertaisesti tarjota ryhmille työkaluja tästä aiheesta keskusteluun. Näissä keskusteluissa meidän täytyy muistaa, että riippumatta henkilökohtaisista mielipiteistämme, päätöksistämme ja kokemuksistamme, kahdessatoista perinteessämme muistutetaan meitä siitä, että lääkityksen käyttäminen on NA-ryhmien ulkopuolinen asia ja että kaikki addiktit ovat tervetulleita NA:han.

Seuraavassa on esimerkkejä joistakin ryhmien NA-kokouksissa kohtaamista lääkityksiaiheeseen liittyvistä haasteista. Tässä oleva tieto on tarkoitettu NA-ryhmille, niiden harkitessa, kuinka käsitellä tätä aihetta. Osana tätä keskustelua korvaushoito on erotettu omaksi alueekseen, koska NA:n täydellisen pidättäytymisen filosofia tekee eron huumeiden korvauskäytön ja muun mieleen tai fyysisiin tiloihin tarkoitettun reseptilääkityksen välillä. Toivomme seuraavien lähestymistapojen auttavan ryhmiä varjelemaan yhtenäisyyttä, toivottamaan jäseniä tervetulleeksi ja luomaan toipumisilmapiiriä.

***Yhteisen hyvinvointimme tulisi olla  
ensi sijalla. NA:n yhtenäisyys on  
henkilökohtaisen toipumisen edellytys.***

Ensimmäinen perinne

Kun NA-ryhmät harkitsevat keskustelua lääkitysaiheesta sisältäen määrätyn lääkityksen käytön leikkauksessa, tapaturmassa, sairaudessa tai lääkityksen mielenterveyteen, meidän tulee aloittaa huomioimalla tilanteen monimutkaisuus. Lääkitystä ottavat kokevat usein itsensä tuomituiksi ja kohdelluiksi ikään kuin he eivät kuuluisi NA:han, kun taas toiset uskovat, että jäsenen päätös jakaa lääkityksen aikana vaarantaa kokouksen toipumisilmapiirin. Jotkut jäsenet ovat nähneet lääkitystä ottavien ystävien retkahtavan ja toiset ovat nähneet heidän tasapainottuvan ja pysyvän puhtaana. Huolimatta vahvoista tunteista ja mielipiteistä, joita meillä saattaa olla lääkitysaiheesta, ryhmien täytyy keskittyä siihen, kuinka ne voivat toivottaa jäsenet tervetulleeksi ja saattaa NA:n toipumissanomaa.

Seuraavat ovat esimerkkejä joistain ryhmien NA-kokouksissa kohtaamista haasteista lääkitysaiheeseen liittyen:

***J**oillekin meistä on kerrottu, että jos otamme lääkkeitä, emme ole puhtaana, eikä meidän tulisi jakaa kokouksissa. Tarkoittaako tämä sitä, että niiden meistä, jotka kärsivät masennuksesta, tulisi vain olla välittämättä siitä, mitä lääkärimme neuvovat, vaikka ottaisimme lääkkeitä määrätysti? Kuulunko edes tähän toveriseuraan?*

***R**yhmämme jäsenellä on lääkitys ja hän jakaa kokouksissamme. Tämä harmittaa meitä, koska pelkäämme sen häiritsevän kokousilmapiiriä. Tulisiko ryhmän pyytää tätä henkilöä pidättäytymään jakamisesta, kunnes hän lopettaa lääkityksen?*

***M**eillä on jäsen, joka on addikti ja joka mitä ilmeisimmin on mieleltään sairas. Hänen ottaessaan lääkityksensä, hän on melko toimintakykyinen, mutta toisinaan hän lopettaa lääkheidensä ottamisen ja helvetin portit aukeavat. Hän ajattelee, että täydellinen pidättäytyminen tekee hänestä täysivaltaisen jäsenen. Mitä meidän tulisi sanoa hänelle, kun hän kysyy meiltä, onko hän puhtaana?*

Riippumatta henkilökohtaisista mielipiteistämme, huomioistamme tai kokemuksistamme lääkityksen käytämisestä, NA-ryhmän huomion täytyy kohdistua siihen, kuinka voimme työskennellä yhdessä saattaaksemme NA-sanomaa kokouksissamme. *Se toimii: miten ja miksi* -kirjan ensimmäisen perinteen kirjoituksessa muistutetaan meitä: "Aivan kuten nimettömyys on perinteidemme hengellinen perusta, yhtenäisyys, josta puhutaan ensimmäisessä perinteessä on käytännöllinen perusta, jolle voimme rakentaa vahvoja ja menestyviä ryhmiä." Yhtenäisyyden ollessa käytännön perustamme, huomaamme että ihmissuhteemme toinen toisiimme ovat tärkeämpiä, kuin mikään aihe, joka saattaa nousta erottamaan meitä toisistamme. Mikään ongelma tai erimielisyys ei ole niin merkityksellinen, kuin tarpeemme toinen toistemme tukeen.

## YHTENÄISYYDEN VAALIMINEN

NA-ryhmien tulee harkita, kuinka toivottaa ihmiset tervetulleeksi ja saattaa NA-sanomaa haasteista riippumatta. Yhtenäisyytemme ja päätarkoituksemme voivat ohjata pyrkimyksiämme toivottaa jäsenet tervetulleeksi ja luoda toipumisen ilmapiiri. Tällä tavalla voimme auttaa jäseniä käyttämään NA-ohjelmaa soveltaakseen toipumisen periaatteita elämäänsä heidän tilanteestaan riippumatta. Tässä on esimerkkejä erilaisista tavoista, joiden avulla ryhmät, erilaisia haasteita kohdatessaan, voivat pyrkiä yhtenäisyyteen ja toivottaa jäsenet tervetulleiksi:

- ◆ Ryhmät pystyvät yleensä saattamaan NA-sanomaa erilaisissa, haastavissakin tilanteissa, kun ryhmän jäsenet jakavat vapaasti omasta toipumisestaan ja luotetut palvelijat toivottavat tervetulleeksi muut jäsenet.
- ◆ Jos jonkun jakaminen vaikuttaa kielteisesti toipumisilmapiiriin, voivat ryhmän jäsenet varovasti yrittää suunnata kokouksen tarkoituksen uudelleen NA-sanomaan henkilön jaettua. Tämä ei tarkoita sitä, että ryhmän jäsenten tulisi korjata tai siistiä sanottua, mutta he voivat vapaasti jakaa kokemustaan, voimaansa ja toivoaan, tarjoten vaihtoehdoisen näkökulman.

- ◆ Huolellisesti valittu puheenjohtaja tai sihteeri, joka pystyy säilyttämään toipumisilmapiirin kokouksen aikana, voi myös auttaa. Jos tarpeellista, tämä ryhmän vetäjä voi auttaa kokousta keskittämällä sen huomion uudelleen ilmoittamalla viiden minuutin tauosta tai pyytämällä ryhmää liittymään rukoukseen. Rakastava ja huomioiva asenne vetäjän ja ryhmän jäsenten puolelta on yleensä tehokkain tapa päästä näiden tilanteiden yli.
- ◆ Ryhmä voi pohtia, kuinka se voi harjoittaa suvaitsevaisuuden, rakkauden ja myötätunnon periaatteita tilanteissa, jotka saattavat aiheuttaa huolta. Toipumisilmapiirin säilyttämisessä ja NA-sanoman saattamisessa ryhmää voi auttaa kielteisen reaktion sijaan myötätuntoisten ja suvaitsevaisten tapojen etsiminen vastaamaan näihin mahdollisesti pelottaviin tilanteisiin.

## **RYHMÄN KESKUSTELUT**

Yksi tehokkain tapa, jolla ryhmä voi työskennellä ratkaistakseen nämä haasteet, on keskustella sen päätarkoituksista. Keskustelu, joka keskittyy siihen kuinka ryhmän jäsenet toivottavat ihmiset tervetulleeksi NA:han, voi auttaa selvittämään, mistä ryhmä on vastuussa ja mistä ei. Ryhmän keskustelu voi myös auttaa jäseniä tulemaan tietoisiksi siitä, kuinka he kohtelevat kokouksiin tulevia. Esimerkiksi, jos ryhmällä on torjuva asenne uusia jäseniä kohtaan, jotka ottavat lääkitystä lääketieteellisestä syystä, tämä ryhmä tulee luultavasti vieraannuttamaan juuri ne ihmiset, joita se yrittää tutustuttaa NA-sanomaan. Keskustelu esimerkiksi alla olevista kysymyksistä, voi auttaa ryhmän jäseniä harkitsemaan tapoja ylläpitää toipumisilmapiiriä mahdollisissa haastavissa tilanteissa:

- ◆ Mitä ryhmämme tekee auttaakseen uusia jäseniä tuntemaan itsensä tervetulleeksi? Kuinka ryhmämme voisi paremmin toivottaa tulokkaat tervetulleeksi?
- ◆ Mitä ryhmämme voi tehdä luodakseen ja säilyttääkseen vahvan toipumisilmapiirin?

- ◆ Mitä ryhmämme voi tehdä edistääkseen yhtenäisyyttä?
- ◆ Mitä ryhmämme voi tehdä auttaakseen varmistamaan, että kaikki jäsenet (erityisesti jotkut haastavimmat jäsenemme) tuntevat itsensä hyväksytyiksi ja arvostetuiksi?

## PALVELU JA LÄÄKITYKSEN KÄYTTÄMINEN

Toinen aihe, joiden kanssa ryhmät usein kamppailevat on, onko lääkitystä ottava jäsen sopiva palvelemaan ryhmää tai palvelurakennetta. Ryhmien tulisi päättäessään arvioida, kykeneekö jäsen suoriutumaan palvelutehtävään liittyvistä tehtävistä, riippumatta lääkityksestään. Jos jäsen vaikuttaa epävakaalta, hän saattaisi olla sopimaton palvelutehtävään, riippumatta siitä, onko hänellä lääkitys.

### KORVAUSHOITO

Määritelmällisesti korvaushoitoa käytetään eri syystä kuin mielen- tai fyysisen terveyden hoitoon tarvittavaa reseptilääkitystä. Tämä erottaa korvaushoidon erilliseksi asiaksi NA:sta. Kun on kyse korvaushoitoon osallistuvista, on hyvä muistaa, että kolmannessa perinteessämme selvästi sanotaan NA-jäsenyyden astuvan voimaan silloin kun jollakulla on halu lopettaa käyttäminen tai kun hän päättää tulla jäseneksi, eikä silloin kun hän on puhtaana. Siitä huolimatta ryhmät ovat silti keskittyneitä tavoitteeseen toivottaa jokainen kokoukseen sisään kävelevä tervetulleeksi.

**T**uomioistuimet ovat määränneet korvaushoidossa oleville NA-kokouksiin osallistumista. Osa näistä addikteista jakaa kokouksissamme. Onko tämä ulkopuolinen asia? Entä sanomamme täydellisestä pidättäytymisestä? Haluamme tehdä oikein, mutta olemme huolissamme siitä, että tulokkaat saavat väärän sanoman. Tässä on kyse elämästä ja kuolemasta!

Jotkut NA-jäsenet ovat hämillään tai jopa suvaitsemattomia korvaushoidossa olevia kohtaan johtuen siitä, että he näkevät ristiriitaisena korvaushoidon ja NA:n periaatteen täydellisestä pidättäytymisestä. Jotkut meistä ovat pelokkaita kun korvaushoidossa olevat haluavat jakaa tai puhua NA:n nimissä. Meitä kaikkia voi auttaa, jos muistamme, että monet korvaushoidossa olevat addiktit tulevat lopulta puhtaaksi, pysyvät puhtaana ja löytävät elämäntavan, jota luulivat saavuttamattomaksi ennen NA:han tuloaan. Tämä ei useinkaan tapahdu addiktin osallistuessa ensimmäiseen kokoukseensa – puhtaaksi tuleminen ja puhtaana pysyminen on usein päätös, joka tehdään useisiin kokouksiin osallistumisen jälkeen pitkän ajan kuluessa.

Koska NA on täydellisen pidättäytymisen ohjelma, ryhmät rajoittavat joskus korvaushoidossa olevien jäsenten osallistumista varmistaakseen NA-sanoman selkeyden. Silti meidän täytyy tasapainottaa tätä rajoitettua osallistumista ajatuksella, että NA:n jäsenyys syntyy halusta lopettaa käyttäminen, ei pidättäytymisestä. *Se toimii: miten ja miksi* -kirjan kirjoituksessa kolmannesta perinteestä meitä muistutetaan: ”Halu ei ole mitattavissa oleva hyödyke. Se elää jokaisen yksittäisen jäsenen sydämessä. Koska emme voi toimia jäsenyytemme ainoan edellytyksen arvostelutuomareina, meitä kannustetaan avaamaan kokoushuoneidemme ovet sepposen selälleen jokaiselle addiktille, joka haluaa liittyä mukaan.”

Oviemme avaaminen näille jäsenille tarkoittaa sitä, että ryhmät käyttävät aikaa keskustellakseen tästä aiheesta ja löytääkseen tavan saada jokainen tuntemaan olonsa terveltulleeksi. Jokainen ryhmä on itsenäinen ja ryhmän omatunto lopulta määrittelee millä tavalla korvaushoidossa olevat voivat osallistua. Jotkut ryhmät saattavat päättää rohkaista korvaushoidossa olevia palvelemaan kahvin- tai teenkeitäjinä tai siivoojina. Tällainen sitoutuminen saattaa rohkaista halua täydelliseen pidättäytymiseen sen avulla, että näiden jäsenten annetaan kokea olevansa osa NA:ta.

Todellisuus on se, että jotkut ryhmät antavat korvaushoidossa olevien jakaa ja vetää kokouksia, toiset eivät. Vaikka emme ehkä tue tällaista osallistumista, voimme yksinkertaisesti tiedostaa nämä asiat ja harkita tapoja rohkaista jokaista



jäsentä tulemaan puhtaaksi ja löytämään toivoa ja toipumista, jotka ovat mahdollisia NA:ssa. Kysymys joka todellisuudessa jää ryhmille harkittavaksi on, kuinka kunnioittaa NA:n täydellisen pidättäytymisen filosofiaa ja silti toivottaa addiktit tervetulleeksi ryhmiimme ja kokouksiimme. Kaikkein tärkeintä on, ettemme anna pelkojemme vaikuttaa ryhmämme kykyyn saattaa NA-sanomaa toivosta ja vapaudesta.

***Jäsenyyden ainoa edellytys on halu lopettaa käyttäminen.***

Kolmas perinne

Yksi tämän aiheen haastavin puoli on se, että samalla kun NA-ryhmällä on vapaus pyytää niitä, jotka ovat käyttäneet sinä päivänä, pidättäytymään jakamisesta kokouksessa, se ei päättä mitä "käyttäminen" tarkoittaa yksittäiselle jäsenelle. Lääkityksen käyttäminen on aihe, josta monella jäsenellä on vahvat henkilökohtaiset tunteet, mutta ryhmän tarkoitus ei ole väkisin vaatia, kannattaa tai vastustaa jäsenen henkilökohtaisia mielipiteitä. Jokaisella jäsenellä – sellaisella jolla on lääkitys tai josta lääkityksen ottaminen tuntuu sopimattomalta – on vastuu olla esittämättä henkilökohtaisia tunteitaan ja mielipiteitään koko Nimettömien Narkomaanien mielipiteinä.

NA:ssa me vedämme puoleemme tarkoituksella ihmisiä, jotka ovat sairaita, epävakaita ja avun tarpeessa. Meidän haasteemme on jatkaa suvaitsevaisuuden, kärsivällisyyden ja rakkauden harjoittamista, jotta luomme ilmapiirin, jossa ne, jotka haluavat toipua, voivat tehdä niin. Monet meistä ovat havainneet NA-kokouksiin tulevan liikaa painolastia häiriöiden, väittelyiden ja tätä aihetta kohtaan tunnetun kielteisyyden vuoksi. Silti, kun näitä haasteita käsitellään ohjelmamme hengellisten periaatteiden pohjalta, ryhmät tulevat usein vahvemmiksi ja keskittyneemmiksi sen tuloksena. Toipuminen on usein vaativa prosessi monine ylä- ja alamäkineen ja NA-ryhmillä on taipumus kokea samantaisia haasteita. Silti juuri nämä vaikeudet antavat meille mahdollisuuden kasvaa yksilöinä ja ryhmänä. Nimettömät Narkomaanit on täällä auttaakseen addikteja löytämään uuden elämäntavan ja NA:han liittyminen tarkoittaa tu-

lemista osaksi eloisaa ja monipuolista toveriseuraa. Kuten ensimmäisessä perinteessämme muistutetaan meitä: "Kun yhtenäisyys on käytännöllisenä perustanamme, huomaamme, että suhteemme toisiimme on tärkeämpi kuin mikään kiistakysymys, joka voisi hajottaa meidät." Tämän mielessä pitäminen sallii ryhmiemme palvella parhaiten kaikkia NA:sta toipumista etsiviä addikteja.





Käännös Maailmanpalveluneuvoston  
hyväksymästä palvelumateriaalista.

*Palvelupamfletit on tarkoitettu jäsenten, ryhmien ja palvelutoimikuntien  
käyttöön resursseina, eivätkä NA –kokouksissa luettaviksi.*

© 2012 by NA World Services, Inc. Kaikki oikeudet pidätetään.  
19737 Nordhoff Place ❖ Chatsworth, CA 91311 USA  
t 818.773.9999 ❖ f 818.700.0700 ❖ [www.na.org](http://www.na.org)

ISBN 978-1-55776-113-2

Item No. FI-2205

7/12