

# Onlinemøder – nogle tanker og information!

*Nedenstående er en oversættelse og tilpasning til danske forhold,  
omkring vores ageren på onlinemøder.*

*Skrevet af et anonymt amerikansk medlem.*

*Tilpasset og godkendt af OSK-SoV!*

Her kommer et par ord omkring NA-møder på nettet. Som mange af jer har oplevet, er onlinemøder lige så forskellige som de "normale" fysiske møder: nogle er små, nogle er store, nogen bringer et stærkt NA bedrings budskab, andre i mindre grad. Vi finder de møder vi kan lide og føler os hjemme på, og støtter dem.

Nogle af de ting der opstår ved deltagelse i onlinemøder, adskiller sig fra de fysiske møder. Vi vil her omtale nogle af de ting vi alle kan gøre for at gøre det trygt og rart at deltage i disse møder.

For det første er det vigtigt at forstå, at alle onlinemøder - uanset platform - har en "vært"(Host). Denne person er den der åbner mødet, og oftest har ansvaret for de ting der får mødet til at foregå gnidningsfrit. Nogle møder vil have en eller flere "medværter"(Co-Host) til at hjælpe værten med at de forskellige opgaver der skal udføres mens mødet foregår. Ting som at svare på medlemmers spørgsmål i chatten, holde øje med tiden, holde øje med hvem der vil dele (hvis mødet bruger raise hand (ræk hånden) funktion), lægge tekster op. Alt sammen afhængig af gruppens måde at køre mødet på. Værten og medværter på et onlinemøde er i sandhed repræsentanter for betroede tjenere på det NA-møde de fungerer på.

Hvad kan du gøre når du logger ind på et møde for at hjælpe de personer der kører mødet? Det første du kan gøre, er at logge ind med dit fornavn.

Hvorfor er dette vigtigt? Som mange af jer vil vide, findes der mennesker derude, der vil logge ind på møder for at lave rav i den og sabotere mødet. De er kendt som "trolde". Disse personer bruger ofte falske navne og overholder indlysende nok ikke vores måde at identificere os selv og hinanden. Så ved at bruge dit fornavn (og evt. forbogstav i efternavn) sender du et signal til værten om at du rent faktisk er NA-medlem. Du kan evt. også nævne din cleantime, hvor du kommer fra, dit NA-område o.s.v.

Noget der absolut ikke er tryghedsskabende, er at logge ind som "Pouls iPhone", "Galaxy 007", "Peter Pan" eller hvad som helst der er tvetydigt. Den slags navne får advarselslamperne til at blinke. Og du kan opleve at blive anbragt i "venterummet" (hvis gruppen bruger dette) og ikke kunne deltage i mødet før værten er sikker på hvem du er og lukker dig ind.

Husk at praktisere lidt tålmodighed og tolerance.

Når du så kommer ind på mødet, bliver du måske opfordret til at deltage ved at læse op, indlede eller at dele din erfaring, styrke og håb (det er ethvert mødes hjerteblod). Nedenstående er nogle af de ting vi hver især kan gøre for at bevare mødets integritet.

1. Slå din mikrofon fra når du træder ind på mødet. Hav ikke TV eller radio kørende i baggrunden, da mikrofoner har en vis evne til at opfange det hele. Det bliver ofte forstærket og hele mødet kan lytte med. Dette kan være forstyrrende og også respektløst overfor den der deler eller læser op, lidt ligesom småsnakken på et fysisk møde.
2. Tænd dit kamera. Om ikke andet så bare de første minutter. Dette hjælper værten (og alle andre) til at se at du faktisk er et NA-medlem

der søger bedring og ikke en "troll". Hvis du arriverer til mødet med slukket kamera, kan det igen tænde advarselsslamperne. Du kan opleve at du får en privat opfordring til at tænde kameraet. Hvis du ikke gør det, risikerer du at ende i venterummet igen eller sågar logges af mødet.

3. Ligeledes, når du deltager i mødet, med kamera på, prøv da at være opmærksom på de ting der kan forstyrre og aflede andre. Hvis du spiser, ryger, taler i telefon, hænger i lysekronen, sidder i bar overkrop o.s.v. alle disse ting kan let aflede og forstyrre mødet. En god tommelfingerregel er denne: *"Ville jeg gøre dette på et fysisk møde jeg deltager i?"*
4. Vær opmærksom på de tidsgrænser der er foreslået, og gør dit bedste for at følge dem. Alle vil gerne have samme mulighed som dig til at dele deres erfaring, styrke og håb. En sidste ting der opstår indimellem, er at et medlem ønsker at dele her og nu. De fleste værter forsøger efter bedste evne at tildele ordet i kronologisk rækkefølge. Nogle gange ser folk kun de "raise hand" der er i oversigten, og overser at nogen kan have bedt om ordet i chatten. Eller det kan være en vært eller medvært der ønsker at dele. De kan i visse forummer ikke "raise hand", så de er nødt til at hoppe ind når det er muligt. Igen en lille smule tålmodighed og overbærenhed vil være godt her.

*Når vi alle gør vores bedste for at praktisere "principper før personligheder i alle områder", om det er på onlinemøder eller på vores elskede fysiske møder, vil vores bedring også øges når vi gør dette.*