

En introduktion til NA-møder IP No.29

Hvis du er ny i NA eller tænker på at tage til dit første Narcotics Anonymous-møde, vil det måske være rart at vide lidt om hvad der foregår på vores møder. Denne pamflets formål er at give dig en bedre forståelse af, hvad vi gør, når vi samles og deler bedring. De ord vi bruger og det, vi gør, vil måske være fremmed for dig i begyndelsen, men forhåbentlig kan denne pamflet hjælpe dig til at få mest muligt ud af dit første NA-møde eller hjælpe dig til at føle dig mere tryk, når du kommer igen. Det vil hjælpe dig til at få mest ud af hvert møde du deltager i, hvis du kommer tidligt, bliver længe, og stiller en masse spørgsmål før og efter mødet.

En velfungerende mødelederguide holder hovedformålet i fokus og opmuntrer medlemmer til at deltage på en måde, der udtrykker bedring.

Tradition Fem, Det Virker: Hvordan og Hvorfor

Vores Basis Tekst, *Narcotics Anonymous*, giver den bedste beskrivelse af hvem vi er og hvad vi gør: "NA er et ikke-kommercielt fællesskab eller samfund af mænd og kvinder, for hvem stoffer var blevet et væsentligt problem. Vi er addicts i bedring som mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at forblive clean." NA's Tolv Trin er det grundlæggende i vores bedringsprogram. Vores møder er der, hvor vi deler bedring med hinanden, men at integrere programmet i vores liv, indebærer meget mere end blot at gå til NA-møder. Folk går til NA-møder af forskellige årsager, men formålet ved ethvert møde er at give NA-medlemmer et sted, hvor de kan dele bedring med andre addicts. Hvis du ikke er en addict, så søg efter et åbent møde, hvor ikke-addicts er velkomne til at deltage. Hvis du er en addict, eller tror du har et problem med stoffer, foreslår vi at du tager til et møde dagligt i mindst 90 dage for at lære NA-medlemmer og vores program at kende.

NA-litteratur er også en fantastisk ressource til information om vores program. Vores Basis Tekst (*Narcotics Anonymous*) eller vores informationspamfletter (IP'er) er et godt sted at starte. De fleste møder tilbyder IP'er gratis, mens NA-bøger generelt bliver solgt i grupperne. Det meste af vores litteratur kan også læses¹ eller bestilles online på www.na.org.

Generel information der gør sig gældende for NA-møder:

- Vi er ikke interesseret i hvad eller hvor meget du brugte; vi fokuserer på de måder vores addiction og bedring påvirker vores liv.
- NA-møder er ikke som at gå i skole eller i gruppeterapi. Vi giver ikke lektioner eller rådgivning. Vi deler simpelthen bare vores erfaringer med addiction og bedring.
- Møderne bliver ofte holdt i kirker, væresteder eller andre faciliteter, fordi disse steder typisk er noget vi har råd til og som er tilgængelige og egnede. NA er ikke en del af eller forbundet med andre grupper, organisationer eller institutioner.

¹ På engelsk

- For at respektere alle vores medlemmers anonymitet, beder vi folk, der deltager på møderne, om ikke at fortælle hvem vores medlemmer er eller om, hvad de deler på møderne.
- NA har ingen medlemskontingent eller afgifter, men det koster penge at afholde møderne og at yde service, der fremmer vores hovedformål. Vores medlemmer giver frivillige bidrag til møderne, for at støtte gruppen og andre indsatser der bringer vores budskab. Ikke-medlemmer bliver bedt om ikke at bidrage, så vi kan forblive helt selvforsørgende.

Vores bedringsprogram begynder med afholdenhed fra alle stoffer inkl. alkohol. Nogle gange kommer folk til NA-møder mens de stadig bruger stoffer, er i afgang eller på substitutionsmedicin. Uanset hvad du måske bruger, når du først kommer til NA, er du velkommen. Ligeledes har nye medlemmer ofte spørgsmål om receptpligtig medicin. Vi opfordrer jer til at læse NA-litteratur som f.eks. Basis Tekst og pamfletten "*Perioder med sygdom*", der vil forklare NA's tilgang til dette. Det hjælper også at tale med NA-medlemmer, der har stået i lignende situationer, om, hvad der virkede for dem. Sponsorship kan være et vitalt redskab, til at forstå dette og andre emner i vores bedring (se IP#11 for mere information om sponsorship). Vi er ikke professionelle og NA har ingen holdninger hvad angår medicin, vi kan kun dele vores personlige erfaringer med hinanden.

Nogle ting du kan forvente at se eller opleve på vores møder

NA-møder findes i alle mulige former og størrelser og der er noget for enhver smag, mange ting bliver gjort forskelligt på møderne i forskellige byer, forskellige lande, og selv på forskellige aftner i løbet af ugen i området hvor du bor. På trods af det er der stadig nogle fælles ting på de fleste NA-møder rundt om i verden.

- Møderne er som regel enten delemøder eller speakermøder. Delemøder tillader medlemmer at dele efter tur. Speakermøder tillader et eller flere medlemmer at dele i længere tid.
- Besøgende og nykommerne bliver som regel bedt om at præsentere sig ved fornavn. Nykommerne bliver oftest taget imod med et knus, et håndtryk og en "velkommen" nøglering.
- De fleste steder er det almindeligt, at medlemmerne stiller sig i en rundkreds når mødet slutter for at bede en lille bøn, eller læse op af NA-litteratur. Selvom du måske hører bønner på møderne, er vores program åndeligt, ikke religiøst.
- Hvis du er under kriminalforsorgen, skriver grupperne oftest under på deltagelse i mødet af høflighed, hvis de bliver bedt om det, men nogle grupper eller medlemmer vælger ikke at gøre det. Har du brug for en underskrift, er det bedst at spørge hvordan gruppen forholder sig til dette, før mødet starter.
- De fleste grupper har mødelister med andre møder i området.

Mange af os opfatter simpelthen Gud som den kraft, der holder os clean. Retten til en Gud efter din opfattelse, er fuldstændig og uden forbehold. (Trin Tre, Basis Tekst)

Om at dele

- NA hviler på "den terapeutiske værdi af en addict som hjælper en anden". Ikke-medlemmer bliver bedt om ikke at dele på møderne, selvom nogle grupper tillader dem en kort bemærkning når der bliver fejret mærkedage.
- Medlemmer bliver som regel bedt om kun at dele én gang pr. møde og være opmærksomme på mødets tidsgrænse. Mange grupper beder medlemmer om at begrænse sig til fem minutter eller mindre.
- Medlemmer opfordres også til at undgå at "lege kommentatorer", hvilket betyder, at vi deler vores egne erfaringer i stedet for at reagere på andre medlemmer. Folk må tale sammen før og efter møderne.
- Nogle grupper beder medlemmer om ikke at dele præcise detaljer og beskrivelser af stoffer og om at bruge på møderne, og i stedet fokusere på hvordan addictionen og bedringen har påvirket os.
- Nykommerne bliver generelt opfordret til at fokusere på at lytte, men de er velkomne til at dele under selve mødet.
- Nykommerne bliver opmuntret til at lytte godt efter erfarne medlemmer, de kan relatere til, som måske kan blive en sponsor eller ven, eller på anden måde kan tilbyde vejledning eller støtte.

At fremelske en atmosfære af bedring på vores møder

Grupper kan måske variere i hvordan de vælger at forholde sig til møderelaterede kutymmer. Vi opfordrer dig til at tjekke det ud ved hvert møde, for at få en bedre ide om, hvad du kan forvente. Følgende er standard ved de fleste møder:

- Nogle møder har en kort pause, så medlemmer kan snakke, få forfriskninger, komme på toilettet eller ryge. Ved møder uden pause venter vi med det til efter mødet.
- Vi tillader ikke stoffer eller værktøj på noget møde.
- Vi tager stærkt afstand til al form for chikane, trusler og forstyrrende adfærd, før, under og efter vores møder. Dette inkluderer uvelkomne seksuelle, romantiske, økonomiske og religiøse opfordringer. Vores møder er til at dele NA-bedring. Hvis du føler dig chikaneret eller truet, så tal med mødelederen eller et andet betroet medlem.
- Vi beder dem der kommer for sent om at finde en plads stille og undgå at distrahere folk.
- Vi tager afstand fra småsnak med sidemanden. Selvom der bliver hvisket, forstyrrer det andre.
- Telefonopkald og sms'er forstyrrer også andre. Vi beder medlemmer om at slukke eller sætte deres mobiler og andre elektroniske apparater på lydløs under mødet.
- Mange steder er et kram en almindelig NA-hilsen. Hvis du ikke er tilpas med at kramme, skal du ikke tøve med at sige det. Mange medlemmer vil være forstående.

Vores møder varierer meget i størrelse og stil. Nogle er små og intime; andre er store og "larmende". Skik og brug under møderne varierer også meget fra sted til sted. Men vigtigt af alt – vores møder er der, hvor vi deler vores erfaring, styrke og håb. Hvis du er en addict, så bliv ved med at komme tilbage og del bedring med os.

Nogle hjælpsomme NA-udtryk

Addict- Udtrykket vi bruger til at omtale os selv, fordi vi ser addiction som problemet frem for brugen af et bestemt stof.

Basis Tekst- Bogen der indeholder vores grundprincipper, som hedder *Narcotics Anonymous*.

Lukkede møder- Møder der kun er for addicts eller de, der tror, de har et problem med stoffer.

Grupper- Medlemmer der holder et eller flere regelmæssige annoncerede NA-møder (se IP#2 *Gruppen*).

Højere Magt- En kærlig kraft, der hjælper medlemmer med at forblive clean og søge bedring.

IP'er- Informationspamfletter om NA.

Nykommere- Nye NA-medlemmer.

Åbne møder- Møder der byder alle velkommen til at deltage, inklusiv interesserede ikke-addicts.

Tilbagefald- En kortere eller længere periode tilbage i stofbrug.

At dele- Tilbyde personlige erfaringer med addiction og bedring.

Sponsor- Erfarne medlemmer der tilbyder vejledning og støtte igennem de Tolv Trin (se IP#11 *Sponsorship*).

Betroede tjenere- medlemmer der har en servicepost i NA.