



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonyme Narkomane**

# NA-gruppen

## NAs tolv trinn

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulige å mestre.
2. Vi kom til å tro at en Makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.
3. Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, *slik vi oppfattet Ham*.
4. Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selv-ransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil.
6. Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
7. Vi ba Ham ydmykt om å fjerne våre feil.
8. Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle.
9. Vi gjorde opp direkte overfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, *slik vi oppfattet Ham*, og ba bare om kjennskap til Hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
12. Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold.

# NA-gruppen

---

Sersjon	Sid Nummer
Innledning .....	1
Hva er en NA-gruppe? .....	1
Hva er en "hjemmegruppe"? .....	4
Hvem kan være medlem? .....	4
Hva er "åpne" og "lukkede" møter? .....	5
Hvor kan vi avholde NA-møter? .....	5
Hva slags møteformat kan vi bruke? .....	7
Deltagermøter .....	7
Temadiskusjonsmøter .....	7
Studiemøter .....	7
Talermøter (speaker-møter) .....	7
Nykommermøter .....	8
Spørsmål og svar-møter .....	8
Å utvikle formatet deres .....	8
Hva slags litteratur bør vi bruke? .....	9
Hva er et gruppesaks-møte? .....	9
Hvordan utføres arbeidet? .....	10
Hvordan velger vi folk til tjeneste i gruppen? .....	11
Hva slags tjenere trenger en gruppe? .....	12
Hvilket ansvar har en NA-gruppe? .....	16
Hvordan kan gruppen vår støtte andre NA-tjenester? .....	17
Hvordan kan gruppen vår tjene samfunnet på en bedre måte? .....	18
Hvordan kan gruppen vår løse sine problemer? .....	19
Eksempel på møteformat .....	21
Å starte en ny gruppe – en sjekkliste .....	24



# NA-gruppen

## Innledning

Grupper i Anonyme Narkomane er selvstyrte (de tolv tradisjoner bruker ordet *selvstyrt*). Gruppen kan utføre sakene sine på den måten som passer gruppens medlemmer, forutsatt at gruppens handlinger ikke påvirker andre grupper eller hele NA-fellesskapet på en uheldig måte. Så det vi her tilbyr er ikke en "regelbok", men den delte erfaringen om hvordan mange av våre grupper med suksess har avholdt møter og tatt seg av saker. Nye medlemmer kan oppleve at dette heftet hjelper dem med å forstå hvem som gjør hva for å holde gruppen i gang, og hvordan de kan hjelpe til. For mer erfarne medlemmer kan den kanskje gi litt perspektiv på deres engasjement i gruppen. Men uansett hvor mye informasjon vi presser inn i denne brosjyren, så vil dere fortsatt oppdage at den beste kilden til veiledning for gruppen deres ligger i gruppen selv.

Det er mange måter å gjøre ting på i Anonyme Narkomane. Og på samme måte som vi alle har vår individuelle personlighet, så vil deres gruppe utvikle sin egen identitet, sin egen måte å gjøre ting på, og sin egen måte å bringe NA-budskapet videre på. Det er slik det skal være. I NA oppmuntrer vi til enhet, ikke ensartethet.

Dette heftet forsøker ikke engang å si alt det som kunne vært sagt om det å drive en NA-gruppe. Det du vil finne her er noen kortfattede svar på noen meget grunnleggende spørsmål: Hva er en NA-gruppe? Hvordan blir arbeidet utført? Hva slags møter kan en gruppe holde? Hvordan løses problemer når de oppstår? Vi håper dette heftet viser seg å være nyttig når deres gruppe søker å oppfylle dets hovedformål: å bringe budskapet videre til den rusavhengige som fortsatt lider.

## Hva er en NA-gruppe?

Når to eller flere rusavhengige samles for å hjelpe hverandre med å holde seg rusfrie, kan de danne en gruppe i Anonyme Narkomane. Her er seks punkter<sup>1</sup> som beskriver en NA-gruppe, basert på våre tradisjoner:

---

<sup>1</sup> De seks punktene som beskriver en gruppe er blitt tilpasset fra "The AA Group", publisert av Alcoholics Anonymous World Services Inc. Gjengitt med tillatelse.

1. Alle medlemmene av en gruppe er rusavhengige, og alle rusavhengige er berettigede til medlemskap.
2. Som en gruppe er de selvforsørget.
3. Som en gruppe er deres eneste mål å hjelpe rusavhengige til å tilfriskne gjennom anvendelse av Anonyme Narkomanes tolv trinn.
4. Som en gruppe har de ingen tilknytning til noen utenfor Anonyme Narkomane.
5. Som en gruppe uttaler de seg ikke om utenforstående saker.
6. Som en gruppe er deres holdning til offentligheten basert på tiltrekning heller enn fremheving.

Når vi fastslår de seks punktene som skiller en NA-gruppe fra andre typer grupper, legger vi større vekt på *rusavhengighet* enn nesten noe annet sted i vår servicelitteratur. Dette er fordi Anonyme Narkomanes grupper ikke kan være alt for alle mennesker og fortsatt sørge for den innledende identifisering rusavhengige trenger for å finne veien til tilfriskning. Ved å presisere en gang for alle våre gruppers eneste krav til medlemskap og hovedformål på denne måten, frigjør vi oss selv til å fokusere på frihet fra sykdommen avhengighet i størsteparten av vår servicelitteratur, sikre på at våre grupper sørger for et passende grunnlag for identifisering for de som søker tilfriskning.

NA-grupper blir opprettet av rusavhengige som ønsker å støtte hverandre i tilfriskning, i det å bringe budskapet videre direkte til andre rusavhengige, og i det å delta i aktivitetene og tjenestene til NA som en helhet. En av de grunnleggende midlene en NA-gruppe benytter for å oppfylle disse målene er å avholde NA-møter hvor rusavhengige kan dele deres tilfriskningserfaring, slik at de kan støtte hverandre og samtidig bringe budskapet til andre. Noen grupper holder et enkelt ukentlig møte, andre holder flere møter hver uke. Kvaliteten på et NA-møte er direkte avhengig av styrken og solidariteten til NA-gruppen som avholder møtet.

NA-grupper, ikke NA-møter, er fundamentet til NAs servicestruktur. NA-grupper er ansvarlige for å ta servicebeslutninger, både de som direkte påvirker dem og hva de gjør på deres møter samt de som prinsipielt påvirker Anonyme Narkomanes identitet.

For eksempel, ny NA-litteratur blir kun godkjent av regionale delegater på World Service Conference etter at de har fått veiledning fra gruppene de representerer. På samme måte, i samsvar med vårt andre konsept, "bør forslag om å endre NAs tolv trinn, tolv tradisjoner, navn, natur eller formål godkjennes direkte av gruppene" før de kan settes ut i livet.

Grupper opprettholder kontakt med resten av Anonyme Narkomane gjennom representanter valgt ut til å delta i NAs servicestruktur på vegne av gruppene. Post fra World Service Office, inkludert kvartalsmagasinet *The NA Way Magazine*<sup>2</sup>, holder NA-gruppene informert om saker som påvirker fellesskapet verden over. Hvis gruppen din ikke mottar *The NA Way Magazine*, så be sekretæren deres om å kontakte World Service Office.

Hovedformålet til en NA-gruppe er å bringe budskapet om tilfriskning videre til den rusavhengige som fortsatt lider. Gruppen gir hvert medlem muligheten til å dele og høre erfaringen til andre rusavhengige, som lærer en bedre måte å leve på uten bruk av rusmidler. Gruppen er det grunnleggende redskap ved hvilket vårt budskap blir brakt videre. Den skaper et miljø der en nykommer kan identifisere seg med rusavhengige i tilfriskning, og finne en atmosfære av tilfriskning.

Noen ganger opprettes spesialiserte NA-grupper for å sørge for ytterligere identifikasjon for rusavhengige med spesielle felles behov. Det finnes for eksempel i dag mange manns- og kvinnemøter, og møter for homofile og lesbiske. Men fokuset til et hvilket som helst NA-møte, selv om det avholdes av en spesialisert gruppe, er på tilfriskning fra avhengighet, og en hvilket som helst rusavhengig er velkommen til å delta.

NA-møter er begivenheter hvor rusavhengige deler med hverandre om deres erfaring i tilfriskning og i anvendelsen av de tolv trinn. Selv om mange, om ikke de fleste, NA-møtene faktisk holdes av en NA-gruppe, skjer andre NA-møter hele tiden: uformelt blant venner, på store speakermøter for et område eller en region, på konventer, på skoler, på institusjoner og så videre. NA-gruppen er en enhet, NA-møtet er en begivenhet, og NA-møter kan avholdes uten støtte fra en NA-gruppe.

---

<sup>2</sup> for øyeblikket ikke tilgjengelig på norsk

## Hva er en "hjemmegruppe"?

I noen NA-fellesskap har det blitt vanlig blant medlemmene av fellesskapet å inngå en personlig forpliktelse om å støtte en bestemt gruppe – deres "hjemmegruppe". Selv om denne praksisen ikke er enerådende, så mener mange at dette kan være til nytte både for det enkelte medlemmet og gruppen. Den kan gi det enkelte medlemmet et stabilt tilfriskningsgrunnlag, et sted som kan kalles "hjem", et sted hvor man kjenner og bli gjenkjent av andre rusavhengige i tilfriskning. For gruppen sørger den for støtte fra en kjerne av faste og engasjerte medlemmer. En sterk hjemmegruppe kan også fremme en ånd av vennskap blant medlemmene som gjør gruppen mer tiltrekkende og støttende overfor nykommere.

Hjemmegruppen gir mange muligheter til å involvere oss i NA-fellesskapet, og utgjør en fin plass for oss til å begynne å gi tilbake det som Anonyme Narkomane fritt har gitt oss. Ved å forplikte oss overfor vår hjemmegruppe, inngår vi en personlig forpliktelse overfor NA-enheten. Ikke bare forbedrer denne forpliktelsen vår egen tilfriskning, den hjelper også til med å forsikre at tilfriskning er tilgjengelig for andre. Vår hjemmegruppe gir oss også en plass hvor vi kan delta i NAs beslutningsprosess.

Selv om hjemmegruppekonseptet er den aksepterte normen i noen NA-fellesskap, så er den ukjent i andre. Det er veldig mange måter å snakke om og tenke på det båndet som knyttes mellom rusavhengige i deres grupper. Gjør det som passer best for deres eget NA-fellesskap.

## Hvem kan være medlem?

Hvis en rusavhengig ønsker å være et medlem av Anonyme Narkomane, trenger den rusavhengige kun å ha et ønske om å slutte å bruke. Vår tredje tradisjon forsikrer dette. Om det enkelte NA-medlemmet også bestemmer seg for å bli medlem av en bestemt gruppe, er fullstendig opp til hver enkelt. Tilgang til møtene til enkelte NA-grupper er begrenset av faktorer utenfor disse gruppernes kontroll, for eksempel lover som regulerer grenseovergang eller sikkerhetsbestemmelser i fengsler. Men disse gruppene i seg selv nekter ikke noen rusavhengige å delta.



## Hva er "åpne" og "lukkede" møter?

"Lukkede" møter er kun for rusavhengige eller de som tror de kan ha et rusproblem. Lukkede møter sørger for en atmosfære hvor rusavhengige kan føle seg mer sikre på at de som deltar på møtene vil være i stand til å identifisere seg med dem. Av samme grunn kan nykommere føle seg mer komfortable på lukkede møter. I begynnelsen av et lukket møte kan møtelederen ofte lese opp en erklæring som forklarer hvorfor møtet er lukket, og tilby ikke-rusavhengige som kanskje deltar opplysninger om et åpent møte.

"Åpne" NA-møter er akkurat det – åpne for hvem som helst som ønsker å delta. Noen grupper har åpne møter én gang i måneden for å tillate ikke-rusavhengige venner og slektninger til NA-medlemmer å feire rusfri tid sammen med dem. Grupper som har åpne møter kan strukturere formatet sitt slik at muligheten for deltagelse for ikke-rusavhengige er begrenset til kun korte bursdags- eller årsdagsfeiringer. Et slikt format gir møtet muligheten til å holde fokuset på tilfriskning delt mellom rusavhengige. Det bør opplyses under møtet at NA-grupper ikke aksepterer pengebidrag fra ikke-rusavhengige.

Noen grupper bruker nøye planlagte åpne møter, spesielt åpne talermøter, som en mulighet til å la medlemmer av storsamfunnet selv se hva Anonyme Narkomane handler om, og stille spørsmål. På slike offentlige møter blir ofte en erklæring vedrørende vår tradisjon om anonymitet lest opp. Erklæringen ber besøkende om ikke å bruke ansiktsfotografier, etternavn eller personlige detaljer når de beskriver møtet overfor andre. For mer informasjon om offentlige møter, se *Public Relations Handbook*<sup>3</sup>, tilgjengelig gjennom deres gruppeservice-representant eller ved å skrive til World Service Office.

## Hvor kan vi avholde NA-møter?

NA-møter kan avholdes omtrent hvor som helst. Grupper ønsker vanligvis å finne et lett tilgjengelig offentlig sted hvor de kan avholde møtene sine ukentlig. Steder drevet av offentlige kontorer samt religiøse og kommunale organisasjoner har ofte lokaler til leie til rimelige priser som kan møte en gruppes behov. Andre i

---

<sup>3</sup> for øyeblikket ikke tilgjengelig på norsk

ditt NA-fellesskap kan allerede kjenne til et passende sted tilgjengelig for ditt møte; snakk med dem.

Mange møtesteder vil være meget samarbeidsvillige og sjenerøse. Selv om slike steder ønsker å donere møtelokale til oss, så oppmuntrer vår syvende tradisjon våre grupper til å være selvforsørget ved å betale alle våre egne utgifter, inkludert husleien vår. Noen steder kan foretrekke at husleien blir betalt med litteratur eller andre tjenester.

Før man sikrer seg et sted, kan det være på sin plass å overveie om stedet er tilgjengelig for medlemmer med fysiske begrensninger. Har bygningen ramper, heiser med brede dører og toalettbequemmeligheter i stand til å betjene noen som sitter i rullestol? Finnes det tilstrekkelig med plass til parkering og innlasting/utlasting? Det kan finnes lignende vurderinger som gruppen kan ønske å bli klar over. For ytterligere informasjon om å nå ut til og betjene rusavhengige med tilleggsbehov, skriv til World Service Office.

Det er vanligvis anbefalt at gruppemøter ikke avholdes hjemme hos medlemmer. De fleste grupper finner det av flere årsaker ønskelig å avholde møtene sine på offentlige steder. Stabile møter avholdt på offentlige steder har en tendens til å øke NAs troverdighet i samfunnet. På grunn av varierende arbeidstid og ferieplaner er det ofte vanskelig å opprettholde regelmessige møtetider for møter avholdt i den enkeltes hjem. Å avholde et møte i et enkeltmedlems hjem kan påvirke møtevilligheten til enkelte medlemmer. Selv om noen grupper kan avholde de første få møtene sine i hjemmet til et medlem, er det vanligvis anbefalt at de flytter møtene til et offentlig sted så snart som mulig.

Å avholde regelmessige NA-gruppemøter på enkelte typer steder – for eksempel steder for behandling av avhengighet, klubbhus eller partipolitiske hovedkvarter – kan kompromittere gruppens uavhengige identitet. Før dere beslutter å flytte møtene deres til et slikt sted, kan det være at gruppen ønsker å vurdere noen spørsmål. Er stedet åpent for en hvilken som helst rusavhengig som ønsker å delta på møtet? Legger stedets administrasjon noen begrensninger på deres bruk av lokalet som kan utfordre noen av våre tradisjoner? Er det tydelig for alle berørte at det er deres NA-gruppe, og ikke stedets, som støtter opp om møtet? Har dere

en klar leieavtale med stedets ledelse, og er leien som avkreves rimelig nok til at gruppen deres kan bidra med midler til resten av NAs servicestruktur? Avholdes så mange av lokalsamfunnets NAMøter allerede på dette særskilte stedet, at hvis det skulle stenge, så ville det virke ødeleggende på deres NA-fellesskap som helhet? Dette er noen av spørsmålene en gruppe bør overveie nøye før den beslutter hvor den skal avholde et NAMøte.

## **Hva slags møteformat kan vi bruke?**

Grupper bruker en mengde forskjellige formater for å forbedre atmosfæren av tilfriskning på møtene sine. De fleste møtene varer én time eller halvannen time. Noen grupper har ett enkelt format på møtene sine. Andre grupper har en plan med roterende formater: en uke er det trinnstudie, den neste uken speakermøter og så videre. Andre igjen splitter de store møtene sine opp i flere seksjoner etter at møtet har åpnet, hver med sitt eget format. Her er noen grunnleggende beskrivelser av noen av møteformatene som, med variasjoner, ser ut til å være blant de mest vanlige. Som en referanse har vi i slutten på dette heftet også inkludert et eksempel på et møteformat.

### **Deltagermøter**

Møtelederen åpner møtet opp for medlemmer slik at de kan dele om et hvilket som helst tema relatert til tilfriskning.

### **Temadiskusjonsmøter**

Møtelederen velger et bestemt tilfriskningsrelatert tema for diskusjon eller spør andre om å foreslå et tema.

### **Studiemøter**

Det finnes mange forskjellige typer studiemøter. Noen leser en del av en NA-godkjent bok eller brosjyre hver uke og diskuterer den – for eksempel et Basic Text studium. Andre har diskusjoner fokusert på de tolv trinn eller tolv tradisjoner.

### **Talermøter (speakermøter)**

Noen møter ber en taler (speaker) om å dele hans eller hennes tilfriskningshistorie eller erfaring med et bestemt aspekt av tilfriskning i Anonyme Narkomane. Andre ber to eller tre speak-

ere om kortere taler. Andre igjen bruker et kombinert format med en speaker som deler først, og en temadiskusjon etterpå.

### **Nykommermøter**

Disse møtene blir ofte ledet av to eller tre av gruppens mer erfarne medlemmer. Disse medlemmene deler deres erfaring med avhengighet og med tilfriskning i Anonyme Narkomane. Hvis tiden tillater det, blir møtet så åpnet for spørsmål fra de nyere medlemmene.

Nykommermøter blir noen ganger avholdt en halv time før eller etter gruppens vanlige møte. Andre grupper avholder dem som mindre deler av et større møte. Andre igjen avholder et nykommermøte på en dag i uken, og deres vanlige møte på en annen. Uansett møteformat, så gir nykommermøter gruppen deres en mulighet til å gi rusavhengige som er nye i NA en introduksjon om det grunnleggende i tilfriskning.

### **Spørsmål og svar-møter**

På spørsmål og svar-møter blir folk bedt om å tenke ut spørsmål relatert til tilfriskning og fellesskapet, skrive disse spørsmålene ned, og legge dem i "spørre-kurven". Møtelederen trekker en lapp fra kurven, leser spørsmålet, og spør om noen kan dele sin erfaring relatert til spørsmålet. Etter at ett eller to medlemmer har delt, velger lederen et annet spørsmål fra kurven, og slik går det til møtet er over.

### **Å utvikle formatet deres**

Dette er grunnleggende beskrivelser av kun noen få av de mange forskjellige formatene som benyttes på NA-møter. Variasjonene på selv disse få formattypene kan være endeløse. Gjør gjerne ting annerledes. Varier formatet på en hvilken som helst måte som passer best for "personligheten" til gruppen deres og behovet til de rusavhengige i deres fellesskap.

Ofte vil et møte vokse seg større enn det gruppen i utgangspunktet forventet seg. Et møteformat som virket bra for et lite møte behøver ikke virke så godt for et større møte. Når et av møtene til gruppen deres opplever en slik vekst, kan det hende at

dere bør vurdere å gjøre endringer i formatet deres, og kanskje til og med erstatte det helt. Noen grupper som opplever en slik vekst, deler opp de større møtene sine i flere mindre møter som avholdes samtidig i forskjellige rom. Dette gir hvert medlem en bedre sjanse til å delta uansett hvilket møte han eller hun går på. Mange grupper bruker forskjellige typer format på hvert av de mindre møtene.

## Hva slags litteratur bør vi bruke?

NA World Services produserer ganske mange forskjellige typer publikasjoner. Imidlertid er det passende å lese kun NA-godkjent litteratur på møter i Anonyme Narkomane. Utdrag fra NA-godkjente bøker eller brosjyrer blir vanligvis lest i begynnelsen av et NA-møte, og noen møter bruker dem som kjernen i sitt format. NA-godkjent litteratur representerer det bredeste grunnlaget av tilfriskning i Anonyme Narkomane.

Gruppene gjør ofte også andre typer av NA-publikasjoner tilgjengelig på litteraturbordene på møtene sine: forskjellige bulletiner for NA-service og håndbøker, *The NA Way Magazine* og lokale informasjonsblader. Imidlertid er enhver type litteratur produsert av andre tolvtrinnsfelleskap eller andre organisasjoner utenfor NA lagt på våre litteraturbord eller lest på våre møter, upassende. Å gjøre dette innebærer støtte til et utenforstående foretak, noe som direkte strider mot NAs sjettede tradisjon.

## Hva er et gruppesaksmøte?

Hensikten med et gruppesaksmøte er ganske selvforklarende: å utføre gruppetjenestene på en slik måte at gruppen forblir effektiv i det å bringe budskapet om tilfriskning videre. Noen grupper avholder gruppesaksmøter regelmessig, andre avholder dem kun når noe spesielt dukker opp som trenger gruppens oppmerksomhet. Noen av spørsmålene som et typisk gruppesaksmøte tar opp er:

- Bringer gruppen effektivt NAs budskap videre?
- Blir nykommere og besøkende ønsket velkommen?
- Trenger man å finne løsninger på problemer tatt opp på nylige møter?
- Sørger møteformatet for tilstrekkelig med veiledning?

- Er møtedeltagelsen stabil eller økende?
- Er relasjonen mellom gruppen og stedet hvor møtene avholdes god? Mellom gruppen og samfunnet?
- Blir gruppens midler brukt fornuftig?
- Blir det donert nok penger på møtene til å møte gruppens behov og samtidig sørge for bidrag til resten av servicestrukturen?
- Blir beholdningen av litteratur og forfriskninger opprettholdt?
- Er det en ledig tjeneste i gruppen?
- Har området, regionen eller World Services bedt gruppen om råd, støtte eller veiledning?

Gruppesaksmøter blir vanligvis avholdt før eller etter et vanlig tilfriskningsmøte, slik at tilfriskningsmøtet kan forbli fokusert på dets primære formål. Gruppemedlemmer blir oppmuntret til å delta, stille spørsmål og delta i diskusjoner relatert til gruppens arbeid. Gruppen velger noen til å lede servicemøtet. Folk som gjør gruppeservice avgir rapport om sitt ansvarsområde, og saker som er viktige for gruppen blir tatt opp til diskusjon.

Gruppen, som grunnlaget for NAs servicestruktur, blir veiledet både av de tolv tradisjoner og de tolv konsepter for NA-service. En god forståelse av begge vil hjelpe gruppesaksmøtet til å holde en stø kurs. NAs bok om trinn og tradisjoner, *Det virker: Hvordan og hvorfor*, sørger for et vell av informasjon om de tolv tradisjoner. Interesserte medlemmer kan lese artikler om de tolv konsepter i *A Guide to Local Services*<sup>4</sup>.

## Hvordan utføres arbeidet?

Å sette frem stoler, kjøpe litteratur, arrangere speakermøter, rydde opp etter møtet, betale regningene, gjøre i stand tilfriskninger – de fleste tingene en NA-gruppe gjør som vertskap for møtene er ganske enkle. Men hvis en person hadde vært nødt til å gjøre dem alle sammen, så ville disse enkle tingene raskt blitt overveldende. Derfor velger gruppen folk til tjeneste (eller for å bruke språket i tradisjon to, *betrodde tjenerne*) for å hjelpe til med å dele opp arbeidet blant gruppens medlemmer.

<sup>4</sup> for øyeblikket ikke tilgjengelig på norsk

Det å velge folk til tjeneste er en måte gruppen praktiserer NAs tradisjon om selvforsørging på: "Hver NA-gruppe bør være helt selvforsørget..." Noen ganger virker det som grupper er fullstendig selvdrevne, men faktum er at noen er nødt til å gjøre det arbeidet som trengs for å støtte gruppen. Ved å dele opp arbeidet forsikrer gruppen at gruppen som helhet er selvforsørget og at gruppens byrder ikke blir ujevnt fordelt på skuldrene til en eller to enkeltindivider.

Det å velge folk til tjeneste gir gruppen en mulighet til å styrke tilfriskningen til dens medlemmer. Når gruppemedlemmer sier ja til å tjene som sekretær eller kasserer eller kaffekoker, så hjelper ofte den aksepteringen av ansvar til med å fremme deres personlige vekst. Det gir dem også en sjanse til å hjelpe til med å øke gruppens evne til å bringe budskapet om tilfriskning videre.

Du trenger ikke å være valgt til gruppeservice for å gjøre tjeneste for gruppen din. Hver eneste uke er det arbeid som må gjøres: hjelpe til med å gjøre i stand til møtet, ønske nykommere velkommen, rydde opp, sette frem tilfriskninger og lignende. Å be nye medlemmer om å hjelpe til med slike ting kan raskere få dem til å føle seg som en del av gruppen.

## **Hvordan velger vi folk til tjeneste i gruppen?**

Når et verv i gruppen blir ledig, avholder gruppen et gruppesaks møte for å vurdere hvordan tjenesten skal besettes. Gruppen bør ordne valget på en slik måte at ikke alle deres betroede tjenere fratrer sine tjenester samtidig.

Det er et par ting som bør vurderes når man ser etter folk til tjeneste. En ting er modenhet i tilfriskning. Når de som er nye i tilfriskning blir valgt inn i et verv, kan de oppdage at de blir fratatt tid og krefter som de trenger tidlig i tilfriskningen sin. Gruppemedlemmer med ett eller to år rusfri tid er antakelig allerede veletablerte i sin personlige tilfriskning. De er også sannsynligvis mer kjent med NAs tradisjoner og tjenestekonsepser, så vel som gruppeprosedyrer, enn de nyere medlemmene.

En annen ting som bør vurderes er regelmessig deltagelse i gruppen deres. Deltar de nominerte regelmessig på gruppens tilfriskningsmøter? Tar de aktivt del i gruppesaks møtene til grup-

pen? Har de oppfylt tidligere serviceforpliktelser de har inngått? Ytterligere spørsmål kan dukke opp når dere leser artikkelen i *A Guide to Local Services* om NAs fjerde tjenestekonsept, som direkte tar opp viktigheten av lederskap i NA og egenskaper som bør vurderes når betrodde tjenere skal velges.

Til slutt minner vi dere om å huske på at dere først og fremst velger folk til tjeneste for at det skal gagne gruppens felles velferd. Selv om tjenesteforpliktelser ofte gagnar de som aksepterer å utføre dem, bør ikke dette være den primære årsaken til å velge en eller annen til å gjøre tjeneste i deres gruppe. Som vår første tradisjon delvis sier: "Vår felles velferd bør komme først."

## Hva slags tjenere trenger en gruppe?

I forskjellige områder blir arbeidet delt opp på forskjellige måter, og de forskjellige jobbene har noen ganger forskjellige navn. Det som er viktig er ikke hvem som utfører jobben eller hva jobben kalles, men at jobben blir gjort. Det som følger er generelle beskrivelser av noen av de mest vanlige jobbene som finnes i NA-grupper. Deres gruppe bør sette opp realistiske tjenestevilkår og krav til rusfri tid for hver av disse stillingene.

### Sekretær

Sekretæren (noen ganger kalt møteleder) tar seg av gruppens anliggender, ofte ved å be andre gruppemedlemmer om å hjelpe til. En av de første oppgavene til en ny sekretær er å registrere gruppens nåværende postadresse og møteinformasjon hos sekretæren i områdeservicekomitéen og World Service Office. Når en ny sekretær eller GSR trer inn i tjenesten eller det er en forandring i gruppens postadresse eller tidspunkt eller sted for gruppens møte, bør både områdekomitéen og World Service Office informeres. Andre ting en gruppesekretær er ansvarlig for kan være:

- Åpne møtelokalet i god tid før møtet er berammet til å starte, sette frem stoler og bord (om nødvendig) samt rydde opp og låse lokalet etter at møtet er over.
- Sette opp et bord med NA-bøker og -brosjyrer, lokale møtelister, informasjon om NA-aktiviteter, servicebulletiner, *The NA Way Magazine* og nyhetsbrev fra NA.



- Lage te eller kaffe.
- Kjøpe inn forfriskninger og andre forsyninger.
- Velge møteledere og speakere.
- Hvis gruppen ønsker det, holde en oversikt over medlemmenes tilfriskningsfeiringer.
- Organisere gruppesaksmøter.
- Å gjøre hva som helst annet som trengs å bli gjort.

Mange grupper splitter opp disse jobbene enkeltvis: noen til å åpne og stenge lokalet, en annen som er ansvarlig for forfriskninger, en tredje som tar hånd om litteraturbordet og så videre. Grupper som støtter mer enn ett møte vil ofte ha forskjellige personer til alle disse jobbene på hvert av deres møter.

### **Kasserer**

Alle grupper, selv de som holder mer enn ett møte, velger en gruppekasserer. Når gruppen samler ansvaret for alle dens midler under én enkelt kasserer, gjør gruppen det enklere å gjøre rede for bidragene den mottar og utgiftene den har enn når den gir flere personer ansvaret for gruppens penger. Grupper som holder to eller flere ukentlige møter bør ordne det slik at bidrag blir overlevert til gruppekassereren kort tid etter hvert møte.

På grunn av tilleggsansvaret med å håndtere penger i forbindelse med tjenesten som gruppekasserer, er det viktig at grupper nøye vurderer hvem de velger til kasserere. Hvis gruppen velger noen som ikke er i stand til å takle ansvaret som følger med jobben, så er gruppen i det minste delansvarlig hvis penger blir stjålet, forsyninger ikke blir kjøpt inn eller midler ikke blir gjort ordentlig rede for. Det anbefales at grupper velger en kasserer som er økonomisk ansvarlig og god til å holde orden på sin personlige økonomi. På grunn av behovet for å holde fortløpende oversikter, blir det sterkt anbefalt at grupper velger kasserer for et helt år av gangen.

Hva gjør en gruppekasserer? De teller opp pengene som medlemmer har bidratt med på hvert møte, og ber alltid andre medlemmer om å bekrefte opptellingen. De tar spesielle hensyn for ikke å blande gruppens penger med deres egne personlige mid-

ler. De betaler utgifter, holder en god og enkel oversikt, og avgir regelmessige økonomiske rapporter til gruppene sine. Gruppekassereens jobb krever at en er nøye med detaljer. For å hjelpe kassere med å holde orden på disse detaljene, er boken *Treasurer's Handbook*<sup>5</sup> tilgjengelig fra de lokale områdekommiteene eller fra World Service Office.

### **Gruppeservicerepresentant (GSR)**

Hver gruppe velger en gruppeservicerepresentant. Selv de gruppene som holder mer enn ett tilfriskningsmøte velger kun én GSR. Disse GSR-ene er grunnlaget for vår servicestruktur. GSR-er sørger for en vedvarende og aktiv innflytelse på diskusjonene innenfor servicestrukturen. De gjør dette ved å delta på områdeservicekommiteémøter samt delta i fora og på samlinger på både område- og regionsnivå. Og noen ganger deltar de i arbeidet i OSK underkommiteer. Hvis vi er årvåkne når vi velger stabile og kvalifiserte ledere på dette tjenestenivået, vil resten av strukturen temmelig sikkert være solid. På dette sterke fundamentet kan det bygges en servicestruktur som vil nære, informere og støtte gruppene på samme måte som gruppene nærer og støtter strukturen.

Gruppeservicerepresentanter har et stort ansvar. Selv om GSR-er blir valgt av og står til ansvar overfor gruppene, er de ikke kun budbringere for gruppen. De blir valgt av gruppene sine for å tjene som aktive medlemmer av områdeservicekommiteéen. Slik sett er de ansvarlige for å handle til det beste for NA som helhet, ikke kun som forkjempere for deres egen gruppes prioriteringer.

Som deltakere i områdekommiteéen, må GSR-er være så godt informert som mulig vedrørende kommiteéens saker. De leser rapportene fra de valgte tjenerne i kommiteéen og lederne av underkommiteene. De leser de forskjellige håndbøkene utgitt av World Service Office på hvert tjenesteområde. Etter å ha nøye overveid sin egen samvittighet og det de vet om hvordan medlemmene i gruppen deres ser på ting, tar de aktivt og kritisk del i diskusjonene som utgjør hele kommiteéens gruppesamvittighet.

Gruppeservicerepresentanter forbinder gruppene sine med resten av NAs servicestruktur, spesielt gjennom informasjonen

---

<sup>5</sup> for øyeblikket ikke tilgjengelig på norsk

formidlet i rapportene deres til og fra områdekommiteén. På gruppesaks møter gir GSR-ens rapport et sammendrag av aktivitetene i områdekommiteén, noe som ofte setter i gang diskusjoner blant gruppemedlemmene. Dette gir GSR-en en følelse av hvordan området bedre kan tjene gruppens behov. På gruppens tilfriskningsmøter gjør GSR-en annonseringer om område og regionale aktiviteter tilgjengelig.

På områdekommiteémøtene gir GSR-rapportene perspektiver på gruppevekst, noe som er avgjørende for kommiteéns arbeid. Hvis en gruppe har problemer, kan dens GSR dele disse problemene med kommiteén i hans eller hennes rapporter. Og hvis en gruppe ikke har funnet løsninger på disse problemene, vil områdekommiteéns leder åpne opp for at GSR-ene kan få høre erfaringen andre har hatt med lignende situasjoner under rapporterings delen.<sup>6</sup> Hvis det dukker opp nyttige løsninger, kan GSR-en rapportere dette tilbake til gruppen.

### **Vara-GSR**

Gruppen velger også en andre representant, kalt en vara-GSR. Vara-GSRer deltar på alle møtene i områdeservicekommiteén (som deltaker uten stemmerett) sammen med GSR-ene sine, slik at de selv kan se hvordan kommiteén arbeider. Hvis en GSR ikke kan delta på et områdekommiteémøte, så deltar denne gruppens vara-GSR istedenfor.

Vara-GSRer kan, sammen med andre medlemmer, også gjøre tjeneste i områdets underkommiteér. Erfaring fra underkommiteéene gir vara-GSRer et utvidet perspektiv på hvordan områdetjenestene faktisk utføres. Dette perspektivet hjelper dem til å bli mer effektive områdekommiteédeltakere hvis gruppen senere velger dem til å gjøre tjeneste som GSR.

### **Rotasjon og kontinuitet**

Mange grupper benytter praksisen med *rotasjon* når de velger nye folk til tjenesteposisjoner med faste intervaller istedenfor å ha samme person i samme posisjon år etter år. Rotasjon gir tydelige fordeler for gruppene som praktiserer det. Ved å sørge for mangfold i lederskapet, forblir gruppen frisk og energisk. Det sørger for

---

<sup>6</sup> *A Guide to Local Service* sitt kapittel på områdeservicekommiteen, se avsnittet på "The Sharing Session"

at ingen enkeltpersoner utøver så mye innflytelse at gruppen blir en forlengelse av hans eller hennes personlighet. Praksisen med rotasjon forsterker også NAs vektlegging på tjenesten istedenfor tjeneren, overensstemmende med vår tro på verdien av åndelig anonymitet – det viktige er at jobben blir gjort, ikke den spesielle personen som utfører den.

Noen grupper tillater at medlemmene deres gjør tjeneste i mer enn én periode i en hvilken som helst posisjon, slik at gruppen kan benytte seg av erfaringen til dens betroede tjenere. Når gruppetjenerne har fullført periodene sine, gir rotasjon dem muligheten til å trekke seg tilbake for en stund eller akseptere forpliktelser andre steder i NAs servicestruktur. Dette gir andre medlemmer sjansen til å tjene gruppen.

Rotasjonens påvirkning på gruppens stabilitet utbalanseres av tilstedeværelsen til gruppens langtidsmedlemmer. De som tidligere har gjort service som gruppetjenere og fortsetter å ha en aktiv rolle i gruppens liv, kan sørge for hardt tiltrengt kontinuitet og et modent perspektiv i diskusjonene til en voksende gruppe. De kan tjene som gruppens hukommelse, og sikre at gruppen aldri trenger å "oppfinne hjulet på nytt". De kan også gi en hjelpende hånd til nye tjenere og midlertidig ta et tak for lette byrden til overarbeidede betroede tjenere.

## Hvilket ansvar har en NA-gruppe?

Det første og viktigste ansvaret til en hvilken som helst NA-gruppe – dets "primære formål" i henhold til den femte tradisjonen – er "å bringe budskapet til den rusavhengige som fortsatt lider". Og den aller viktigste tingen en gruppe kan gjøre for å oppfylle det primære formålet, er å holde møter med en vennlig atmosfære hvor NA-tilfriskning effektivt kan deles mellom rusavhengige. Gruppene behandler møtesakene sine på veldig forskjellige måter, men alle sammen søker samme mål: å gjøre tilfriskning fra avhengighet tilgjengelig for en hvilken som helst rusavhengig i samfunnet som søker det.

Som en del av grunnlaget for NAs verdensomspennende servicestruktur, har gruppen andre forpliktelser: å hjelpe medlemmene med å utvikle en forståelse av de tolv tradisjoner og de tolv konsepter for NA-service. Ved å gjøre dette tar gruppene del i den

vedvarende utviklingen av fellesskapet til Anonyme Narkomane samt at det gir dem selv en forståelse av hvordan vårt fellesskaps høyeste idealer kan anvendes på deres aktiviteter.

## **Hvordan kan gruppen vår støtte andre NA-tjenester?**

Det andre konseptet for NA-service sier at gruppene har det endelige ansvaret og autoriteten for all tjeneste i det utvidede NA-fellesskapet. Hver gruppe bør sende stabile og aktive GSR-er for å delta i servicestrukturens arbeid på vegne av gruppen. Og hver gruppe bør overveie hvordan den best kan bidra med de midlene NAs servicestruktur trenger for å gjøre sitt arbeid.

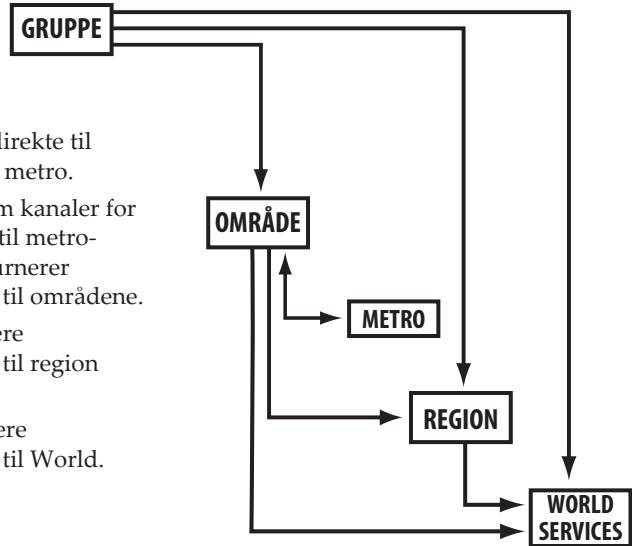
Etter å ha betalt regningene, setter de fleste gruppene til side en liten sum penger i tilfelle en krise dukker opp. Men merkelig nok så finner grupper vanligvis ut at for mye penger i kassa oftere forårsaker langt flere problemer enn for lite penger. Av denne grunn oppmuntrer vi våre grupper til aldri å ha store pengebeløp i reserve.

Minst én gang i året deltar gruppeservicerepresentanten på den regionale samlingen. Hver gruppe blir oppmuntret, hvis det i det hele tatt er mulig, til å ta de nødvendige skritt for å dekke utgiftene forbundet med GSR-ens deltagelse på den regionale samlingen. Noen grupper velger å legge til side penger hver måned til denne utgiften.

Etter å ha betalt utgiftene og satt til side en liten nødreserve, gir de fleste gruppene overskuddsmidlene sine direkte til områdekomitéen, regionskomitéen og NA World Services. For ytterligere diskusjon om prinsippene som ligger til grunn for gruppebidrag til resten av servicestrukturen, se artikkelen om vårt fellesskaps ellefte konsept for NA-service i *A Guide to Local Services*. For hjelp til å håndtere detaljene rundt direkte bidrag, se *Treasurer's Handbook*, tilgjengelig fra deres områdekomité eller ved å skrive til vårt World Service Office.

### Pengeflyt

- 1) Grupper donerer direkte til hvert nivå, unntatt metro.
- 2) Områder tjener som kanaler for alle gruppebidrag til metro-tjenester: MSK returnerer overskuddsmidler til områdene.
- 3) Områder kan donere overskuddsmidler til region eller World.
- 4) Regionen kan donere overskuddsmidler til World.



## Hvordan kan gruppen vår tjene samfunnet på en bedre måte?

Ved selve sin eksistens gjør gruppen samfunnet allerede en vesentlig tjeneste. Den sørger for den støtten rusavhengige i samfunnet trenger for å vende tilbake til majoritetssamfunnet. Men hvordan kan en gruppe bli mer effektiv til å nå ut til rusavhengige som ennå ikke har funnet NA? Det er to hovedmåter en gruppe kan bedre dens tjeneste til samfunnet på: gjennom områdeservicekomitéen og gjennom aktiviteter koordinert av gruppen selv.

De fleste NA-grupper understøttes av en områdeservicekomité.<sup>6</sup> Områdeservicekomitéer koordinerer anstrengelsene med å bringe videre NA-budskapet på vegne av alle gruppene de tjener. Offentlige informasjonstjenester i samfunnet, telefonkontakt-tjenester og panelpresentasjoner til rusavhengige i behandlingssentre og fengsler er tre måter de fleste områdeservicekomitéer enten bringer budskapet direkte videre til den rusavhengige som fortsatt lider eller til de som kan henvise en rusavhengig til et NA-møte. Din gruppeservicerepresentant kan fortelle deg mer om hvordan du og din gruppe mer effektivt kan ta del i arbeidet til områdeservicekomitéen.

<sup>6</sup> Hvis dere ikke vet hvordan dere kontakter den nærmeste områdeservicekomitéen, kontakt World Service Office. De vil gladelig sette dere i kontakt med dem.

téen. For ytterligere informasjon, se kapitlene om områdeservicekomitéen i *A Guide to Local Service*, side 45 til 77.

Noen NA-grupper rekker ut til lokalsamfunnet på egen hånd, og koordinerer aktiviteter med andre grupper enten gjennom OSK eller lokale samarbeidsråd (se seksjonen om "Area Committees in Rural Communities" i slutten av kapittelet om områdeservicekomitéen i *A Guide to Local Service*). Dette er særlig tilfellet i mindre lokalsamfunn og i områder der Anonyme Narkomane er helt nye. En NA-gruppe i landlige strøk har åpenbart ikke så mange medlemmer eller så mye penger tilgjengelig som en områdekomité i en større by, men det finnes uansett muligheter for å effektivt bringe budskapet videre til andre som leter etter løsningen vi har funnet. Hvis gruppen deres trenger hjelp med å nå ut i samfunnet, skriv til World Service Office.

## Hvordan kan gruppen vår løse sine problemer?

NA-grupper møter mange typer problemer: møter blir forstyrret; behandlingssentre bringer inn store mengder klienter når gruppen er dårlig rustet til å ta imot dem; formatet fastlåses; klarheten i budskapet vårt blir omstridt; kaffen smaker som rensmiddel; lesingen av innledningen tar alt for lang tid. Dette er kun noen få av problemene den gjennomsnittlige NA-gruppen må takle fra tid til annen. "Denne veiledningen fastsetter ikke hvordan man takler disse problemene." Den peker på noen effektive hjelpemidler gruppemedlemmene kan bruke når de løser problemene sine.

Den beste kilden til å løse gruppens problemer er i de fleste tilfeller gruppen selv. "Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn," sier vårt tolvte trinn, "forsøkte vi... å praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold." Når vi samlet anvender innsikten fra denne åndelige oppvåkningen på vår gruppes problemer, kaller vi det *gruppesamvittighet*. Sunn fornuft, åpne sinn, rolige diskusjoner, nøyaktig informasjon, gjensidig respekt og sunn personlig tilfriskning setter en gruppe i stand til å effektivt takle omtrent hva som helst.

Det er flere trykte ressurser gruppen kan benytte for å samle den informasjonen den trenger for å fatte sunne beslutninger. Basic Text og vår bok om trinn og tradisjoner, *Det virker: Hvordan*

og hvorfor, gir begge en god del informasjon om hvordan NAs tolv tradisjoner kan tas i bruk i gitte situasjoner. Kapitlet i *A Guide to Local Services* om de tolv konsepter for NA-service gir grundige forklaringer på de nødvendige idealene som ligger til grunn for serviceaktivitetene i Anonyme Narkomane. *The NA Way Magazine* har ofte artikler som tar opp problemer som gruppen kan støte på. Og bulletiner tilgjengelig fra World Service Office tar i detalj opp en mengde temaer relatert til gruppens arbeid.

En annen kilde til informasjon som gruppen kan benytte er erfaringen til andre grupper i området eller regionen. Hvis en gruppe har et problem og selv ikke kan finne en løsning på det, bør den kanskje be gruppeservicerepresentanten om å dele dette problemet på det neste områdeservicekomitéemøte. Områdekommitéer setter av en del av hvert møte til nøyaktig slike formål. Og selv om områdekommitéen ikke kan fortelle en gruppe hva den skal gjøre, så sørger den for et forum der gruppene kan dele seg imellom hva som har virket for dem. "Workshoper" avholdt av den regionale servicekommitéen sørger for den samme muligheten i en større skala. For detaljer om hvordan område- eller regionskommitéen kan hjelpe til med gruppeproblemer, se kapitlene om disse komitéene i *A Guide to Local Services*.



## Eksempel på møteformat

Dette eksemplet på et møteformat er nettopp det – et eksempel. Det er satt opp slik at hvis gruppen deres ønsker det, så kan den bruke det akkurat som det er. Men dere oppmuntres til å endre og omgruppere det etter gruppens behov.

### Leder:

*Ønsk medlemmer velkommen til møtet og introduser deg selv.*

Hei, mitt navn er \_\_\_\_\_, og jeg er en rusavhengig.

Velkommen til dette møtet i \_\_\_\_\_-gruppen i Anonyme Narkomane. Jeg vil åpne dette møtet med en stille stund (15 til 20 sekunder) for den rusavhengige som fortsatt lider, etterfulgt av sinnsrobønnen.

Vi ønsker nykommeren spesielt velkommen. Hvis noen her er på sitt første NA-møte, vil du introdusere deg selv? Vi ber ikke om dette for å gjøre deg forlegen, men for å bli bedre kjent med deg.

- Er det noen her i sine første 30 dager av tilfriskning?  
*Introduksjoner.*
- Har vi noen besøkende utenbys fra? *Introduksjoner.*
- Er noen på dette møtet for første gang? *Introduksjoner.*

- ✓ Hvis dette er et lukket møte: **Dette er et "lukket" møte i Anonyme Narkomane. Lukkede NA-møter er kun for rusavhengige eller de som tror de kan ha et rusproblem. Hvis det er noen ikke-rusavhengige på besøk, vil vi takke deg for interessen for Anonyme Narkomane. Vår lokale NA-møteliste som ligger på litteraturbordet vil veilede deg til et NA-møte i fellesskapet vårt som er åpent for ikke-rusavhengige.**
- ✓ Hvis dette er et åpent møte: **Dette er et "åpent" møte i Anonyme Narkomane. Vi ønsker velkommen alle ikke-rusavhengige besøkende og takker deg for din interesse for Anonyme Narkomane. Vi ber deg om å respektere dette møtets primære formål, som er å sørge for et sted hvor rusavhengige kan dele sin tilfriskning med hverandre.**

**Leder:**

For å beskytte møtet, så vel som møtestedet, ber vi deg om at du ikke har noen rusmidler eller brukerutstyr på deg under møtet. Hvis du har noe med deg nå, vennligst forlat lokalet, legg det fra deg, og kom tilbake så raskt som mulig.

**Leder:**

*Gi anerkjennelse til de med forskjellige lengde på rusfri tid – tredve, seksti, nitti dager, seks måneder, ni måneder, ett år, atten måneder og flere år. Nøkkelringer, brikker eller medaljonger kan bli utlevert.*

**Leder:**

*Velg folk før møtet til å lese én eller flere av de følgende mindre tekstene. Disse tekstene finnes i vår hvite boka, Basic Text, brosjyre nr. 1 eller gruppeopplesningskortene.*

- a) Hvem er en rusavhengig?
- b) Hva er NAs program?
- c) Hvorfor er vi her?
- d) Hvordan det virker
- e) De tolv tradisjoner
- f) Bare for i dag
- g) Vi tilfriskner

**Leder:**

*Annonser hva slags type møte dette er (deltagermøte, temadiskusjon, trinnstudium, speaker møte etc.). Be om et tema eller trinn og åpne møtet for deling, eller introduser speakereren.*

**Leder:**

*Annonser følgende ca. ti minutter før møtet er planlagt å slutte: Det er all tiden vi har. Jeg vil takke for din deltagelse.*

**Leder:**

*Annonser følgende når kurven sendes rundt: At kurven blir sendt rundt er en måte å praktisere vår syvende tradisjon på, som sier: "Hver NA-gruppe bør være helt selvforsørget og avslå*

bidrag utenfra". Pengene vi samler inn betaler for leie, litteratur og forfriskninger. Bidrag fra denne gruppen til forskjellige NA servicekomitéer hjelper til med å bringe NA-budskapet om tilfriskning videre i vårt område og rundt omkring i verden.

*Hvis dette er et "åpent" møte:* Jeg vil igjen takke våre ikke-rusavhengige gjester for interessen de har vist for Anonyme Narkomane. Med bakgrunn i NAs tradisjon om selvforsørgelse, ber denne gruppen om at du ikke bidrar med penger når kurven går rundt.

**Leder:**

Har vi noen NA-relaterte annonseringer? (*GSR-en vil komme med opplysninger om kommende gruppeaktiviteter og NA-arrangementer i området.*)

**Leder:**

*Etter at kurven har gått rundt:* Igjen, takk for at dere kom i kveld.

Vil alle de som ønsker det, danne en sirkel for å avslutte?

*Forskjellige grupper avslutter på forskjellige måter: med bønner, korte opplesninger fra NA-litteraturen etc.*

*Noen grupper ber deltagerne om å respektere anonymiteten til andre de har sett og hørt der når de avslutter møtene sine.*

Kom tilbake. Det virker!

## Å starte en ny gruppe – en sjekkliste

Så dere skal starte en ny gruppe? Denne sjekklisten, utledet av NA-gruppers samlede erfaring, inneholder saker som bør tas opp når en ny gruppe startes.

- ✓ **Ta kontakt med den nærmeste servicekomitéen.** Et områdeservicekomitémøte er det ideelle stedet å fortelle om planen om å starte et nytt møte. Der kan dere samle erfaring fra representanter fra andre grupper i området, og lære om tjenestene som er tilgjengelig for deres gruppe når dere trenger dem.
- ✓ **Skaff et møtested.** Her er noen nyttige detaljer å kjenne til når man åpner et nytt møte:

**Hvor?** \_\_\_\_\_

**Når?** Dag, tid og lengde på møtet \_\_\_\_\_

**Hvor mye?** Hva tar stedet i leie? \_\_\_\_\_

Er det realistisk når man tenker på antallet personer dere kan forvente deltar på møtet? \_\_\_\_\_

Når forfaller leien? \_\_\_\_\_

**Hva krever stedet?** Ingen røyking? *Absolutt* intet søppel? Rengjøring etter møtet? Lukke vinduer, stenge dører? \_\_\_\_\_

**Foretrekker dere at posten til gruppen sendes til en betrodd tjener i gruppen eller til deres områdeservicekomité? Eller ønsker dere gruppens post sendt til adressen på møtestedet? Vil de sette opp en kasse hvor dere kan plukke opp nyhetsbrev og annonseringer postlagt til deres gruppe?** \_\_\_\_\_

- ✓ **Gi gruppen deres et navn.** Noen få ting dere kanskje bør tenke over er: Er navnet tilfriskningsorientert? Gir navnet inntrykk av at gruppen er tilsluttet stedet hvor den holder sine møter?  
\_\_\_\_\_
- ✓ **Hvilke betrodde tjenere trengs? Hva forventer gruppen at disse menneskene skal gjøre?** Dette heftet gir beskrivelser av flere gruppeserviceposisjoner. Vær sikker på at alle gruppemedlemmene er enige om hva de ønsker at *deres* tjenere skal gjøre.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ✓ **Hva slags møteformat vil dere benytte?** Denne brosjyren beskriver flere forskjellige variasjoner det er vanlig å benytte i vårt fellesskap. Hvilket format – eller kombinasjoner av formater – ønsker gruppen deres å benytte? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ✓ **Vil dette være et lukket NA-møte? Eller et åpent møte?**  
\_\_\_\_\_
- ✓ **Hva slags NA-litteratur ønsker gruppen deres å ha tilgjengelig?**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ✓ **Hva slags forfriskninger bør kjøpes inn?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ✓ **Har dere registrert gruppen deres hos World Service Office og hos sekretæren i deres områdeservicekomité?** Dere kan få tak i et grupperegistreringsskjema fra World Service Office på adressen nedenfor eller fra vår webside [www.na.org](http://www.na.org). Ved å utfylle den direkte på nettet eller ved å sende den på post, vil du forsikre deg om at din gruppes møte informasjon er tilgjengelig via NAWS nettside, [www.na.org](http://www.na.org).

**Også tilgjengelig fra WSO:**

*Anonyme Narkomane, the Basic Text av Recovery*

*A Guide to Local Services in NA*

*Public Relations Handbook*

*Hospitals and Institutions Handbook*

*H&I Basics*

*Handbook for NA Literature Committees*

*Treasurer's Handbook, Revised*

*Group Treasurer's Workbook, Revised*

*"Hva er kurven til for?"*

*Money Matters: Self-Support in NA og  
Funding NA Services*

To brosjyrer om NAs tradisjon om selvforsørging.

*For ytterligere informasjon kontakt:*

**Fellowship Services**

World Service Office

PO Box 9999,

Van Nuys, CA 91409-9099 USA

Telephone: (818) 773-9999

Fax: (818) 700-0700

Webside: [www.na.org](http://www.na.org)

## NAs tolv tradisjoner

1. Vår felles velferd bør komme først, personlig tilfriskning avhenger av NA-enhet.
2. For vårt gruppeformål finnes bare en eneste autoritet, en kjærlig Gud slik Han får uttrykke seg i vår gruppesamvittighet. Våre ledere er bare betrodde tjenere, de styrer ikke.
3. Den eneste betingelse for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke rusmidler.
4. Hver gruppe bør være selvstyrt, unntatt i saker som angår andre grupper eller NA som helhet.
5. Hver gruppe har kun et hovedformål – å bringe budskapet til den rusavhengige som forsatt lider.
6. En NA-gruppe bør aldri gå god for, finansiere eller låne NA-navnet til noe beslektet formål eller utenforstående foretak, ellers kan problemer med penger, eiendom eller prestisje skille oss fra vårt hovedformål.
7. Hver NA-gruppe bør være helt selvforsørget og avslå bidrag utenfra.
8. Anonyme Narkomane bør alltid forbli ikke-profesjonelt, men våre servicesentre kan ansette spesialarbeidere.
9. NA som sådan bør aldri bli organisert, men vi kan opprette servicerråd eller komiteer direkte ansvarlige overfor dem de tjener.
10. Anonyme Narkomane har ingen mening om utenforliggende spørsmål, derfor bør NA-navnet aldri trekkes inn i offentlig strid.
11. Vår holdning i forhold til offentligheten er basert på tiltrekning heller enn fremhevning. Vi bør alltid bevare personlig anonymitet på slike nivå som presse, radio og film.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlag for alle våre tradisjoner, og minner oss alltid om å sette prinsipper foran personligheter.

Tolv Trinn og Tolv Tradisjoner ettertrykket for tilpasning etter tillatelse fra  
AA World Services, Inc.

Copyright © 2011 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle rettigheter reservert

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office–CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Dette er en oversettelse av  
NA Fellesskap-godkjent litteratur.

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

ISBN 978-1-55776-876-6      Norwegian      6/11

WSO Catalog Item No. NR-1600