



Narcotics Anonymous®

Anonyme Narkomane

*En
ressurs
i ditt
lokalsamfunn*

2012 versjon

En ressurs i ditt lokalsamfunn

Copyright © 2008 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter reservert

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

Anonyme Narkomane er en nonprofit, internasjonal, samfunnsbasert organisasjon som er aktiv i over 129 land, for rusavhengige i tilfriskning. Medlemmer i Anonyme Narkomane (NA) lærer av hverandre hvordan de kan leve rusfritt og tilfriskne fra den effekten avhengigheten har hatt på deres liv.

Hvis du har vurdert å anbefale Anonyme Narkomane til noen som har problem med rusmidler, så har du kanskje noen spørsmål om vår organisasjon. Denne brosjyren er laget for å svare på disse spørsmålene.



Dette er en oversettelse av
NA Konferanse-godkjent litteratur.

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

ISBN 978-1-55776-754-7 Norwegian 11/12

WSO Catalog Item No. NR-1604

Hvem er medlemmer av NA?

Hvem som helst som vil slutte å bruke rusmidler, kan bli medlem i Anonyme Narkomane. Medlemskapet er ikke begrenset til rusavhengige som bruker et særskilt rusmiddel. De som føler de kanskje har et problem med rusmidler, lovlige eller ulovlige, inklusive alkohol, er velkommen i NA. Tilfriskning i NA fokuserer på problemet avhengighet, ikke på et særskilt rusmiddel.

Anonymitet

Den grunnleggende forutsetningen om anonymitet tillater rusavhengige å delta på møter, uten frykt for rettslige eller sosiale ettervirkninger. Dette er viktig å ta i betraktning for den rusavhengige som vurderer å komme på et møte for første gang. Anonymiteten underbygger også atmosfæren av likhet på møtene. Dette hjelper til å sikre at ingen enkeltindividers personlighet eller omstendighet vil bli ansett å være viktigere enn budskapet om tilfriskning som deles i NA.

NA-møter

NAs primære innstilling til tilfriskning er dens tro på den terapeutiske verdien av at en rusavhengig hjelper en annen. Medlemmer deltar på NA-møter ved å snakke om sine erfaringer og tilfriskning fra rusavhengighet. NA-møter er uformelt strukturert, holdt på et sted leid av gruppen, og blir ledet av medlemmer som bytter på å åpne og avslutte møtene. NA-møter og annen service dekkes kun ved frivillige bidrag fra medlemmene og salg av tilfriskningslitteratur. Økonomiske bidrag fra ikke-medlemmer er ikke akseptert.

De fleste NA-møter blir holdt regelmessig på samme sted og til samme tid hver uke, vanligvis i en offentlig bygning. Det er to hovedtyper av møter, de som er åpne for allmennheten, og de som er lukket for allmennheten (kun for rusavhengige). Møteformatene varierer mye, slik som: deltagermøter, speaker-møter, spørsmål og svar møter, temamøter, og noen har en kombinasjon av disse. Formålet

med et hvert møte er alltid det samme, å sørge for et passende og pålitelig miljø for personlig tilfriskning.

Hvordan virker NA?

Rusavhengige som hjelper hverandre å tilfriskne er fundamentet i NA. Medlemmer møtes jevnlig for å snakke om sine erfaringer i tilfriskning. Mer erfarne medlemmer (også kalt *sponsorer*) arbeider individuelt med nyere medlemmer.

Kjernen i NA-programmet er de tolv trinn. Disse "trinnene" er et sett med retningslinjer som skisserer en praktisk tilnærming til tilfriskning. Ved å følge disse retningslinjer og arbeide tett sammen med andre medlemmer, lærer rusavhengige å slutte å bruke rusmidler og møte ufordringene som dagliglivet har.

Anonyme Narkomane er ikke en religiøs organisasjon, og pålegger ingen noen spesiell trosretning. Vi lærer bort grunnleggende åndelige prinsipper, så som: ærlighet, et åpent sinn, tillit, villighet og ydmykhet, som kan anvendes i hverdagen. Den spesifikke praktiske anvendelsen av åndelige prinsipper bestemmes av hver enkelt. Tilfriskning i NA er ikke en mirakelkur som skjer innen en bestemt tidsramme. Det er en prosess, igangværende og personlig. Medlemmene tar en personlig avgjørelse om å slutte seg til oss, og tilfriskner i sitt eget tempo.

Stigningstakt

Siden ingen frammøtelister blir laget, er det vanskelig å anslå hvor mange prosent av de som kommer til Anonyme Narkomane som omsider oppnår langsiktig avholdenhet. Den eneste sikre indikatoren på suksess er den raske veksten i antall NA-grupper de siste par årene, og den raske spredningen av Anonyme Narkomane utenfor Nord Amerika.

I 1978 hadde NA færre enn 200 registrerte grupper i tre land, i 1982 hadde elleve land 1200 grupper, i 1993 hadde over seksti land mer enn 13 000 grupper som avholdt over 19 000 møter, i 2002 så var det over 20 000

grupper som holdt over 30 000 ukentlige møter i 108 land. I april 2008 hadde 130 land over 50 000 ukentlige møter. Per mai 2012 er det anslått at det arrangeres over 61 800 ukentlige møter i 129 land.

Resultat av undersøkelser blant NA medlemmer

Den følgende demografiske informasjonen ble samlet i en undersøkelse blant cirka 17 492 medlemmer – som var den høyeste deltagelsen noensinne. Undersøkelsen ble gjort tilgjengelig ved World Convention i San Diego, California i 2011, i vårt tidsskrift *The NA Way Magazine*, og på vår webside:

Alder

- 2% av de som svarte var under 20 år
- 13% var mellom 21 og 30 år
- 19% var mellom 31 og 40 år
- 32% var mellom 41 og 50 år
- 27% var mellom 51 og 60 år
- 7% var over 60 år gamle

Menn/Kvinner

- 53% av de som svarte var menn
- 47% av de som svarte var kvinner

Hvordan de som ble spurt fant

Anonyme Narkomane

(De som svarte kunne krysse for mer enn ett svar)

- 49% ble introdusert gjennom et annet NA-medlem
- 49% ble introdusert gjennom behandling/terapi og rådgiving
- 32% ble introdusert gjennom et familie medlem
- 13% ble introdusert gjennom rettskjennelse

Etnisk mangfold

Det etniske mangfoldet blant våre medlemmer ser ut til å bli representert av den geografiske beliggenheten. 2011 undersøkelsen ble gjort tilgjengelig ved World Convention i San Diego, i vårt tidsskrift *The NA Way Magazine*,

og på vår webside. Da vi foretok vår undersøkelse i 2011 i San Diego i California, så var 74% av de spurte hvite, 11% var svarte, 8% var latinamerikanske, 3% var av blandings raser og 4% var andre. I 2002 i Atlanta, Georgia, så var 49% av de spurte hvite, 39% var svarte, 4% var latinamerikanske og 8% var andre.

NA i lokalsamfunnet

Komiteer av frivillige NA medlemmer er dannet for å koordinere mange tjenester i lokalsamfunnet. NA aksepterer ingen økonomiske bidrag fra ikke-medlemmer, har ingen profesjonelle rådgivere og har ingen klinikker eller bo-muligheter. Nedenfor er en liste over tjenester som NA kan tilby.

Informasjonsmøter for samfunnet kan bli holdt av NA medlemmer for å informere samfunnet om at Anonyme Narkomane eksisterer, og om de tjenestene som er tilgjengelige.

Helsekonferanser og messer holdt av profesjonelle organisasjoner, der NA kan ha utstillings stand og/eller presentere informasjon på en workshop.

Informasjon er ofte gitt til kirker, løslatelsesbetjenter, dommere, rådgivere, sykepleiere, leger og skoler, blant mange andre, i informasjons øyemed.

Offentlig service annonsering kan gi informasjon om NA, distribuert til offentligheten via media (presse, radio, tv og oppslagstavler, buss skilt og plakater).

Telefontjenesten kan gi informasjon om lokale møter og generell informasjon om NA.

Møtelister som produseres lokalt, som inneholder tider og steder for møter i nærmiljøet, er vanligvis tilgjengelige.

Tjenester til hospitaler og institusjoner, er besørget av lokale komiteer gjennom møter/presentasjoner for å introdusere disse menneskene til noen av grunnprinsippene i Anonyme Narkomanes program. De bringer NA budskapet om tilfriskning til rusavhengige som ikke har full tilgang til vanlige NA-møter. Møter eller presentasjoner holdes på hospitaler, fengsler, behandlingssteder, avrusningssteder og andre institusjoner.

Litteraturkomiteen har et utvalg av bøker, hefter, brosjyrer, lydbånd, og stor skrift. Anonyme Narkomane litteratur er utgitt på Engelsk og en del andre språk, inklusive norsk.

Hvordan kontakte Anonyme Narkomane

I mange lokalsamfunn så er Anonyme Narkomane oppført under viktige telefonnummer eller Gule Sider i telefonkatalogen. Mange hjelpelinjetelefonnummer og møtesteder kan du finne på vår hjemmeside **www.na.org**. Telefontjenesten er betjent av rusavhengige i tilfriskning, eller av en tjeneste som kan kontakte medlemmer i tilfriskning. Telefontjenesten er hovedsakelig opprettet for å hjelpe rusavhengige til å finne møter i nærmiljøet. Annen informasjon kan også være tilgjengelig via telefontjenesten også. En telefon til telefontjenesten er et godt sted å begynne dersom du har ytterligere spørsmål om NA.

Hvis det ikke er en telefontjeneste i ditt lokalsamfunn, eller om du har spørsmål om Anonyme Narkomane, kontakt NAs World Service Office på adressen vist nedenfor. World Service Office kan skaffe informasjon om møter eller andre tjenester, så vel som en katalog over all NAs tilfriskningslitteratur.

NA World Services, Inc.

PO Box 9999

Van Nuys, California 91409 USA

Tel: 818.773.9999 Fax: 818.700.0700

Website: www.na.org

NA Regionen Norge

PO Box 5801

Majorstua

0308 Oslo Norway

Telefontjenesten: 90529359

Hjemmesiden i Norge er

www.nanorge.org