

## **Wzór scenariusza mityngu Nar-Anon**

(Wszystkie teksty pochodzą z *Niebieskiej Broszury Nar-Anon*)

**Prowadzący** – Witajcie, mam na imię \_\_\_\_\_. Otwórzmy mityng minutą ciszy, a po niej odmówmy wspólnie Modlitwę o Pogodę Ducha ze str. 1.

Proszę o wyciszenie wszystkich urządzeń elektronicznych oraz cyfrowych.

Czy jest ktoś dzisiaj na swoim pierwszym/drugim/trzecim mityngu? Jeżeli tak, czy zechcesz przedstawić się tylko swoim imieniem, abyśmy mogli Ciebie powitać? *(Jeżeli są osoby nowoprzybyłe, przeczytaj Powitanie Osoby Nowoprzybyłej ze str.3) (Jeżeli nie ma osób nowoprzybyłych, przeczytaj Preambułę ze str.2.)*

**Prowadzący – Poproś członków o przedstawienie się używając tylko imienia.**

**Prowadzący – Poproś członków o odczytanie następujących tekstów:**

Strona 7 Dwanaście Kroków  
Strona 8 Dwanaście Tradycji  
Strona 12 Utrzymanie zdrowej atmosfery na mityngach

**Prowadzący – Poproś członków o odczytanie jednego lub więcej z poniższych tekstów**

Strona 2 Deklaracja Misji; Deklaracja Wizji  
Strona 4 Rodzina  
Strona 5 Zmieniamy siebie  
Strona 6 O uzależnieniu  
Strona 13 Pomaganie  
Strona 15 Właśnie dziś

**Prowadzący** – Po otwarciu mityngu czytamy tylko z Literatury Zatwierdzonej na Konferencji, którą można znaleźć na formularzu zamówień z WSO.

**Prowadzący – Poproś o raport sekretarza i zapytaj o ogłoszenia dotyczące Nar-Anon**

**Prowadzący** - Nasza Siódma Tradycja mówi, że każda grupa powinna być w pełni samowystarczalna. Puszczamy w obieg koszyk, aby uzyskać środki na zakup literatury w WSO, opłacenie czynszu i przekazanie datków na służbę poza obszarem naszej grupy.

**Prowadzący** - Wszystko, co usłyszysz dziś wieczorem, jest wyłącznie naszą opinią. Zasady Nar-Anon znajdują się w naszych Dwunastu Krokach i Dwunastu Tradycjach. Jeśli ktoś mówi tutaj coś, czego nie możesz zaakceptować, pamiętaj, że mówi to z własnego doświadczenia; nie mówi on w imieniu Nar-Anon. Kiedy opuścisz mityng, zabierz do domu te myśli, które będą ci najbardziej pomocne, zostaw te, które uważasz, że nie będą pomocne i wracaj. Prosimy, abyś mówił tylko jako członek Nar-Anon, chyba że zostałeś zaproszony jako spiker z NA.

**Prowadzący** - Podczas mityngów Nar-Anon nie angażujemy się w osobiste dyskusje. Osobisty postęp dla największej liczby osób zależy od jedności, dlatego na zmianę dzielimy się własnymi doświadczeniami, siłą i nadzieją. Nie przerywamy sobie nawzajem ani nie wchodzimy w dyskusje; nie skupiamy się tylko na jednym członku, nie doradzamy, nie proponujemy rozwiązań ani nie próbujemy się wzajemnie ratować. Cierpliwie słuchając, okazujemy sobie nawzajem szacunek i troskę o wspólne dobro grupy. Bliższa wymiana doświadczeń może mieć miejsce po mityngu poprzez rozmowy indywidualne lub grupowe, wspólne posiłki, pocztę elektroniczną, telefon i sponsorowanie.

**Prowadzący – Przedstaw temat mityngu i podziel się.**

(Korzystaj tylko z Literatury Nar-Anon zatwierdzonej na Konferencji i ogranicz czas na dzielenie się między 3-5 minut na osobę. Ostatnie 15 minut może być zarezerwowane dla osób nowoprzybyłych.)

**Prowadzący – Otwórz możliwość dzielenia się dla pozostałych członków.**

**Na zakończenie mityngu Prowadzący mówi** - Ponieważ jest to program anonimowy, prosimy wszystkich członków oraz gości o poszanowanie naszej anonimowości. Historie, które usłyszeliście, zostały opowiedziane w zaufaniu i nie powinny być powtarzane na zewnątrz. Powiedziano je, abyśmy lepiej zrozumieli ten program i nas samych, a także abyśmy zachęcili i pomogli nowym członkom.

**Po chwili ciszy, zamknij spotkanie w dowolny sposób zgodny z naszymi Tradycjami i zasadami Nar-Anon.**

## **Propozycje rodzajów mityngów**

### **Planuj Program z Wyrzedzeniem**

Prowadzący wybiera temat z codziennych refleksji z *DDSN (SESH) – Dzielimy się Doświadczeniem, Siłą i Nadzieją* lub z innej literatury Nar-Anon. Członkowie zazwyczaj dzielą się po kolei lub zgłaszając swoją gotowość do wypowiedzi, kiedy zdecydują się dzielić, pamiętając, że nie przeprowadzamy przesłuchania ani nie wdajemy się w dyskusje. Czekamy, aż każdy z członków grupy zakończy wypowiedź, zanim inny członek grupy zacznie mówić.

### **Osobiste Historie**

Dwóch lub trzech członków grupy jest proszonych przed mityngiem o opowiedzenie, w jaki sposób Nar-Anon pomogło im znaleźć nowy sposób życia.

### **Mityngi dla Początkujących**

Osoby nowoprzybyłe tym chętniej będą szukać pomocy, im prościej zostanie przedstawiony im program. Mityngi dla początkujących w bardziej przystępny sposób przedstawiają podstawy programu Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Zetknięcie się z wieloma dotąd nieznanymi pojęciami i sposobami na raz, może dezorientować.

### **Mityngi Krokowe**

Doświadczenie pokazało ogromną wartość omawiania poszczególnych Kroków na mityngach. Grupa może zachęcać do tego, wybierając raz w miesiącu jako temat mityngu omawianie Kroku, odpowiadającego danemu miesiącowi. W naszej literaturze Nar-Anon znajdują się pomocne teksty. Członkowie, w tym osoby nowoprzybyłe, będą mieli możliwość odniesienia się do Kroku oraz zastosowania go we własnym życiu.

### **Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji**

Grupa omawia jedną lub więcej Tradycji lub Koncepcji i ich wartość w utrzymaniu jedności i rozwoju grupy, mając na uwadze cel, jakim jest jedność Nar-Anon na całym świecie. Obecnie nasza wspólnota i Światowy Komitet Literatury pracują nad książkami poświęconymi tym zagadnieniom. Członkowie, którzy chcieliby pisać o Tradycjach i Koncepcjach, mogą zwrócić się do Światowego Komitetu Literatury (World Service Literature Committee) na adres [LitCom@nar-anon.org](mailto:LitCom@nar-anon.org) w celu uzyskania informacji.

### **Hasła**

Zapoznaj się z naszymi codziennymi refleksjami z *DDSN (SESH)*. W hasłach: „Jeden dzień na raz”, „Właśnie dziś”, „Nie komplikuj”, „Jak bardzo jest to ważne” itd., znajdują się bardzo wartościowe tematy mityngów.

### **Nie polegaj wyłącznie na zaproszonych spikerach**

Na mityngach Nar-Anon uczymy się, dzieląc się własnymi doświadczeniami, dlatego też można zaplanować wiele ciekawych programów, w których będą mogli uczestniczyć wszyscy członkowie grup.

***ŹRÓDŁO: Przewodnik dla Służb Lokalnych Grup Rodzinnych Nar-Anon,  
strony 3-2 do 3-4***