

Przydatne pojęcia

Dwanaście Kroków Nar-Anon – Odczytywane na mityngach, są podstawą programu Nar-Anon, służąc do osobistego zdrowienia i indywidualnej pracy z innym członkiem Nar-Anon, który podjął służbę sponsorowania.

Dwanaście Tradycji Nar-Anon – Jedność grup Nar-Anon zależy od przestrzegania tych Tradycji; odczytywane są podczas mityngów i zgłębiane przez członków poszukujących dalszego rozwoju w ich osobistym zdrowieniu.

Dwanaście Koncepcji Służb Nar-Anon – Te przewodnie zasady, czytane i studiowane przez członków, przypominają nam, że zawsze mamy służyć, a nigdy nie rządzić.

Niebieska Broszura (dostępny duży i mały druk) – Zawiera teksty czytane podczas mityngów i do użytku osobistego oraz Dwanaście Kroków, Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji Służb Nar-Anon.

Literatura Aprobowana na Konferencji (LAK) – Literatura napisana przez i dla członków naszej wspólnoty oraz zatwierdzona na naszych Światowych Konferencjach Służb.

Siła Wyższa – Kochający duch, siła większa od nas samych, zdefiniowana indywidualnie przez każdego członka.

Ulotki – Tematyczne egzemplarze literatury, które mogą być pomocne dla osób nowoprzybyłych oraz pozostałych członków, dostępne na mityngach.

DDSN (SESH) (Dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją) – Codzienne refleksje.

Osoba Nowoprzybyła – Osoba, która uczestniczy w swoim pierwszym, drugim, a może szóstym mityngu by zdecydować czy Nar-Anon jest miejscem właśnie dla niej.

DEKLARACJA MISJI

Grupy Rodzinne Nar-Anon są ogólnościową Wspólnotą dla tych, którzy dotknięci są uzależnieniem bliskiej osoby. W ramach programu Dwunastu Kroków – oferujemy naszą pomoc, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

DEKLARACJA WIZJI


Będziemy nieść posłanie nadziei na całym świecie, wszystkim tym, którzy są dotknięci uzależnieniem bliskiej im osoby.

Będziemy to robić poprzez:

- uświadamianie im, że nie są już sami;
- praktykowanie Dwunastu Kroków Nar-Anon;
- zachęcanie do rozwoju poprzez pełnienie służb;
- rozpowszechnianie Informacji Publicznej w szpitalach, instytucjach, internecie oraz
- zmienianie własnego nastawienia.

Przekład Literatury Aprobowanej na Konferencji
„NEW TO NAR-ANON OR THINKING ABOUT ATTENDING A MEETING”

Przekład na język polski, publikacja i dystrybucja za zgodą Głównej Siedziby Grup Rodzinnych Nar-Anon SA (NFGH Inc.)
www.nar-anon.pl

	© 2021 NFGH Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zatwierdzone na Konferencji S-322 ~ 21-05-15
Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc. 23110 Crenshaw Blvd. Suite A Torrance, CA 90505 (800) 477-6291 – (310) 534-8188	
nar-anon.org	wso@nar-anon.org

NOWY W NAR-ANON? MYŚLISZ O WZIĘCIU UDZIAŁU W MITYNGU?



Nar-Anon to Program Dwunastu Kroków dla rodzin i przyjaciół osób uzależnionych.

Witaj w Nar-Anon

Być może jesteś tutaj, ponieważ rozpaczliwie szukasz pomocy dla swojej ukochanej bliskiej osoby uzależnionej. Być może przyjaciel, krewny lub terapeuta zasugerował Ci pójście do Nar-Anon. Bez względu na to jak znalazłeś Nar-Anon, pomocne może okazać się poznanie czym jest mityng Dwunasto-Krokowy i jak jest prowadzony. Mityngi Nar-Anon odbywają się według przyjętego scenariusza, który zazwyczaj obejmuje odczytanie Dwunastu Kroków, Dwunastu Tradycji oraz wybranych tekstów z naszej literatury. Scenariusz może zawierać sugestie dla osoby prowadzącej mityng, by zaproponować czas na pytania po mityngu. Dla wielu osób nowoprzybyłych korzystne jest wcześniejsze przybycie lub pozostanie po mityngu, aby móc zadawać pytania. Literatura jest dostępna na większości mityngów. Niektóre ulotki mogą być darmowe; większe książki i broszury są do nabycia odpłatnie, aby pokryć koszty wydania. Do powitalnego pakietu ulotek, wiele grup oferuje poufną listę telefonów członków, z którymi można się kontaktować pomiędzy mityngami.

Nar-Anon jest ogólnościatową Wspólnotą dla tych, którzy dotknięci są uzależnieniem bliskiej osoby. Sugeruje się, aby wziąć udział w co najmniej sześciu mityngach, zanim zdecydujesz, czy ten program jest odpowiedni dla Ciebie. Odkryjesz, że wielu z nas kontynuuje uczestnictwo w mityngach, oferując innym to, co my sami otrzymaliśmy za darmo. To, co usłyszysz na mityngach, może nie być tym, czego oczekiwałaś, ale przekonaliśmy się, że odwrócenie uwagi od naszych bliskich osób uzależnionych i przeniesienie jej na nas samych może przynieść nam spokój i pogodę ducha.

Dzielenie się doświadczeniem w Nar-Anon

- Zdrowienie w Nar-Anon jest oparte na dzieleniu się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Uczymy się słuchając a zdrowiejemy dzieląc.
- Chronimy wzajemnie swoją anonimowość, w tym również osób uzależnionych.
- Skupiamy uwagę na sobie.

- Nie udzielamy rad, nie przerywamy ani nie angażujemy się w dialog krzyżowy. Pod pojęciem dialogu krzyżowego rozumiemy komentowanie lub kwestionowanie tego, czym podzielił się inny członek grupy, angażowanie się w osobiste dialogi lub udzielanie bezpośrednich rad.
- W danym momencie wypowiada się tylko jedna osoba.
- Koncentrujemy się na rozwiązaniach, a nie na problemach.
- Członkowie są zachęceni do dzielenia się, by każdy miał szansę się wypowiedzieć. Część mityngu może być zarezerwowana dla osób nowoprzybyłych, aby mogły podzielić się swoim doświadczeniem.
- Osoby nowoprzybyłe zachęca się do uważnego słuchania tych, z którymi mogą się identyfikować oraz skupiania się na podobieństwach, a nie na różnicach. Może to być pomocne w znalezieniu sponsora lub budowaniu wspierających relacji poza mityngiem.
- Dzielimy się tylko jako członkowie Nar-Anon.
- Nie wymieniamy nazw innych programów, instytucji czy ośrodków leczenia.
- Ważnym narzędziem na naszych mityngach Nar-Anon jest Literatura Aprobowana na Konferencji (LAK).

Działania na rzecz osobistego zdrowienia

- Sprowadziły nas tutaj skutki czyjegoś uzależnienia, ale szybko uczymy się koncentrować na sobie.
- Osobiste zdrowienie jest celem mityngów Nar-Anon. Odkryliśmy, że nie możemy zdrowieć, skupiając się na tym, co zrobiła lub robi osoba uzależniona.
- Nie mówimy o sprawach zewnętrznych, takich jak religia, przekonania polityczne czy sposoby leczenia.
- Dzielimy się osobistym doświadczeniem, tym, co zadziało u nas, a co nie, pozwalając innym na wypracowanie ich własnych rozwiązań.
- Zaczynamy akceptować fakt, że uzależnienie jest chorobą i nie mamy nad nią kontroli tak jak nad żadną inną.

Informacje Ogólne

- Nie omawiamy zachowań osoby uzależnionej ani rodzajów narkotyków, które zażywa. Skupiamy się na tym, jaki wpływ mają na nas zachowania osoby uzależnionej.
- Nie wymieniamy ośrodków leczenia ani programów dla osób uzależnionych.
- Nie omawiamy procesu zdrowienia osoby uzależnionej lub jego braku.
- Nie udzielamy rad.
- Nar-Anon nie jest terapią grupową.
- Nie zachęcamy ani nie odradzamy podejmowania interwencji.
- Pomimo tego, że nasze mityngi odbywają się w ośrodkach leczenia, kościołach i innych miejscach, nie jesteśmy związani z żadną organizacją. Po prostu korzystamy z dostępnych pomieszczeń.
- Nie omawiamy leków stosowanych w leczeniu uzależnień.
- Pomimo tego, że nie mamy żadnych składek lub opłat, nasza Siódma Tradycja mówi, że każda grupa powinna być w pełni samowystarczalna. Przekazujemy więc tzw. „kapelusze” na datki, które są przeznaczane na zakup literatury z WSO (Światowe Biuro Służb), na opłacenie czynszu i na datki dla służb, które wykraczają poza poziom grupy. Na niektórych mityngach prosi się osoby nowoprzybyłe i gości o to, aby nie składali datków.
- Prosimy o wyłączenie lub wyciszenie urządzeń elektronicznych podczas mityngów, aby nie przeszkadzać innym.

Nasz Program polega na tym, że jeden członek pomaga drugiemu, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją bez udzielania rad. Wielu z nas zastosowało Kroki, Tradycje, Koncepcje oraz zasady Programu Nar-Anon w swoim życiu i odnalazło lepszy sposób na życie. Korzystanie z listy telefonicznej, znalezienie sponsora oraz służba, pomogły wielu członkom znaleźć sposoby radzenia sobie ze skutkami choroby jaką jest uzależnienie.