

Nar-Anon Familiegruppen er først og fremmest til for dig som er, eller har været fortvivlet på grund af misbrugs-problemer hos nogen som står dig meget nær. Vi har også følt fortvivlelse og fundet løsningen gennem sindsro.

Når du kommer med i **Nar-Anon** er du ikke længere alene, men blandt rigtige venner, der forstår dit problem som få andre. Vi vil respektere din tillid og anonymitet, og vi ved at du vil respektere vores. Vi håber at kunne give dig en forsikring om, at ingen situation er så svær og ingen ulykke så stor, at den ikke kan overvindes.

Vores program er ikke et religiøst program, men en åndelig måde at leve på, baseret på **NAs** tolv trin. Vi har set at disse trin hjælper med til at løse praktisk talt alle problemer. Vi beder dig tage vores program og de tolv trin alvorligt. Det har været til hjælp for os på samme måde som **NAs** program er det for misbrugerne. Vi beder bare om indsigt og mod til at se os selv som vi virkelig er og til at gøre noget ved os selv ved hjælp af en Højere magt, sådan som vi opfatter den.

Vi beder om den gave at kunne give slip på vores misbrugere med kærlighed og ophøre med at forsøge at forandre dem.

Hav et åbent sind og gå til så mange møder som muligt. Stil gerne spørgsmål og diskuter problemerne sammen efter mødet. Du vil snart få nye venner og føle stort fællesskab med gruppen.

Når vi forstår at afhængighed er en sygdom og indser at vi er magtesløse overfor den, såvel som overfor andre menneskers liv - da bliver vi rede til at gøre noget nyttigt og konstruktivt med vores eget liv. Da - og kun da - kan vi være til nogen hjælp for andre.

INFORMATION TIL NYKOMMEREN



Nar-Anon Familiegrupperne

Information til nykommeren

Vi håber at du har haft glæde af dit første **Nar-Anon**-møde. Hvis det alt sammen er nyt for dig er der måske nogle ting du undrer dig over. Det efterfølgende er svar på de mest almindelige spørgsmål, men har du andre spørgsmål, så hold dig ikke tilbage, men spørg næste gang du kommer.

Måske føles det som om de ting du hører på møderne eller læser i vores litteratur, ikke passer til din situation. Men prøv at komme regelmæssigt i en periode, så kan du finde ud af om **Nar-Anon** er noget for dig. Hvis du bliver ved med at komme, vil du høre om situationer som ligner din egen.

Tag det med fra mødet du kan bruge, og lad resten ligge. Når dit kendskab til **Nar-Anon** vokser, vil du opleve problemerne anderledes. Vi er alle mennesker som prøver at gøre det så godt vi kan.

Betydningen af anonymitet

I enhver **Nar-Anon**-samtale, specielt uden for møderne, anmoder vi medlemmerne om at respektere hinandens fortrolighed og anonymitet. Særligt **NA**-medlemmers anonymitet bør respekteres.

Nar-Anon er et åndeligt program

Dette betyder bare at vi har accepteret at vi alle er afhængige af en Højere magt til at hjælpe os med at løse vores problemer og opnå sindsro. Et medlems individuelle religiøse overbevisning er hans personlige sag, og vi lægger vægt på at undgå diskussioner om specifikke trosretninger.

Gruppemøder

Alle er frie til at sige deres mening, eller svare på spørgsmål. De som hellere vil lytte kan gøre det

Bidrag er frivillige

Dette er en **Nar-Anon** tradition. Enhver kan give hvad han synes, når kurven går rundt efter mødet. Bidragene bliver brugt til litteratur, leje af lokale, kaffe, te og bidrag til fælles formål.

Forfriskninger

Kaffe, te og service er købt for en del af bidragene fra medlemmerne. Servering og oprydning er gruppens fælles ansvar.

Mødelederen

Nogle grupper vælger en mødeleder for tre måneder, i andre grupper vælger man en ny hver gang. Du vil nok ikke være klar eller have lyst til at være mødeleder før du har været her et stykke tid. Til den tid vil du forstå, hvor meget et godt møde afhænger af mødelederens evne til at lede mødet. Når det bliver din tur til at være mødeleder, vil du få meget ud af det. Det ved vi.

Giv dig tid til at skrive et par telefonnumre op. Mange vil være glade for at give dig deres telefonnummer og for at tale med dig mellem møderne.

Mere information

Du kan få yderligere oplysninger på vores hjemmeside **www.nar-anon.dk**