

7. Hver gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.
8. **Nar-Anons** tolv-trins-arbejde bør altid forblive ikke-professionelt, men vore servicekontorer kan ansætte specialuddannede folk.
9. Vore grupper som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komitéer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. **Nar-Anon**-familiegrupperne tager ikke stilling til spørgsmål udenfor fællesskabet. Vores navn bør derfor aldrig drages ind i offentlig debat.
11. Vores udbredelse af kendskabet til **Nar-Anon** er i højere grad baseret på tiltrækning end på agitation. Når det gælder presse, radio og TV bør personlig anonymitet altid bevares. Især **NA**-medlemmers anonymitet må beskyttes.
12. Anonymiteten er det åndelige grund-lag for alle vore traditioner, der til stadighed minder os om, at princippet går forud for personen

©Nar-Anon Danmark 2003

NAR-ANON

12 trin og 12 traditioner



Gud, giv mig sindsro
til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre,
mod til at ændre de ting, jeg kan,
og visdom til at se forskellen.

Nar-Anons 12 trin

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor stofmisbrugeren og at vi ikke kunne klare vores eget liv.
2. Vi kom til den erkendelse, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at lægge vores vilje og vores liv over til Gud, *sådan som vi opfattede Ham*.
4. Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.
7. Vi bad ham ydmygt fjerne alle vores fejl.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker vi havde gjort fortræd og vi var villige til at gøre det godt igen.
9. Vi gik direkte til disse mennesker, såfremt vi ikke derved ville såre dem eller andre.
10. Vi fortsatte vores selvransagelse og når vi havde fejlet indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, *sådan som vi opfattede Ham*, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Hans mening med os og om at få styrke til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til andre og at praktisere disse principper i alt hvad vi foretog os.

©Nar-Anon Danmark 2003

Nar-Anons 12 traditioner

Vores gruppeerfaring viser at sammenholdet i Nar-Anon afhænger af, at vi holder fast ved disse traditioner:

1. Vores fælles velfærd bør komme først: Personlig fremgang for så mange som muligt afhænger af sammenholdet i **Nar-Anon**.
2. Når det drejer sig om gruppens anliggender er der kun én autoritet - en kærlig Gud, sådan som Han udtrykker sig i vores gruppe-samvittighed. Vores ledere er kun betroede tjenere, de bestemmer ikke.
3. Når pårørende til stofmisbrugere er samlet for gensidigt at hjælpe hinanden, kan de kalde sig en **Nar-Anon**-gruppe, forudsat at de som gruppe ikke har noget andet til-hørsforhold. Den eneste betingelse for at blive medlem er, at et familie-medlem eller en ven har et stof-problem.
4. Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i sager der angår andre **Nar-Anon**-grupper eller **NA** som helhed.
5. Hver **Nar-Anon**-familiegruppe har kun ét formål: At hjælpe stofmisbrugerens familier. Vi gør dette ved selv at praktisere **NAs** 12 trin, ved at opmuntre og forstå stof-misbrugeren i vores familie samt ved at byde stof-misbrugerens pårørende velkommen og give dem trøst og støtte.
6. Vores **Nar-Anon**-familiegruppe bør aldrig yde økonomisk støtte eller låne **Nar-Anon**-navnet ud til noget beslægtet formål eller fremmed foretagende, således at penge-, ejendoms- og prestigespørgsmål ikke afleder os fra vores oprindelige åndelige mål. Selv om hver gruppe er en selvstændig enhed, bør vi altid samarbejde med **NA**.