

# swiss NA

## Erklärungen zu NA-Meetings

Wenn du neu bei NA bist oder vorhast, zum ersten Mal ein Meeting von Narcotics Anonymous zu besuchen, fragst du dich womöglich, was in unseren Meetings passiert. Mit diesem Faltblatt möchten wir dir den Ablauf eines Meetings und was wir dort tun ein wenig näherbringen. Gewisse Ausdrücke und Abläufe findest du vielleicht ungewohnt. Diese Informationen sollen dir helfen, dich in deinen ersten Meetings zurechtzufinden und dich wohlfühlen. Wenn du früh kommst, bis zum Schluss bleibst und davor und danach viele Fragen stellst, profitierst du am meisten vom Meeting.

Narcotics Anonymous ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Menschen, für die Drogen zum Problem geworden sind. Wir sind genesende Süchtige, die einander helfen, clean zu bleiben. Solltest du noch nicht clean sein, bist du genauso willkommen. Unser Programm besteht aus einer Reihe von Prinzipien, die so einfach sind, dass wir ihnen im Alltag folgen können. Ziel des Programms ist vollständige Abstinenz. Die ständig wachsende Zahl von genesenden Mitgliedern und Meetings zeigt, dass unser Ansatz funktioniert.

Möglicherweise hast du durch deinen Konsum gesundheitliche Probleme bekommen. Dann kann es sein, dass du medizinische Hilfe benötigst. Bei NA wirst du diese aber nicht finden. Wir sind Menschen wie du, die sich gegenseitig helfen, clean zu werden und clean zu bleiben. Bei medizinischen Problemen solltest du dich an einen Arzt wenden. Wir sind keine Fachkräfte, aber unsere Erfahrung zeigt uns, dass es kaum etwas Vergleichbares gibt, wie wenn Süchtige einander helfen. Vielleicht kommt das daher, dass Sucht für Nichtbetroffene oft schwer zu verstehen ist. Bei NA sprechen wir oft vom

unvergleichbaren therapeutischen Wert, wenn Süchtige einander helfen.

### Allgemeine Informationen zu NA-Meetings

- Es geht nicht darum, welche oder wie viele Drogen wir genommen haben, sondern darum, wie sich Sucht und Genesung in unserem Leben auswirken.
- In NA-Meetings wird kein Fachwissen vermittelt; die Meetings sind auch keine Gruppentherapiesitzungen. Wir wollen weder belehren noch Ratschläge geben. Wir teilen lediglich unsere persönlichen Erfahrungen mit Sucht und Genesung.
- Meetings werden oft in Gemeinschaftszentren, Kliniken, Kirchengemeinden und ähnlichen Orten abgehalten, die kostengünstige und gut erreichbare Räume anbieten. Diese Organisationen oder Institutionen sind nur unsere Vermieter und in keiner anderen Weise mit NA verbunden.
- Um die Anonymität unserer Mitglieder zu respektieren, bitten wir alle Teilnehmenden, nicht zu erzählen, wen sie an den Meetings gesehen haben und worüber gesprochen wurde.
- NA verlangt keine Mitgliederbeiträge oder Aufnahmegebühren, trotzdem kostet es Geld, Meetings abzuhalten und andere Dienste anzubieten. Da sich NA vollständig selbst finanziert und keine Gelder von aussen annimmt, kann am Ende eines Meetings eine freiwillige Spende gemacht werden.

Unser Genesungsprogramm beruht auf der Abstinenz aller Drogen, einschliesslich Alkohol. Manchmal nehmen Leute an NA-Meetings teil,

die noch nicht clean, auf Entzug oder in einem Substitutionsprogramm sind. Egal, was du vielleicht noch nimmst: Du bist herzlich willkommen!

## Einige Informationen zum Ablauf von NA-Meetings

Es gibt NA-Meetings in allen Grössen, Arten und Varianten – und obwohl sich Meetings in verschiedenen Städten, Ländern oder auch nur an verschiedenen Wochentagen stark unterscheiden können, gibt es doch Dinge, die weltweit ähnlich sind.

- Meetings sind meist Gesprächsrunden oder Sprechermeetings. In Gesprächsrunden sprechen die Mitglieder nacheinander. Bei Sprechermeetings gibt es einen oder mehrere Sprecher, die etwas länger reden.
- Gäste und Neue werden in der Regel gebeten, sich mit ihrem Vornamen vorzustellen.
- Üblicherweise wird das Meeting von den Teilnehmenden im Kreis mit einem kurzen Gebet oder einem vorgelesenen NA-Text beendet. Auch wenn du Gebete in unseren Meetings hören kannst, ist unser Programm spirituell, nicht religiös.
- Bei NA betonen wir den unvergleichbaren therapeutischen Wert, der darin liegt, dass Süchtige einander helfen. Nichtsüchtige Besucher werden gebeten, nur zuzuhören.
- Üblicherweise sollte jedes Mitglied im Laufe eines Meetings nur einmal sprechen und darauf achten, dass auch andere zu Wort kommen. Es gibt Meetings mit Redezeitempfehlungen von fünf Minuten oder weniger.

- Mitglieder werden gebeten, nicht zu diskutieren oder Ratschläge zu erteilen, sondern nur über ihre eigenen Erfahrungen zu sprechen. Zeit für Gespräche gibt es vor und nach den Meetings.

### Hier findest du unsere Meetings:

[www.narcotics-anonymous.ch/meetings](http://www.narcotics-anonymous.ch/meetings)

### Wie pflegen wir eine Atmosphäre der Genesung in unseren Meetings?

Gruppen gestalten ihre Meetings unterschiedlich. Schau dir am besten verschiedene Meetings an und finde heraus, wie sie ablaufen. Folgendes ist in vielen Meetings gleich:

- Drogen und Drogenzubehör sind in den NA-Meetings nicht erlaubt.
- Wenn du später kommst, suche dir bitte leise einen Platz, um Ablenkungen zu vermeiden. Wir bitten darum, Seitengespräche zu vermeiden. Selbst leises Flüstern kann andere ablenken.
- NA-Mitglieder begrüßen einander häufig mit einer Umarmung. Wenn dir Umarmungen unangenehm sind, dann zögere nicht, dies zu sagen!

Jedes Meeting ist ein wenig anders, hat seinen eigenen Charakter. An einigen treffen sich vielleicht eine Handvoll Mitglieder und andere haben ein paar Dutzend Leute, die sich jede Woche dort treffen. Probiere am besten verschiedene Meetings aus und schau, wo du dich am wohlsten fühlst. Viele, die neu zu NA kommen oder erst ganz frisch clean sind, gehen am Anfang ihrer Genesung an 90 Meetings in 90 Tagen. Es kann sein, dass du diese

Empfehlung auch hörst. Denke daran, niemand bei NA kann dir sagen, was du tun musst. Alles sind nur Empfehlungen und du entscheidest selbst, was du ausprobieren möchtest und was nicht.

### NA in der Schweiz:

Helpline ganze Schweiz in Deutsch –  
Französisch – Italienisch – Englisch:

**0840 12 12 12**

**Website:** [www.narcotics-anonymous.ch](http://www.narcotics-anonymous.ch)

**Kontakt:** [info@narcotics-anonymous.ch](mailto:info@narcotics-anonymous.ch)

**NA weltweit:** [www.na.org](http://www.na.org)



**Narcotics Anonymous®**

Copyright © 2020 by

Narcotics Anonymous Schweiz  
Alle Rechte vorbehalten.

Vorläufige Übersetzung von Teilen  
gemeinschaftsgenehmigter NA-Literatur

Narcotics Anonymous, das NA Logo sowie das  
NA Symbol sind eingetragene Warenzeichen der  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.