

"Enhet"

"Ærlighet"

"Åpenhet"

"Villighet"

"Kjærlighet"

"Tilfriskning"

"Felleskap"



NA Norge

FU - Fellesskapsutvikling

Velkommen til Workshop i NA Norge

Tema: Å bygge sterke hjemmegrupper!



Workshopen er utarbeidet og presenteres av
Fellesskapsutviklingskomiteen



- **Denne Workshopen tilbyr erfaring, styrke og håp for NA-Grupper/medlemmer som ønsker styrke sin egen hjemmegruppe.**
- **Som innledning leser vi en visjon for NA-service og de 12 tradisjonene.**



En visjon for NA service

Alle anstrengelsene til Anonyme Narkomane er inspirert av våre gruppers primære formål. På dette felles grunnlag er vi forpliktet.

Vår visjon er at:

- Enhver rusavhengig i verden har mulighet til å oppleve vårt budskap på sitt eget språk og sin egen kultur og å finne muligheten til en ny måte å leve på.
- Ethvert medlem, inspirert av gaven tilfriskning, opplever åndelig vekst og innlevelse gjennom service.
- NA's service komiteer over hele verden arbeider sammen i en ånd av enhet og samarbeid for å støtte gruppene med å bringe budskapet om tilfriskning.
- Anonyme Narkomane er allment anerkjent og respektert som et levedyktig tilfriskningsprogram.

Ærlighet, tillit og velvilje er grunnlaget for våre serviceanstrengelser, og disse er avhengig av veiledningen til en høyere makt.



NA'S tolv tradisjoner

1. Vår felles velferd bør komme først, personlig tilfriskning avhenger av NA-enhet.
2. For vårt gruppeformål finnes bare en eneste autoritet, en kjærlig Gud slik Han får uttrykke seg i vår gruppesamvittighet. Våre ledere er bare betrodde tjenere, de styrer ikke.
3. Den eneste betingelse for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke rusmidler.
4. Hver gruppe bør være selvstyrt, unntatt i saker som angår andre grupper eller NA som helhet.
5. Hver gruppe har kun et hovedformål – å bringe budskapet til den rusavhengige som fortsatt lider.
6. En NA-gruppe bør aldri gå god for, finansiere eller låne NA-navnet til noe beslektet formål eller utenforstående foretak, ellers kan problemer med penger, eiendom eller prestisje skille oss fra vårt hovedformål.



7. Hver NA-gruppe bør være helt selvforsørget og avslå bidrag utenfra.
8. Anonyme Narkomane bør alltid forbli ikke-profesjonelt, men våre servicesentre kan ansette spesialarbeidere.
9. NA som sådan bør aldri bli organisert, men vi kan opprette serviceråd eller komiteer direkte ansvarlige overfor dem de tjener.
10. Anonyme Narkomane har ingen mening om utenforliggende spørsmål, derfor bør NA-navnet aldri trekkes inn i offentlig strid.
11. Vår holdning i forhold til offentligheten er basert på tiltrekning heller enn fremheving. Vi bør alltid bevare personlig anonymitet på slike nivå som presse, radio og film.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlag for alle våre tradisjoner, og minner oss alltid om å sette prinsipper foran personligheter.



Gjennomføring av workshopen:

- Vi starter med workshopen; "Å bygge sterke hjemmegrupper"
 - ☐ Der vi vi introduser en mal, trinn for trinn hvordan vi kan styrke våre hjemmegrupper.
 - ☐ Vi avslutter med å dele vår erfaring på dette området.

"Enhet"

"Ærlighet"

"Åpenhet"

"Villighet"

"Kjærlighet"

"Tilfriskning"

"Felleskap"



NA Norge

FU - Fellesskapsutvikling

"Hvordan bygge sterke hjemme- grupper"



***"På dette felles grunnlag
er vi forpliktet"***



Hva, hvordan og hvorfor.

Denne workshopen er her for å hjelpe dere til å styrke deres hjemmegruppe.

- ⊗ Hovedmålet er å finne måter å vokse og forbedre seg på.
- ⊗ Vi vil vise dere hvordan så dere kan gjøre det selv.
- ⊗ Dere kan arrangere tid for denne workshopen på gruppesaksmøte, eller møtes ved en annen anledning.



Mål for workshopen

- ⊗ Se på viktigheten av en sterk hjemmegruppe som grunnlaget i NA.
- ⊗ Introdusere “Å bygge sterke hjemmegrupper” arket som et verktøy i arbeidet med å styrke hjemmegruppene.
- ⊗ Identifiser og prioriter handlinger som kan gjøres for å styrke hjemmegruppen.
- ⊗ Lag planer for handling.



Start "brainstormingen"

- ④ Forestill deg bordet ditt som ei gruppe.
- ④ Gi gruppa et navn (bruk maks 5 minutter).
- ④ Hva for et positivt budskap ønsker du å formidle med dette navnet?
- ④ Skriv navnet på gruppa på et kort. Vis det til alle!



Trinn 1.

Identifiser områder for gruppens utvikling.

Velg en eller to temaer fra forslagene nedenfor som gruppen kan forbedre.

Prioriter et eller to hovedtemaer.

Vårt budskap

Sponsorskap

12 tradisjoner

Service

Atmosfære av
tilfriskning

12 konsepter



Trinn 2

Beskriv utfordringene

- ④ Legg frem sakene.
- ④ Din gruppe bør diskutere i korthet hva som trenger å forbedres for hver sak som du prioriterer.
- ④ Diskuter en om gangen.
- ④ Husk, gjør det enkelt!
- ④ Ikke bli for opphengt i utfordringen; gå videre til løsningen.



Trinn 4

"Brainstorm" løsninger

- Som gruppe, diskutere ideer for løsninger.
- Fokuser på fremgangsmåter; Ikke bekymre deg om å være perfekt.
- Små forbedringer er bedre enn ingen forbedringer.

Husk, det finnes ingen dårlige ideer og det er ikke behov for diskusjon. En ide som ikke virker, kan lede til en annen som vil virke.



Trinn 4

Velg løsninger!

Velg ideene som de fleste medlemmene er enige om.

Hvis nødvendig, så kan dette stemmes over



Trinn 5

Ta avgjørelser!

Ut ifra brainstormingen, se etter enkle praktiske handlinger som gruppen kan ta for å gjennomføre løsningene.

Vær spesifikk på hvem som har ansvaret, hvem som skal gjennomføre løsningene og hvordan det bør gjøres.



Trinn 5

Handling!

- Hvem skal utføre handlingene for å forbedre situasjonen?
- Hvordan, når og hva kan gjøres for å forandre situasjonen?
- Hvordan kan den virkelig gjøres?
- Hvordan kan vi hjelpe?



Speak!

Vi vil avslutte denne workshopen med et "mini-speak" hvor vi ser på anstrengelsene vi gjør for å skape en atmosfære av tilfriskning og den betingelsesløse kjærligheten vi strever etter i NA.

Likens gi input på hovedområdene hvor hjemmegruppene kan bli sterke; idealer, metoder og roller.



Kontakt FU på mail: fu@nanorge.org

Dere finner også informasjon om oss på vår hjemmeside <https://nanorge.org/> Gå til fanen «Service» og klikk på «FU-Komiteen».

Til orientering; det finnes mye annen relevant informasjon om NA på vår hjemmeside. Det er bare å surfe rundt der 😊



"Enhet"

"Ærlighet"

"Åpenhet"

"Villighet"

"Kjærlighet"

"Tilfriskning"

"Felleskap"



NA Norge

FU - Fellesskapsutvikling

Takk for deltakelsen og velkommen tilbake FU's neste workshop.

