



www.nicotine-anonymous.org

Einschränkungserklärung für alle deutschen Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiker:

Dieser Text ist Ausdruck der Meinung des Übersetzers der vom Weltdienst der Anonymen Nikotiker freigegebenen Literatur. Er ist noch nicht konferenzgeprüft. Der Übersetzer gehört selbst zu den Anonymen Nikotikern. Wir unterstützen und veröffentlichen diese Literatur in der Zuversicht, dass sie Nikotinsüchtigen dabei helfe, von dieser mächtigen Droge frei zu werden.

Grundsätze des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen

Alle natürlichen und juristischen Personen müssen sich die schriftliche Erlaubnis des Nicotine Anonymous World Services Office beschaffen, bevor irgendein Originaltext der Anonymen Nikotiker zitiert oder abgedruckt wird. Fotokopieren von gedruckter Literatur der Anonymen Nikotiker oder kopieren von der Website der Nicotine Anonymous World Services auf jegliche Website oder zur öffentlichen Verteilung stellt einen Urheberrechtsverstoß dar. Einzelpersonen werden ermutigt, die Broschüren der Anonymen Nikotiker auf der offiziellen Nicotine Anonymous World Services Website zu lesen und/oder einzeln und als ganzes unsere in unserem Online-Shop erhältliche Literatur zu erwerben.

Alle Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiker, die den Nicotine Anonymous World Services bereitgestellt werden, welche in gutem Glauben angenommen werden gemäß den hier bekannt gemachten Grundsätzen des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen, werden Eigentum von Nicotine Anonymous World Services. Einzelpersonen, Organisationen oder Zugehörige der Anonymen Nikotiker, die die Erlaubnis erhalten haben, mehrere Kopien übersetzter Texte anzufertigen zur Verteilung und/oder zum Verkauf, sollten solche Handlungen dem Nicotine Anonymous World Services Office mitteilen. Finanzielle Unterstützungsbeiträge an die Nicotine Anonymous World Services im Verhältnis zu solchen Handlungen können gefordert werden, wobei der Betrag in Absprache mit den Vorstandsmitgliedern der Nicotine Anonymous World Services zu bestimmen ist.

Anonyme Nikotiker stellen sich vor

Unsere Präambel

Anonyme Nikotiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen die einander helfen ein nikotinfreies Leben zu führen.

Wir teilen miteinander unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung, um von dieser mächtigen Sucht frei zu werden.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist das Verlangen, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören.

Für die Zugehörigkeit zu den Anonymen Nikotikern werden weder Mitgliedsbeiträge noch Gebühren erhoben - wir erhalten uns durch unseren eigenen Einsatz.

Anonyme Nikotiker sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie beteiligen sich weder an öffentlichen Debatten, noch nehmen sie zu irgendwelchen Streitfragen Stellung.

Unser Hauptzweck ist, jenen Unterstützung anzubieten, die vom Nikotin frei werden wollen.

Unsere Präambel—Angepasster Abdruck mit Erlaubnis durch die A.A. Grapevine

Willkommen bei den Anonymen Nikotikern

Anfangs der 1980er-Jahre haben einige Nikotinsüchtige gemerkt, dass sie sich von ihrer Nikotinsucht befreien konnten, indem sie die Prinzipien des Zwölf Schritte Programms der Anonymen Alkoholiker anpassten. Sie begannen mit Anonymen Nikotikern (NicA), um dieses Genesungsprogramm mit anderen Nikotinsüchtigen zu teilen und eine Gemeinschaft aufzubauen, um fürsorgliche Unterstützung und praktische Erfahrung zu bieten, damit auch andere lernen konnten, ohne Nikotinkonsum zu leben.

Was sind Anonyme Nikotiner?

Anonyme Nikotiner sind eine weltweite Gemeinschaft von Menschen, die den schrecklichen Griff der Nikotinsucht gespürt haben. Wir haben eine Lebens- und Wachstumsweise ohne Nikotinkonsum gefunden. Wir teilen dieses Programm frei untereinander und mit allen, die sich uns anschließen wollen.

Wir wissen, dass Nikotin eine unterschwellig-raffinierte, immer noch mächtige, Gemüt und Stimmung verändernde Substanz ist und dass ein unwiderstehlicher Drang danach jederzeit wieder kommen kann. Viele die jahrelang kein Nikotin mehr konsumiert haben, haben wieder damit angefangen. Deshalb treffen wir uns regelmäßig um zu verhindern, in seine Klauen zurückzufallen. Unser Hauptzweck ist anderen zu helfen nikotinfrei zu leben - und somit uns selbst.

Wie helfen die Anonymen Nikotiner?

Neue lernen, dass unser Ziel ist, „Nur für heute“ nikotinabstinent zu sein. Anhand von Vorbildern und in Gemeinschaft benützen wir dieses Zwölf Schritte Programm um täglich an unserer Genesung zu arbeiten. (Siehe Faltblatt „Wie Anonyme Nikotiner funktionieren“)

Die Unterstützung der Gemeinschaft ist andauernd, nicht beschränkt auf ein paar Wochen. Jeder geht in seiner Geschwindigkeit. In Freiheit von dieser Sucht kann sich unsere Gesundheit erholen. Wenn wir nikotinfrei bleiben wollen brauchen wir gesunden Verstand und gesunde Gefühle. Durch die Benützung der Zwölf Schritte verstehen wir allmählich unsere Gedanken und Gefühle. Wir legen eine starke spirituelle Basis für glückliches und sinnvolles Leben.

Was sind Meetings der Anonymen Nikotiner?

Bei Meetings der Anonymen Nikotiner treffen sich zwei oder mehr Freunde mit dem gemeinsamen Verlangen, nikotinfrei zu sein. Sie teilen ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Sie erfahren, was andere beim Nikotinentzug erlebt haben und wie nikotinfreies Leben durch Nutzung des Programms der Anonymen Nikotiner möglich ist.

In Meetings werden Neuen die vorgeschlagenen Zwölf Schritte der Genesung vorgestellt. Durch unsere Anonymitätstraditionen haben die Zugehörigen sichere Plätze zum Teilen ihrer Probleme und Gefühle. Wir respektieren uns gegenseitig, indem wir einander zuhören ohne Kritik oder ungebetene Ratschläge zu äußern.

Telefonnummern werden ausgetauscht, um die Unterstützung auf die Zeit zwischen den Meetings auszudehnen. Sponsoren werden gesucht, um uns bei der Arbeit mit dem Programm zu helfen. Freiwilliger Dienst bietet gute Gelegenheiten zu genesendem Wachstum. Vielleicht ist am wichtigsten, dass wir merken, wir sind nicht allein in unserem Kampf gegen das Nikotin.

Wer darf zu den Anonymen Nikotikern?

Jeder der das Verlangen hat, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören, darf sich zugehörig fühlen - ob jung oder alt. Wir mögen uns in manchem unterscheiden, doch nikotinsüchtig sind wir alle. Wenn wir als NicA Freunde zusammen kommen, nehmen wir unsere Unterschiede selten wahr; Einigkeit und Stärke entstehen durch die Konzentration auf unser gemeinsames Verlangen, nikotinfrei zu leben.

Wer leitet die Anonymen Nikotiner?

Die Zugehörigen der Anonymen Nikotiner leiten ihre Gruppen selbst anhand der Zwölf Traditionen und des Gruppengewissens. Die Anonymen Nikotiner als ganzes werden durch Delegierte der Gruppen geleitet.

Unsere Vierte Tradition sagt „Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der NicA als ganzes angehen.“ Die Gruppen bestimmen selbst über die Art wie sie ihre Meetings abhalten, über die Anforderungen, die sie an Dienstinhaber stellen – unabhängig von anderen Gruppen.

Intergruppen auf Staats- oder Regionen -Ebene haben als Aufgabe, ihren Gruppen Vernetzung zu bieten, über die sich Gruppen gegenseitig Hilfe holen und geben können; sie bieten verschiedene Dienste und Literatur an. Die Weltdienste der Anonymen Nikotiner verbinden alle NicA Gruppen. Diese erstellen und vertreiben Literatur, organisieren jährlich eine Konferenz für Gruppendelegierte und wachen über die Einhaltung der Zwölf Traditionen. (Siehe Faltblatt „Der Weltdienst und die Intergruppen der Anonymen Nikotiner“)

Was, wenn es kein Meeting gibt?

Für Leute, denen ein örtliches Meeting nicht zugänglich ist, gibt es Onlinemeetings, Telefonmeetings, Email- und normale Brieffreundschaften. Es gibt kostenlose (englischsprachige) Startpäckchen für Gruppen Neugründungen.

Am Ende dieses Faltblattes befinden sich Kontaktdaten für die Nutzung oben stehender Angebote.

Was werden mich die Anonymen Nikotiner kosten?

Für die Zugehörigkeit werden weder Mitgliedsbeiträge noch Gebühren erhoben. Jede Gruppe bezahlt Raummiete, Erfrischungen und Literaturkosten mit Geld, das die Gruppenzugehörigen bei jedem Meeting freiwillig spenden. Was über den Gruppenbedarf hinaus gespendet wurde kann der Intergruppe und den Weltdiensten weitergegeben werden, damit diese weiterhin den Gruppen dienen können.

Kein Zugehöriger nimmt Geld an für Neuen zugewandte Hilfe oder Dienstausbung. Was wir für diese Dienste bekommen ist das Fortbestehen unserer Nikotinfreiheit.

Was machen die Anonymen Nikotiner nicht?

1. Die Anonymen Nikotiner betreiben keine Mitgliederwerbung. Auch wenn wir NicA Bekanntmachungen veröffentlichen, stützt sich die Gemeinschaft mehr auf Anziehung als auf Werbung.
2. Die Anonymen Nikotiner nehmen kein Geld von außen. Wir erhalten uns durch unsere eigenen Spenden.
3. Die Anonymen Nikotiner kontrollieren nicht, ob Freunde womöglich rückfällig geworden sind.
4. Die Anonymen Nikotiner sind keine religiöse Organisation. Die Zugehörigen bilden sich ihre eigene Vorstellung über Spiritualität und den Sinn des Lebens.
5. Die Anonymen Nikotiner sind keine medizinische Organisation. Bei uns gibt es keine Medikamente oder psychologische Beratung.
6. Die Anonymen Nikotiner betreiben weder medizinischen Einrichtungen noch Gesundheitsdienste.
7. Die Anonymen Nikotiner sind mit keiner anderen Organisation verbunden. Manche Zugehörige arbeiten für solche Organisationen, aber nicht als Vertreter der Anonymen Nikotiner.

8. Die Anonymen Nikotiker geben die Namen ihrer Zugehörigen nicht preis. Unsere Elfte Tradition sagt: „...Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.“ Die Zugehörigen verbreiten auch nicht, was in den Meetings gesagt wird.

Ist Nikotin wirklich ein Suchtmittel?

Der US Gesundheitsminister, die Amerikanische Psychiatrische Vereinigung und das Drogenmissbrauchsinstitut in den USA haben erklärt, dass Nikotin ein Suchtmittel ist. Nikotin wird als die Droge mit dem höchsten Suchtpotenzial angesehen.

Gemäß WHO(2006) sterben täglich ca. 13.700 Menschen im Zusammenhang mit Nikotin gelenktem Tabakkonsum. Rauchen beeinträchtigt die Gesundheit von Nichtrauchern, einschließlich ungeborener Kinder. Gemäß CalEPA(1997) fordert Passivrauchen jährlich 65.000 Todesopfer.

Studien haben gezeigt, dass bei Nikotin die Rückfallquote hoch ist. Manche NicA Freunde haben gemerkt, dass das Aufhören beim zweiten und dritten Mal schwerer wurde. Wir haben festgestellt, dass Willenskraft und Entschlossenheit zu schwach waren, um eine Nikotinsucht zu überwinden. Das Programm ermöglichte es, frei zu werden.

Die Anonymen Nikotiker sehen in der Nikotinsucht eine Krankheit, die den Nikotinsüchtigen körperlich, geistig, emotional und spirituell beeinträchtigt. Merkmale einer Sucht sind zwanghafter und fortgesetzter Konsum einer Substanz, trotz nachteiliger Auswirkungen. Unser Nikotinkonsum war zweifellos zwanghaft und die Auswirkungen gehen in Richtung tödlich.

Selbst schwerwiegende Gesundheitsprobleme bringen Nikotinsüchtige zu oft nicht dazu, langfristig aufzuhören. Herzinfarkte, Krebs und Emphyseme stehen in direktem Zusammenhang mit Tabakkonsum. Gesundheitliche Befürchtungen können Angst auslösen und uns damit wieder zu Nikotin bringen, um dieses Gefühl zu unterdrücken.

Es gibt auch das körperliche Verlangen, welches real und sehr mächtig ist. Dieses bleibt fast unbemerkt bis man versucht, ohne Nikotin auszukommen. Hier gewöhnen sich viele Nikotin an, um das Verlangen zu unterdrücken.

Wir können Nikotinabhängig werden, um unsere emotionalen Schmerzen zu lindern und die Leere aufzufüllen, die vom Fehlen einer spirituellen Kraft in unserem Leben herrührt. Um unsere Nikotinabhängigkeit zu beenden müssen wir etwas finden, das dessen Rolle in unserem Leben einnehmen kann, ohne uns zu töten. Genesung ist das Ziel bei den Anonymen Nikotikern.

Welches sind die Symptome?

Beantworte untenstehende Fragen so ehrlich du kannst:

1. Konsumierst du Nikotin jeden Tag?
2. Konsumierst du Nikotin aus Schüchternheit und um Selbstvertrauen zu bekommen?
3. Konsumierst du Nikotin gegen Langeweile oder gegen Sorgen im Stress?
4. Hast du je ein Loch in Kleidung, Teppich, Möbel oder Auto gebrannt?
5. Musstest du je spät oder zu ungewöhnlicher Zeit wegen Nikotinmangel in den Laden?
6. Fühlst du dich angegriffen oder ärgerlich, wenn man dir sagt, dein Qualm nervt?

7. Hat dir ein Arzt oder Zahnarzt empfohlen, Rauchen oder Tabak Kauen aufzuhören?
8. Hast du das Versprechen gegeben mit Nikotinkonsum aufzuhören und es gebrochen?
9. Hast du dich beim Versuch aufzuhören körperlich oder emotional unwohl gefühlt?
10. Hast du zeitweilig erfolgreich mit Nikotinkonsum aufgehört nur zum Weitermachen?
11. Kaufst du Tabak auf Vorrat damit er sicher reicht?
12. Fällt dir die Vorstellung eines Lebens ohne Nikotinkonsum schwer?
13. Suchst du Aktivitäten und Unterhaltungen danach aus, ob dabei Nikotinkonsum möglich ist?
14. Bevorzugst du Nikotinkonsumenten Gesellschaft, suchst sie, fühlst dich dort wohler?
15. Verachtest du dich im Stillen oder schämst dich wegen deines Nikotinkonsums?
16. Brennst du an oder kaust Tabak, ohne dich bewusst dazu entschlossen zu haben?
17. Hat dein Nikotinkonsum zu Hause oder in einer Beziehung Ärger ausgelöst?
18. Rauchst du trotz Gesundheitsgefährdung in Gegenwart von Kindern oder Nichtrauchern?
19. Sagst du dir zuweilen, du könntest Nikotinkonsum beenden, wenn du willst?
20. Hattest du schon mal das Gefühl, dein Leben wäre besser ohne Nikotinkonsum?
21. Konsumierst du weiter Nikotin trotz des Bewusstseins seiner Gesundheitsrisiken?

Wenn du eine oder zwei dieser Fragen mit »ja« beantwortet hast, kann es sein dass du nikotinsüchtig bist oder wirst. Wenn du drei oder mehr dieser Fragen mit »ja« beantwortet hast, bist du wahrscheinlich bereits nikotinsüchtig.

Wie erfahre ich mehr über die Anonymen Nikotiner?

Fast alle Informationen über die Anonymen Nikotiner stehen auf unserer Internetseite.

www.nicotine-anonymous.org

Der Email Dienst kann dir helfen über info@nicotine-anonymous.org. Eine weitere Quelle ist *Seven Minutes*, das (englischsprachige) vierteljährlich erscheinende Mitteilungsblatt der Anonymen Nikotiner.

Manche Gruppen kommen in örtlichen Telefonbüchern. Wenn du kein Meeting findest, nimm bitte mit den Weltdiensten der Anonymen Nikotiner Kontakt auf:

info@nicotine-anonymous.org / Toll Free: (877) 879-6422
in Deutschland ab 18 Uhr unter 07904 8369 (Stand 16. April 2009)