



www.nicotine-anonymous.org

Nicotine Anonymous World Services akzeptieren die von den Mitgliedern eingereichten Übersetzungen nach bestem Wissen und Gewissen, da jedes Mitglied sein Bestes gibt, um dem ursprünglichen Inhalt und der Absicht der von der Konferenz genehmigten Literatur treu zu bleiben.

Richtlinien für Urheberrecht und Nachdruck - Alle Einzelpersonen oder Organisationen müssen die schriftliche Genehmigung des Büros der Nicotine Anonymous World Services einholen, bevor sie Originalmaterial von Nicotine Anonymous zitieren oder nachdrucken. Das Fotokopieren von Literatur aus gedrucktem Material oder das Kopieren von der Website der Nicotine Anonymous World Services auf eine beliebige Website oder zur öffentlichen Verbreitung ist eine Verletzung des Urheberrechts. Einzelpersonen werden ermutigt, die Literatur der Anonymen Nikotiner auf der offiziellen Website der Nicotine Anonymous World Services zu lesen und/oder verfügbare Literatur in unserem Web-Store zu kaufen.

Alle den Nicotine Anonymous World Services zur Verfügung gestellten Übersetzungen von Anonyme Nikotiner-Literatur, die in gutem Glauben gemäß dem veröffentlichten Haftungsausschluss akzeptiert werden, gehen in das Eigentum der Nicotine Anonymous World Services über. Einzelpersonen, Organisationen oder Anonyme Nikotiner, denen die Erlaubnis erteilt wurde, mehrere Exemplare der übersetzten Materialien zur Verteilung und/oder zum Verkauf herzustellen, sollten solche Aktivitäten dem Büro der Nicotine Anonymous World Services melden. Es können finanzielle Beiträge zur Unterstützung der Nicotine Anonymous World Services im Verhältnis zu solchen Aktivitäten verlangt werden, wobei der Betrag in Absprache mit den Verantwortlichen der Nicotine Anonymous World Services festgelegt wird.

Anonyme Nikotiner stellen sich vor

Die Anonymen Nikotiner sind eine Gemeinschaft von Personen, die sich gegenseitig helfen, ein nikotinfreies Leben zu führen. Wir teilen unsere Erfahrungen, unsere Kraft und unsere Hoffnung miteinander, damit wir uns von dieser starken Sucht befreien können. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist der Wunsch, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören. Für die Mitgliedschaft bei den Anonymen Nikotinkern werden keine Beiträge oder Gebühren erhoben; wir tragen uns selbst durch unsere eigenen Beiträge. Die Anonymen Nikotiner sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Gruppierung, Organisation oder Institution verbündet, beteiligen sich weder an Kontroversen noch befürworten oder bekämpfen eine Sache. Unser Hauptziel ist es, diejenigen zu unterstützen, die versuchen, sich vom Nikotin zu befreien.

Unsere Präambel – Angepaßter Abdruck mit Genehmigung des A.A. Grapevine

Willkommen bei den Anonymen Nikotinikern

In den frühen 1980er Jahren entdeckten einige Nikotinabhängige, dass sie sich von ihrer Nikotinsucht befreien konnten, indem sie die Prinzipien des 12-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker anwandten. Sie gründeten die Anonymen Nikotiker (NicA), um dieses Genesungsprogramm mit anderen Nikotinabhängigen zu teilen und eine Gemeinschaft aufzubauen, die anderen liebevolle Unterstützung und praktische Erfahrungen bieten, damit auch sie lernen können, ohne Nikotin zu leben.

Wer sind die Anonymen Nikotiker?

Die Anonymen Nikotiker sind eine weltweite Gemeinschaft von Menschen, die den schrecklichen Griff der Nikotinsucht gespürt haben. Wir haben einen Weg gefunden, ohne Nikotin zu leben und zu wachsen. Wir teilen dieses Programm frei miteinander und mit allen, die sich uns anschließen möchten.

Wir wissen, dass Nikotin eine subtile, aber mächtige, bewusstseins- und stimmungsverändernde Substanz ist, und dass das zwingende Verlangen danach jederzeit zurückkehren kann. Viele, die jahrelang aufgehört haben, Nikotin zu konsumieren, haben sich dabei ertappt, wie sie es wieder tun. Deshalb treffen wir uns regelmäßig, um zu verhindern, dass wir wieder in den Griff der Droge geraten.

Unser Hauptziel ist es, anderen und damit auch uns selbst zu helfen, nikotinfrei zu leben.

Wie helfen die Anonymen Nikotiker?

Neue Mitglieder lernen, dass es unser Ziel ist, "einen Tag nach dem anderen" auf Nikotin zu verzichten. Wir nutzen dieses 12-Schritte-Programm als Beispiel und durch die Gemeinschaft, um unser Leben jeden Tag neu zu gestalten (siehe Broschüre "Wie Anonyme Nikotiker arbeiten").

Die wertvolle Unterstützung der Gemeinschaft ist fortlaufend und nicht auf ein paar Wochen beschränkt. Die Mitglieder machen in ihrem eigenen Tempo Fortschritte. Indem wir uns von dieser Sucht befreien, hat unsere Gesundheit eine Chance, sich zu verbessern. Wenn wir nikotinfrei bleiben wollen, brauchen wir auch einen gesunden Geist und gesunde Gefühle. Mit Hilfe der Zwölf Schritte beginnen wir, unsere Gedanken und Gefühle zu verstehen, und legen ein starkes spirituelles Fundament, auf dem wir ein glückliches, nützliches Leben aufbauen können.

Was sind Anonyme Nikotiker Treffen?

Die Treffen der Anonymen Nikotiker bestehen aus zwei oder mehr Personen, die zusammenkommen, um den gemeinsamen Wunsch zu teilen, nikotinfrei zu werden. Die Mitglieder tauschen ihre Erfahrungen, ihre Kraft und ihre Hoffnung aus. Sie erfahren, was andere beim Nikotinentzug erlebt haben und wie sie das Programm der Anonymen Nikotiker nutzen können, um nikotinfrei zu leben.

In den Meetings werden Neulinge mit den Zwölf Schritten der Genesung vertraut gemacht. Aufgrund unserer Tradition der Anonymität finden die Mitglieder in den Meetings einen sicheren Ort, um ihre Probleme und Gefühle mitzuteilen. Wir respektieren einander, indem wir einander zuhören, ohne Kritik oder unaufgeforderte Ratschläge zu erteilen.

Es werden Telefonnummern ausgetauscht, um die Unterstützung zwischen den Treffen zu erweitern. Es werden Sponsoren gesucht, die uns bei dem Programm unterstützen. Der Dienst bietet positive Wachstumsgelegenheiten. Am wichtigsten ist vielleicht, dass wir feststellen, dass wir in unserem Kampf gegen das Nikotin nicht allein sind.

Wer kann den Anonymen Nikotikern beitreten?

Jeder, der den Wunsch hat, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören, kann den Anonymen Nikotikern beitreten, egal ob es sich um "jugendliche Anfänger" oder "jahrelange Nutzer" handelt. Wir mögen uns in vielen anderen Dingen unterscheiden, aber die Nikotinsucht ist das einzige, was alle Mitglieder gemeinsam haben. Wenn wir uns als NicA-Mitglieder treffen, bemerken wir selten unsere Unterschiede; wir schaffen Einigkeit und Stärke, indem wir uns auf unseren gemeinsamen Wunsch konzentrieren, nikotinfrei zu leben.

Wer betreibt die Anonymen Nikotiker?

Geleitet von den Zwölf Traditionen und ihrem Gruppengewissen verwalten die Mitglieder der Anonymen Nikotiker ihre eigenen Gruppen und, durch Delegierte, die Anonymen Nikotiker als Ganzes. Tradition Vier besagt: "Jede Gruppe soll autonom sein, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder Anonyme Nikotiker als Ganzes betreffen." Die Gruppen bestimmen ihre eigenen Formate und die Qualifikationen ihrer Amtsträger unabhängig von anderen Meetings.

Um den Gruppen zu helfen, sich gegenseitig zu unterstützen, gibt es auf staatlicher und regionaler Ebene Intergroups, die die Gruppen in ihren Gebieten verbinden und Dienstleistungen und Literatur anbieten. Um die Anonymen Nikotiker weltweit zu vereinen, wurde die Organisation Nicotine Anonymous World Services (NAWS) gegründet. NAWS schreibt, veröffentlicht und verteilt Literatur, organisiert eine jährliche Konferenz für Gruppendelegierte und fungiert als Hüter der Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen (siehe Broschüre "Was bieten die Anonymen Nikotiker Weltdienste und Intergruppen mir und meiner Gruppe").

Was ist, wenn es keine Treffen gibt?

Für Menschen, die kein örtliches Treffen haben oder physisch nicht in der Lage sind, an Treffen teilzunehmen, gibt es Online-Treffen, Telefentreffen, E-Mail- und Brieffreundschaften. Es sind kostenlose Meeting Starter Kits erhältlich. Wenn Sie eines dieser Programme in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich bitte an die Homepage <http://www.nicotine-anonymous.org>

Wie viel kostet mich die Mitgliedschaft bei den Anonymen Nikotikern?

Für die Mitgliedschaft gibt es keine Beiträge oder Gebühren. Jede Gruppe bezahlt die Miete, Getränke und die Literaturkosten aus den freiwilligen Beiträgen ihrer Mitglieder bei jedem Meeting. Gelder, die über die Ausgaben der Gruppe hinaus gesammelt werden, können an die örtliche Intergruppe und die Weltdienste gespendet werden, um sicherzustellen, dass diese weiterhin für die Gruppen arbeiten.

Kein Mitglied nimmt Geld dafür an, dass es Neuankömmlingen hilft, dass es ein gewähltes Mitglied ist oder dass es irgendeinen anderen nichtprofessionellen Dienst für die Anonymen Nikotiner leistet. Die Bezahlung, die wir für diese Dienste erhalten, ist unsere eigene anhaltende Freiheit vom Nikotin.

Was machen die Anonymen Nikotiner nicht?

1. Anonyme Nikotiner führen keine Mitgliederwerbung durch. Obwohl wir NicA-Ankündigungen veröffentlichen, basiert die Gemeinschaft auf Attraktivität, nicht auf Werbung.
2. Anonyme Nikotiner nehmen kein Geld von außen an. Wir sind selbsttragend.
3. Anonyme Nikotiner überprüfen ihre Mitglieder nicht, um sie zu kritisieren oder zu sehen, ob sie rückfällig geworden sind.
4. Anonyme Nikotiner sind keine religiöse Organisation. Die Mitglieder bilden sich ihre eigenen Vorstellungen über Spiritualität und den Sinn des Lebens.
5. Die Anonymen Nikotiner sind keine medizinische Organisation. Sie gibt keine Medikamente oder psychiatrischen Ratschläge aus.
6. Anonyme Nikotiner betreiben weder medizinische oder Genesungseinrichtungen noch bieten sie Gesundheitsdienste an.
7. Anonyme Nikotiner sind mit keiner anderen Organisation verbunden. Einige Mitglieder arbeiten für externe Organisationen, handeln aber nicht als Vertreter von Anonymer Nikotiner.
8. Anonyme Nikotiner geben die Namen ihrer Mitglieder nicht preis. In unserer 11. Tradition heißt es: "Wir müssen immer die persönliche Anonymität auf der Ebene von Presse, Radio, Fernsehen und Filmen wahren." Außerdem geben die Mitglieder nicht preis, wer in den Meetings was sagt.

Ist Nikotin wirklich eine süchtig machende Substanz?

Der U.S. Surgeon General, die American Psychiatric Association und das National Institute on Drug Abuse haben erklärt, dass Nikotin eine süchtig machende Substanz ist. Nikotin gilt als die am stärksten süchtig machende Droge, die allgemein konsumiert wird.

Weltweit sterben derzeit etwa 13.700 Menschen pro Tag an den Folgen des Tabakkonsums (Weltgesundheitsorganisation, 2006). Rauchen beeinträchtigt die Gesundheit von Nichtraucher, einschließlich ungeborener Kinder. In den USA verursacht das Passivrauchen jährlich 65.000 Todesfälle (CalEPA, 1997).

Studien zeigen, dass die Rückfallquote beim Nikotinkonsum hoch ist. Einige NicA-Mitglieder haben festgestellt, dass das Aufhören beim zweiten oder dritten Mal schwieriger geworden ist. Wir haben festgestellt, dass Willenskraft und Entschlossenheit nicht ausreichen, um eine Nikotinsucht zu überwinden. Das Programm machte es möglich, frei zu werden.

Die Anonymen Nikotiker betrachten die Nikotinsucht als eine Krankheit, die den Nikotinsüchtigen körperlich, geistig, seelisch und spirituell beeinträchtigt. Zwei Merkmale einer Sucht sind der zwanghafte Konsum einer Substanz und die Fortsetzung des Konsums trotz negativer Folgen. Unser Nikotinkonsum ist mit Sicherheit zwanghaft, und die Folgen sind oft tödlich.

Allzu oft führen selbst schwerwiegende Gesundheitsprobleme nicht dazu, dass der Nikotinabhängige den Konsum für längere Zeit aufgibt. Herzinfarkt, Krebs und Emphysem stehen in direktem Zusammenhang mit dem Tabakkonsum. Gesundheitliche Probleme können Ängste und Befürchtungen auslösen, so dass wir zu Nikotin zurückkehren, um diese Gefühle zu lindern.

Es gibt auch ein körperliches Verlangen, das sehr real und sehr stark ist; es wird kaum bemerkt, bis man versucht, ein oder zwei Tage lang ohne Nikotin auszukommen. Dann greifen viele zu Nikotin, um das Verlangen zu stillen.

Wir können von Nikotin abhängig werden, um unsere emotionalen Schmerzen zu betäuben und die Leere zu füllen, die durch das Fehlen einer spirituellen Kraft in unserem Leben entsteht. Um unsere Abhängigkeit vom Nikotin zu beenden, müssen wir etwas finden, das seine Rolle in unserem Leben ausfüllen kann, ohne uns zu töten. Unser Ziel bei den Anonymen Nikotikern ist die Genesung.

Was sind die Symptome?

Beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich, wie Sie können:

1. Konsumieren Sie täglich Nikotin?
2. Konsumieren Sie Nikotin aus Schüchternheit und um Ihr Selbstvertrauen zu stärken?
3. Konsumieren Sie Nikotin, um Langeweile und Sorgen zu vertreiben, wenn Sie unter Druck stehen?
4. Haben Sie schon einmal ein Loch in Ihre Kleidung, Ihren Teppich, Ihre Möbel oder Ihr Auto gebrannt?
5. Mussten Sie schon einmal spätabends oder zu einer anderen ungünstigen Zeit einkaufen gehen, weil Sie kein Nikotin mehr hatten?

6. Fühlen Sie sich verteidigt oder verärgert, wenn andere Ihnen sagen, dass Ihr Tabakkonsum sie belästigt?
7. Hat Ihnen ein Arzt oder Zahnarzt empfohlen, mit dem Rauchen oder Kautabak aufzuhören?
8. Haben Sie jemandem versprochen, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören, und dann Ihr Versprechen gebrochen?
9. Hatten Sie körperliche oder emotionale Beschwerden, als Sie versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören?
10. Haben Sie eine Zeit lang erfolgreich mit dem Nikotinkonsum aufgehört, nur um dann wieder anzufangen?
11. Kaufen Sie zusätzliche Vorräte an Nikotinprodukten, um sicherzugehen, dass sie Ihnen nicht ausgehen?
12. Fällt es Ihnen schwer, sich ein Leben ohne Nikotinkonsum vorzustellen?
13. Wählen Sie Aktivitäten und Unterhaltungen so aus, dass Sie dabei Nikotin konsumieren können?
14. Ziehen Sie die Gesellschaft von Nikotinkonsumenten vor, suchen Sie sie auf oder fühlen Sie sich in ihr wohler?
15. Verabscheuen Sie sich innerlich oder schämen Sie sich wegen Ihres Nikotinkonsums?
16. Ertappen Sie sich manchmal dabei, Nikotin zu benutzen, ohne sich bewusst dafür entschieden zu haben?
17. Hat Ihr Nikotinkonsum Probleme zu Hause oder in einer Beziehung verursacht?
18. Rauchen Sie in der Gegenwart von Kindern oder Nichtrauchern, obwohl Sie deren Gesundheit gefährden?
19. Haben Sie sich jemals eingeredet, dass Sie mit dem Nikotinkonsum aufhören können, wann immer Sie es wollen?
20. Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Ihr Leben besser wäre, wenn Sie kein Nikotin konsumieren würden?
21. Konsumieren Sie weiterhin Nikotin, obwohl Sie sich der gesundheitlichen Gefahren dessen bewusst sind?

Wenn Sie eine oder zwei dieser Fragen mit "ja" beantwortet haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie nikotinabhängig sind oder es werden. Wenn Sie drei oder mehr Fragen mit "ja" beantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich bereits nikotinabhängig.

Wie kann ich mehr über die Anonymen Nikotiker herausfinden?

Die meisten Informationen über Anonyme Nikotiker sind auf unserer Website zu finden. Es gibt E-Mail-Dienste, die dir helfen können. Seven Minutes, der vierteljährliche Newsletter der Anonymen Nikotiker, ist eine weitere Informationsquelle.

Einige Gruppen tragen sich selbst in die örtlichen Telefonbuchseiten ein. Wenn Sie kein Meeting finden können, wenden Sie sich bitte an die Nicotine Anonymous World Services unter info@nicotine-anonymous.org.