

# how to bena

EINE KLEINE EMPFEHLUNG FÜR DEINE ERSTE NA-CONVENTION!

## **WILLKOMMEN AUF DEINER ERSTEN NA-CONVENTION!**

Ganz schön viele Leute hier, was? Und alles Süchtige, die nur für heute nix nehmen. Viele von uns waren auf ihrer ersten Convention verwirrt und haben sich fremd gefühlt. Deshalb haben ein paar Leute diesen kleinen Flyer geschrieben mit ein paar „NA-Tipps“, wie Du Deine erste Convention gut „überstehst“. Natürlich muss niemand irgendwas befolgen, wir haben nur gesammelt, was für uns selbst hilfreich war.

### **NIX NEHMEN!**

Nimm nur für heute nix - lass Drogen und Drogenzubehör bitte draußen!



### **GENUG ESSEN UND TRINKEN!**

Iss was, wenn du hungrig bist und trink viel Wasser oder Tee, wenn Du Durst hast.

### **GENUG RUHE!**

Genug Ruhe und Schlaf sind auch wichtig! Gönn Dir genug Ruhe und stille Zeit!



# da sein

EINE KLEINE EMPFEHLUNG FÜR DEINE ERSTE NA-CONVENTION!

## NOCH MEHR RUHE!

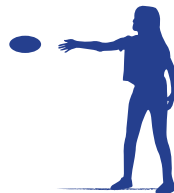
Unter der Bühne befindet sich ein kleiner Raum, der zwar nicht komplett leise ist, in den man sich jedoch zurückziehen und etwas für sich sein kann. Der Eingang befindet sich rechts neben der Bühne.

## AUSSUCHEN!

Geh in Meetings, such Dir aus dem Programm die aus, die Dir am besten gefallen. Versuch einmal oder besser öfter zu teilen, das hilft „anzukommen“. Mach dir am besten einen kleinen Plan, wo du hin willst und versuch, dich ein bisschen daran zu halten. Das hilft gegen das „Oh Gott was mach ich bloß hier“-Gefühl.

## MARATHON-MEETING

Falls du dich fremd und allein fühlst, denk dran: Das ist uns allen mal so gegangen. Keiner ist auf seine erste Convention gefahren und kannte alle Leute. Gib dir eine Chance und bleib! Es gibt fast rund um die Uhr ein Marathonmeeting. Da ist fast immer jemand. Es hilft immer, sich einfach reinzusetzen, um zuzuhören oder selber zu teilen.



# und sonst

EINE KLEINE EMPFEHLUNG FÜR DEINE ERSTE NA-CONVENTION!

## DAS MEETING DANACH

Ein wichtiger Tipp gegen den „Convention-Kater“ (der Tag danach): Geh nach der Convention so schnell wie möglich in ein normales Meeting in deiner Stadt. Nach so einer Convention ist man manchmal etwas euphorisch. Ein normales Meeting rückt alles ins rechte Maß und schützt vor „emotionalem Kater“ (Absturz).

## SPONSORIN ODER SPONSOR!

Conventions sind ein sehr guter Platz, einen/eine Sponsor/in zu finden. Hör genau zu, vielleicht fällt Dir jemand auf, der Dir deiner Meinung nach was zu sagen hat. Keine Bange: Ruhig ansprechen! Falls du schon eine(n) Sponsor/in hast, sprich ihn/sie an oder ruf ihn/sie ruhig mal an.

## MITHELFEN!

Hilf beim „Service“: An der Einschreibung liegen meist Listen aus, wo und wie man helfen kann. Wir stemmen das alles gemeinsam und alle werden froh über Hilfe sein.



# werkzeuge

EINE KLEINE EMPFEHLUNG FÜR DEINE ERSTE NA-CONVENTION!

## MITEINANDER SPRECHEN!

Du kannst jederzeit jemanden ansprechen und sagen, dass du dich nicht wohl fühlst. Es wird Dir immer jemand weiterhelfen! Keine Angst. Sag demjenigen, dass du auf deiner ersten Convention bist, dann weiß der/diejenige sofort was los ist.

## AUCH GANZ WICHTIG!

Wenn dir die Umarmerei zu viel ist: Du musst GAR NIX! Cleantime-Countdown ist erst mal nicht jedermanns Sache, er macht aber tierisch Spaß! Aber auch hier gilt: Du musst GAR NIX. Viel Spaß!

## TELEFONLISTE!

Ein wunderbares Werkzeug der Genesung ist das Telefon. Es tut gut, in Kontakt mit anderen zu sein. Lass Dir Telefonnummern geben. Sie können Dir helfen, clean zu bleiben.

