

נר-אנון קבוצות משפחה

קווים מנחים לפגישות בריאות



הקמת קבוצה חדשה היא מעשה מרגש. התמיכה מחברי נר-אנון אחרים המשתפים את ניסיונם, כוחם ותקוותם מובילה אותנו בדרכנו אל ההחלמה. בין אם זו קבוצה חדשה לגמרי או קבוצה ותיקה, חשוב לשמור על הפגישות שלנו בריאות ככל האפשר כדי שנמשיך לצמוח ולעזור לחברים החדשים.

הקדמה

קבוצות משפחה נר-אנון הן חברותא כלל עולמית עבור אלה שהושפעו מבעיות התמכרות של מישהו אחר.

כתוכנית שנים עשר צעדים, אנו מציעים את עזרתנו על ידי שיתוף בניסיונו, כוחנו ותקוותנו.

אנו נושאים את הבשורה והתקווה כשאנו נותנים לאחרים לדעת שהם לא לבד, על ידי תרגול שנים עשר הצעדים של נר-אנון ושינוי הגישות שלנו.

אנו מכבדים את האנונימיות שלך.

התוכנית שלנו היא לא תוכנית דתית, אבל זוהי דרך חיים רוחנית.



טיוטא להגהה
לא מאושרת

תורגם ע"י ועדת ספרות
נר-אנון ישראל 2020

מה אנחנו יכולים לעשות כדי לשנות פגישות לא בריאות? אפשר לקרוא את חוברת 'פגישות מצפון נר-אנון', לזהות נושאים שצריך לעבוד עליהם ולהעלות אותם בפגישת מצפון קבוצתית. כל החברים צריכים להיות מסוגלים להביע את טענותיהם ללא חשש מהתגובה. החברים נר-אנון מגוונים ושונים ולפעמים זה יכול להיות קשה או לא נוח לקיים דיונים כאלה. חשוב מאד להתייחס בכבוד זה לזה במהלך התהליך. זה מצריך אומץ מחבר בודד להביע דעה שונה מדעת הקבוצה. לא צריך לבטל את דעתו של החבר הזה. שמירה על ראש פתוח היא משמעותית. אנחנו לומדים על ידי הקשבה אחד לשני ובכך שאנו מנסים להבין את נקודת המבט של האחר.

לכל מצב, יש פיתרון. זה יכול להיות מועיל לפנות לחברים אחרים בחברותא כדי שיעלו רעיונות לפתרון. איננו חייבים לעשות זאת לבד. לפעמים יתכן שיהיה צורך לבקש עזרה מ'נאמן שירות'. נאמני שירות כוללים את נציגי השירות הקבוצתי, או בעלי תפקידים בועדת השירות הארצית. זה יכול להיות פיתרון פשוט כמו הפניה למסורות. קריאת ה'מדריך המקומי לשירות' והספרות המאושרת שלנו עשויים לעזור בפתרון הבעיה. חברים יכולים לקיים קבוצת מצפון, מונחים על ידי הכח העליון שלהם כדי לתקן את הבעיות שזיהו. יכול להיות שיש יותר מתשובה אחת. כאשר אנו מוסרים את הרצון העצמי שלנו, נוכל לגלות את הפתרונות הטובים ביותר לקבוצה.

ההנחיות לפגישות בריאות כוללות:

- התחילו וסיימו את הפגישות בזמן
- קראו את הצעדים והמסורות בכל אחד מהמפגשים
- קראו רק מספרות שאושרה ע"י הוועדה (CAL)
- ערכו פגישות לימוד צעדים ומסורות
- ערכו פגישות 'מצפון' באופן סדיר וקבוע
- קראו את 'המדריך המקומי לשירות' (כרגע רק באנגלית)
- עודדו חונכות
- כבדו את נקודת מבטו של כל חבר

כל קבוצה עשויה להיות מעט שונה מהאחרת. קבוצות יכולות לבחור אילו חלקים מהחוברת הכחולה הם יקראו בפגישותיהם. קבוצות מחליטות כמה פגישות יתקיימו בכל שבוע או כמה זמן אורכות הפגישות. כל קבוצה היא עצמאית, אך עדיין הן מחויבות לעבוד במסגרת ההנחיות של נר-אנון. דמיינו שכל קבוצות נר-אנון ברחבי העולם נפגשות במקום אחד, כל חבר צריך להיות מסוגל להשתתף בכל מפגש בעולם ולהרגיש מקודם בברכה ובטוח, בידיעה שיש לו תמיכה מכל חברות נר-אנון. כדי להבין כיצד לנהל קבוצה בריאה, עלינו להיות מודעים למה מוביל לפגישות לא בריאות.

דו-שיח - בנר-אנון, המושג 'דו-שיח' מתייחס לסוג מסוים של התנהגות שאינו רצוי בקרב החברים במהלך פגישה.

בדרך כלל פירושו של דו-שיח הוא לשאול שאלות או להפריע לאדם שמתקף באותו רגע, מתן עצות ישירות

לאחרים שכבר שיתפו, לדבר ישירות לאדם אחד ולא אל הקבוצה, או לומר לחבר אחר כיצד לחשוב, לפעול או להרגיש. למידע נוסף על נושא זה ראה חוברת S-308, 'שיתוף נכון ודו-שיח'. (באנגלית)

ייעוץ - התוכנית שלנו מלמדת אותנו לא לתת עצות. מה שעובד עבור אדם אחד יכול שלא לעבוד בשביל אחר. להגיד למישהו אחר מה לעשות מונע ממנו את ההזדמנות למצוא פיתרון בעצמו. יש אנשים שמבקשים עצות בצורה ישירה. אנו יכולים להציע להם להקשיב בפגישות, למצוא חונך ולעבוד את הצעדים כדי למצוא את התשובות שהם מחפשים. אנחנו יכולים רק לשתף מהניסיון, הכוח והתקווה שלנו. לפעמים חדשים מגיעים לפגישות שלנו ומחפשים הפניות למרכזי טיפול עבור אהוביהם. מכיוון שזה לא קשור לנר-אנון וגם לנר-אנון אין דעה על עניינים חיצוניים, אנו מציעים להם להישאר לאחר הפגישה כדי לדון בזה.

דוברים ומנחים חיצוניים - מטרתה של נר-אנון היא צמיחה אישית באמצעות יישום שנים עשר צעדים ושיתוף בניסיונו, כוחנו ותקוותנו. מחברי נר-אנון ונארטין אנחנו שומעים את הרעיונות והחוויות שיעלו אותנו לדרך ההחלמה. דוברים חיצוניים, מלבד דוברי אנאי, עשויים להסיט את המיקוד מההחלמה שלנו.

אישים דומיננטיים - אם נרשה לאדם אחד להשתלט על כל הדיבורים בפגישה, נפריע לחברים אחרים לשתף מניסיונם, כוחם ותקוותם. אנו מגלים שזה עובד הכי טוב כאשר המנחה מוביל/ה עם נושא שתוכנן מראש ולכל אחד מהחברים יש את האפשרות לשתף

בנושא שנבחר. הפגישות צריכות להיות מספיק גמישות כדי שחברים יוכלו לשתף במשהו אחר אם הם חשים צורך בכך.

התמקדות במכור - החוברת הכחולה שלנו מציינת כי "אנחנו כאן כדי לעזור לעצמנו ולאחרים על ידי שיתוף מניסיונו, כוחנו ותקוותנו, תוך התמקדות בעצמנו". אנחנו מגיעים לנר-אנון כדי להגיע להחלמה בעצמנו ולא כדי לדון בבעיות של המכור. זה שונה כשאנחנו חולקים את הרגשות שלנו וכיצד פעלנו במצבים שונים עם המכור, מכיוון שאנחנו מדברים על עצמנו. אנחנו יכולים להיכנס לפירוט רב יותר בעבודה עם חונך/ת או בשיחות עם חברים אחרים מחוץ לפגישה.

ספרות חיצונית - כדי לשמור על התוכנית שלנו עיקבית בכל העולם, בפגישות וארועים של נר-אנון אנו משתמשים רק בספרות של נר-אנון. קריאה בספרות חיצונית יכולה לבלבל את החבר החדש. ניתן למצוא את רשימת הספרות המאושרת באתר השירות העולמי של קבוצות משפחה נר-אנון בכתובת: www.nar-anon.org. חברי נר-אנון חופשיים להשתמש בכל ספרות שהם בוחרים בהחלמה האישית שלהם מחוץ למפגשים ואירועים של נר-אנון.