

שיתוף נכון ודו-שיח

ההבדל בין התכנסות חברתית וקבוצת תמיכה הוא: קבוצת תמיכה מכוונת לתקשורת טובה, הנכונה לכל המשתתפים.



הצהרת שליחות

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.

נר-אנון היא תוכנית שנים עשר צעדים וקבוצות תמיכה למשפחות וחברים של מכורים.

הצהרת החזון

אנו נושאים את מסר התקווה לכל העולם עבור אלה שהושפעו מהתמכרות של מישהו הקרוב אליהם.

אנו עושים זאת כך:

- מאפשרים להם לדעת שהם לא לבד.
- מתרגלים את שנים עשר הצעדים של נר-אנון.
- מעודדים צמיחה דרך שירות.
- מספקים מידע זמין דרך מידע לציבור, בתי חולים, עמותות ואתרי אינטרנט.
- משנים את גישותינו האישיות.



טיוטא להגהה
לא מאושרת

תורגם ע"י ועדת ספרות
נר-אנון ישראל 2020

כיצד להימנע מדו-שיח בפגישות?

עבור אחדים אופן השיחה הנהוג בנר-אנון הוא חדש. להקשיב לאחרים ולהישמע, דורש נתינת כבוד. במידה ולקבוצה יש בעיה עם דו-שיח, וקריאה מספרות הפתיחה אינה פותרת זאת, יש פתרונות אחרים שניתן להשתמש בהם. לבקש מחברים להצביע היא דרך טובה למנוע דו-שיח. חדשים לומדים במהרה שבמידה והם רוצים לשתף, הם ימתינו לתורם, ירימו את ידם ויחכו לקריאת שמם על ידי המנחה.

אפשר לעודד את הקבוצה להתחיל בפגישות סבב. המנחה מכריז על נושא, משתף בנושא והסבב יכול לעבור מימין או משמאל מסביב לחדר וכך כולם משתפים בצורה מסודרת. בדרך זו חברים מחכים לתורם כדי לדבר על הנושא.

לנהל פגישות בנושא דו-שיח, מה זה? וכיצד להמנע מכך. בדרך כלל אם יש חבר שיש לו בעיה בנושא זה, אפשר כך להציף את הבעיה וכל החברים יכולים לשתף כיצד הם מרגישים. ללמוד להקשיב זה לזה בפגישות מזכיר לחברים להקשיב לאנשים במשפחתם ולא רק לדבר אליהם. כך נלמדת דרך חדשה של תקשורת מכבדת ומבינה.

דו-שיח יכול להוות בעיה גדולה יותר בפגישות בנושא פתוח. בחירה בנושא ספציפי יכולה לפתור בעיה זו. לעיתים חברים משוחחים ביניהם. תזכורת אדיבה מהמנחה, שמתקיימת פגישה, יכולה למנוע שיחות צדדיות שצריכות להתנהל לאחר הפגישה.

במידה ורק אדם אחד ממשיך בדו-שיח, או מפריע לאחרים, חבר ותיק יכול לקחת אותו או אותה הצידה לאחר הפגישה ולהסביר כיצד זה מפריע לקבוצה. בדרך כלל, אם השתמשנו בכל ההצעות הקודמות, אין בכך צורך.

מהו 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.

בפגישות נר-אנון רק אדם אחד מדבר בתורו. כאשר אנחנו מנסים להקשיב ליותר מאדם אחד, מישוה לא נשמע. לנהל שיחה פרטית, להעיר הערות או להתווכח בזמן הפגישה היא פעילות חסרת כבוד לחברים האחרים והרסנית לקבוצה.

הלמידה נעשית על ידי הקשבה, ההחלמה נעשית דרך שיתוף. דו-שיח מפריע לתהליך ההחלמה ועלול לגרום לאדם המשתף להרגיש לא בנוח.

מדוע דו-שיח מזיק?

דו-שיח יכול להיות מכשול גדול בפגישה. חבר, במיוחד חבר חדש, יכול לחשוש להמשיך לשותף אם יפריעו לו, ישאלו אותו שאלות מסוימות או ישאלו לו עצות. שאלות והפרעות עלולות להוביל את הנושא לכיוון אחר, לאבד את קו המחשבה המקורי ולגרום לתסכול. דו-שיח מסיט את הפגישה לכיוון שיחות אישיות ולא לאפשר לאדם יחיד לשותף את מה שבלבו.

ברחבי העולם, כל פגישת נר-אנון צריכה להיות מקום בטוח עבור יחידים כדי להתמודד עם בן משפחה מכור על ידי שיתוף מניסיונם, כוחם ותקוותם. קבוצת נר-אנון, שמהווה מקום בטוח, מעודדת שיתוף נכון ונמנעת מדו-שיח.

מהו שיתוף נכון?

שיתוף נכון מתקיים כשחבר מתמקד בניסיונו, כוחו ותקוותו, מבלי לבקש עצה ודעה מהקבוצה או להגיב על מה שאחרים משתפים.

שיתוף לא נאות או ניהול דו-שיח מונעים מאדם את הזכות הבסיסית לשתף במחשבותיו ורגשותיו. כל חבר נר-אנון זקוק לכבוד ולהתחשבות כדי לשתף ללא הפרעה.

הזרימה הטבעית של שיתוף החברים מתקבלת בדרך הטובה ביותר ללא הפרעות. הפרעה יכולה לגרום לאיבוד המיקוד הנדרש כדי לשתף ישירות מהלב. כאשר חבר מסיים לדבר, הוא או היא יכולים להיעזר בענווה כדי להקשיב לאחרים מדברים.

חשיפה לשיתוף נכון בפגישותינו מעניק לחבר חדש את ההזדמנות להתחיל בהחלמה באופן בריא.

דוגמאות של דו-שיח

הפרעה במהלך שיתוף: הפרעה לאדם המשתף עם כל שאלה שהיא (כמו בן כמה המכור או איזה סמים הם לוקחים) יכול להוביל את החברים להרגיש לא בנוח. שאלות עלולות להישאל כאשר השני לא מעוניין לענות.

הפרעה בזמן שחברים משתפים היא הפרעה לתהליך ההחלמה שלהם. הוא או היא עלולים להרגיש לא בטוחים. דבר זה עלול לשלוח מסר שמה שנאמר לא חשוב, שאף אחד לא באמת רוצה לשמוע.

משוב ישיר: דיבור ישיר לאדם המשתף אינו מכליל את שאר הקבוצה. השיתוף בפגישות מופנה לרווחת הקבוצה כולה, לא לטובת חבר אחד. שיחה אחד על אחד בא על חשבון שאר הקבוצה. יכול להיות שמספר חברים יוכלו להזדהות עם הנושא ואולי ירצו להשתתף

בדיון. להזכיר חבר בשמו בזמן שיתוף בקבוצה נחשב דו-שיח.

בזמן הפסקה או תוך כדי הפגישה, חברים לא יתנו עצה, פתרונות או ניסו להציל זה את זה. מה שהם נותנים בחינם זה ניסיון, כוח ותקווה. הם מקשיבים בסבלנות ומראים כבוד זה לזה ולרווחתה של הקבוצה. קשר של אחד על אחד יכול להתקיים מחוץ לפגישה דרך דואר אלקטרוני, שיחות טלפוניות, וחונכות.

אחריות המנחה: מנחה נותן שירות בהובלת הקבוצה ואינו בעל כל התשובות לכל השאלות. חברים חדשים רבים מפנים שאלות ובעיות למנחה. על המנחה לבקש מהם לשמור את שאלותיהם לאחרי הפגישה.

המנחה נותן את זכות הדיבור למי שמבקש, ומקבל את דיבריהם בלי תגובה וביקורת, שכן מה שהם אומרים הוא נכון עבורם. החברים יכולים לקחת מהפגישה מה שנכון עבורם ויעיל להחלמתם ולעזוב את השאר.

חברים דומיננטיים: חברים ירגישו חופשיים לשתף מהלב כאשר תהיה אווירה חופשית משפיטה או תגובות. חבר דומיננטי שמשתמש בדו-שיח בפגישה, מעכב את הצמיחה של אחרים. חבר שבהתמדה עונה עם דעותיו מפריע לקבוצה ומונע מחברים חדשים וגם מחברים ותיקים לשתף. חבר שמשתלט בפגישה מחליש את הקבוצה ומזעזע את הבסיס של שיתוף אוהב.

חברים ידברו רק על הרגשתם וניסיונם ויקבלו ללא הערות מה שאחרים אומרים. מה שהחברים משתפים נכון לה או לו. בהחלמה חברים לומדים לקחת אחריות על חייהם ולהמנע לתת עצות לאחרים. הימנעות מדו-שיח נחשב כעתידי בטוח לקבוצות.